УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

приоритет2030^
лидерами становятся

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 1 октября 2026 г.)



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

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Материалы
XII Всероссийской научно-практической конференции
(г. Уфа, 1 октября 2026 г.)

Научное электронное издание сетевого доступа

Уфа
Уфимский университет
2026

УДК 796:378
ББК 75:74.58
П78

Публикуется по решению кафедры физической культуры ИПЧ УУНиТ.
Протокол № 3 от 02.10.2026 г.

Редакционная коллегия:
канд. биол. наук, доцент **И. Д. Тупиев** *(отв. редактор)*;
д-р биол. наук, профессор **Л. А. Шарафутдинова**;
канд. пед. наук, профессор **С. Т. Аслаев**;
канд. биол. наук, доцент **В. О. Цветков**;
доцент **Т. С. Аслаев**;
доцент **Н. И. Карташев**;
ст. преподаватель **Р. У. Зарипов**

П78 **Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях**: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 1 октября 2026 г.) / отв. ред. И. Д. Тупиев [Электронный ресурс] / Уфимск. ун-т науки и технологий. – Уфа: Уфимский университет, 2026. – 1513 с. – URL: https://uust.ru/media/documents/digital-publications/2026/331.pdf – Загл. с титула экрана.

ISBN 978-5-7477-6551-1

В сборнике опубликованы материалы, посвященные нравственному и патриотическому воспитанию молодежи в сфере физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовке учащихся к будущей профессиональной деятельности, медико-биологическому обеспечению физической культуры и спорта, фиджитулу и киберспорту.

УДК 796:378
ББК 75:74.58

ISBN 978-5-7477-6551-1 © Уфимский университет, 2026

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

УДК 796.06+316.32

Смагина А.С., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается значение физической культуры и спорта как одного из ведущих социальных институтов, влияющих на развитие нравственных и патриотических качеств молодежи. Анализируются механизмы воспитательного воздействия спортивной деятельности, её роль в укреплении ценностных ориентиров и гражданской позиции молодого поколения.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, нравственное воспитание, молодежь, физическая культура, спорт.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью комплексного осмысления воспитательного потенциала спорта в условиях меняющихся социальных реалий. Для современной молодежи характерны высокая информационная насыщенность, неоднородность культурных влияний и потребность в устойчивых моральных ориентирах. Спортивная деятельность способна предоставить такую опору, объединяя физическое, социальное и духовно-нравственное развитие личности.

Нравственное воспитание представляет собой целенаправленный процесс формирования ценностных установок, регулирующих поведение человека на основе норм морали. В спортивной среде эти нормы проявляются особенно ярко: соблюдение правил, честность при достижении результата, уважение к сопернику, самообладание, способность принимать поражение и достойно одерживать победу.

Систематические занятия спортом формируют устойчивые нравственные качества благодаря ряду факторов. Во-первых, это наличие строгой регламентации, которая приучает молодежь к дисциплине и ответственности. Во-вторых, сама природа спортивной деятельности предполагает постоянное преодоление трудностей, что способствует развитию силы воли и самоконтроля. В-третьих, тренер

выступает значимой личностью, влияющей на мировоззрение воспитанников и способствующей усвоению нравственных норм.

Патриотическое воспитание предполагает формирование чувства сопричастности к судьбе Родины, уважения к её историческим достижениям, готовности трудиться на благо общества. Спорт обладает уникальным потенциалом в этом направлении, так как изначально связан с идеями честной борьбы, защиты чести команды, региона или страны. Важную роль играет участие молодежи в массовых спортивных мероприятиях, посвященных государственным памятным датам или значимым историческим событиям. Такие мероприятия способствуют укреплению гражданской идентичности, повышают интерес к национальной истории и традициям.

Особое значение имеет развитие военно-прикладных видов спорта, которые сочетают физическое развитие с воспитанием готовности к служению Родине. Эти виды деятельности позволяют объединить физическую подготовку, интеллектуальные задачи, умение действовать в коллективе и чувство ответственности. В образовательных организациях активно применяются программы, направленные на интеграцию патриотических идей и спортивной активности.

Спортивный коллектив является одной из самых эффективных воспитательных сред. Здесь молодой человек учится взаимодействовать с другими, принимать общие правила, поддерживать товарищей и отвечать за общий результат. Взаимопомощь, взаимоуважение и доверие становятся основой межличностных отношений, что формирует важные социальные компетенции. Тренер выполняет роль наставника, пример которого во многом определяет формирование нравственно-патриотической позиции молодежи. Он не только обучает технике и тактике, но и передает культурные и моральные нормы: честность, стремление к совершенствованию, умение преодолевать трудности, уважение к традициям отечественного спорта.

Отечественные исследования подчеркивают, что авторитет тренера является одним из ведущих факторов эффективности воспитательного процесса. Его личностные качества, педагогическая культура и отношение к воспитанникам во многом определяют успех формирования у молодых людей нравственных и патриотических качеств.

Современная система физического воспитания активно использует комплексные подходы, направленные на объединение физического, нравственного и патриотического развития личности.

Среди успешных практик можно выделить интеграцию родственных дисциплин — истории, основ безопасности жизнедеятельности, физической культуры — при разработке образовательных модулей. Школы и вузы применяют программы, включающие участие в региональных спортивных фестивалях, «Днях здоровья», военно-спортивных играх, туристических соревнованиях. Такие мероприятия помогают молодежи развивать чувство коллективизма, уважение к традициям, понимание исторической преемственности.

Систематическое включение элементов нравственного и патриотического воспитания в учебный процесс позволяет формировать целостный подход к развитию личности, когда спорт становится не только физической нагрузкой, но и важной частью духовно-морального становления молодого человека. Физическая культура и спорт обладают значительным потенциалом для формирования нравственных и патриотических качеств молодежи. Они развивают дисциплину, ответственность, коллективизм, готовность к преодолению трудностей и уважение к культурным и историческим традициям страны. В современных условиях особую роль играют образовательные и спортивные организации, реализующие программы, направленные на гармоничное развитие личности.

Использование воспитательных возможностей спорта способствует укреплению гражданской идентичности, формированию моральных ориентиров и подготовке молодых людей к активной и ответственной социальной деятельности. Именно поэтому комплексный подход к развитию физической культуры как воспитательного инструмента является важнейшей задачей для образовательной практики и социальной политики.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У., Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое

благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 47-49

5. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 51-53.

© Смагина А.С., 2026

УДК 796.06+316.32

Шамшиева С.Р., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОЛОНТЁРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЯХ КАК ФОРМА ГРАЖДАНСКОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в условиях трансформации ценностных ориентиров молодёжи особую роль в формировании гражданской ответственности и патриотического сознания играют практико-ориентированные формы участия в общественной жизни. Одной из таких форм выступает волонтёрская деятельность на спортивных мероприятиях — от студенческих соревнований до всероссийских фестивалей и международных игр. В статье раскрывается потенциал спортивного волонтёрства как средства нравственного воспитания, основанного на бескорыстном служении, коллективной ответственности и уважении к достижениям отечественного спорта. Рассматриваются педагогические условия, способствующие осмыслению волонтёрского труда как вклада в развитие общества и укрепление национального достоинства. Анализируются механизмы формирования у студентов чувства сопричастности к историко-культурному наследию через участие в организации знаковых

спортивных событий. Делается вывод о необходимости системной интеграции волонтёрства в образовательную среду вуза как устойчивой практики гражданского становления.

Ключевые слова: волонтёрство, спортивные мероприятия, нравственное воспитание, патриотизм, гражданская ответственность, студенческая молодёжь, физическая культура, сопричастность.

Участие молодёжи в жизни общества всё чаще принимает не декларативную, а деятельностную форму — через конкретные действия, направленные на поддержку коллективных инициатив и укрепление социальной ткани. В этом контексте волонтёрская деятельность на спортивных мероприятиях становится значимой площадкой для формирования нравственных качеств и патриотического сознания. В отличие от традиционных форм патриотического воспитания, основанных на изучении истории или участии в торжественных акциях, спортивное волонтёрство предполагает личный вклад, ответственность за результат и непосредственное взаимодействие с представителями разных поколений, регионов и социальных групп.

Уже на этапе подготовки к мероприятию студент-волонтёр осваивает такие ценности, как пунктуальность, дисциплина, готовность к самопожертвованию и умение работать в команде. Организация регистрации участников, сопровождение гостей, помощь судьям, обеспечение безопасности или информационная поддержка — каждая из этих ролей требует не только технических навыков, но и моральной зрелости: умения сохранять спокойствие в стрессовой ситуации, проявлять уважение к каждому человеку независимо от статуса, действовать в интересах общего дела, а не личной выгоды. Именно в таких условиях закладываются основы гражданской ответственности — не как абстрактного долга перед Родиной, а как повседневной практики заботы о своём сообществе. Патриотический компонент спортивного волонтёрства проявляется в сопричастности к значимым событиям, имеющим общественное и культурное значение.

Участие в подготовке Всероссийских студенческих игр, Спартакиады, массовых забегов, фестивалей здорового образа жизни или даже локальных школьных соревнований позволяет молодому человеку почувствовать себя частью большого процесса — укрепления спортивной державы, популяризации физической культуры, поддержки национальных традиций в области спорта. Особенно ярко это ощущается при работе на мероприятиях, посвящённых памятным датам — Дню Победы, Дню России, годовщинам выдающихся побед отечественных спортсменов. В такие моменты волонтёрство перестаёт

быть просто «помощью» и становится актом уважения к истории, признанием значимости коллективных достижений и выражением личной преданности своему народу.

Важно, что этот опыт не навязывается извне, а осваивается добровольно, что делает его особенно ценным с воспитательной точки зрения. Студент сам выбирает участие, сам распределяет усилия, сам видит результат своего труда — и именно эта автономия способствует внутреннему усвоению ценностей. При этом волонтёрская деятельность на спортивных событиях обладает уникальной особенностью: она сочетает служение обществу с эмоционально насыщенной атмосферой состязания, единства и праздника. В отличие от других видов волонтёрства — например, помощи в экологических акциях — спортивное волонтёрство окружено позитивной энергетикой, азартом, радостью побед и поддержкой проигравших.

Эта атмосфера способствует не только формированию чувства принадлежности к сообществу, но и укреплению веры в справедливость, честность и силу коллективного духа. Нравственное измерение здесь проявляется в уважении к правилам игры, в отказе от предвзятости, в поддержке соперников, в готовности признать чужой успех — качества, которые напрямую транслируются на отношение к жизни в целом.

Более того, участие в организации масштабных спортивных событий знакомит студентов с историей отечественного спорта: при подготовке к мероприятиям часто проводятся встречи с ветеранами, экскурсии в спортивные музеи, лекции о достижениях советских и российских атлетов. Такой подход позволяет наполнить патриотизм конкретным содержанием — не абстрактной любовью к Родине, а уважением к реальным людям, которые внесли вклад в её славу. Особенно важно, что эти знания усваиваются не пассивно, а в контексте личной ответственности: студент не просто слушает о подвиге, а помогает сохранить его память, организуя, например, забег в честь олимпийского чемпиона или фестиваль в поддержку школьного спорта в его регионе. Так формируется деятельностный патриотизм — патриотизм дела, а не слов.

Примером успешной реализации спортивной волонтёрской деятельности является проводимый ежегодно международный спортивный форму “Россия — спортивная держава”. В частности, работа проходившего в Уфе 17-19 октября 2024 года XII форума “Россия — спортивная держава” обеспечивалось в том числе скоординированными группами волонтёров из числа студентов университетов Уфы. В задачи входило в частности:

1) Организация регистрации участников — выдача стартовых номеров, оформление браслетов, проверка документов, внесение данных в электронные реестры.

2) Информационно-навигационное сопровождение — встреча гостей на точках входа, раздача карт мероприятий, указание маршрутов, ответы на вопросы участников и зрителей.

3) Обеспечение технической поддержки на дистанции — расстановка сигнальной разметки, контроль за соблюдением маршрута, помощь в установке оборудования.

4) Сопровождение особых категорий участников — помощь ветеранам, людям с ограниченными возможностями, школьникам и иностранным гостям.

5) Взаимодействие с медицинской службой — вызов медработников при необходимости, доставка пострадавших к медпункту, передача информации о происшествиях.

6) Поддержание порядка и безопасности — контроль за соблюдением правил поведения, предотвращение скоплений, содействие сотрудникам полиции и МЧС.

Для того чтобы волонтёрский опыт приносил максимальный воспитательный эффект, необходимо создать условия для его осмысления. Одного участия недостаточно — важно, чтобы студент мог проговорить, проанализировать, связать свой поступок с более широким контекстом. Это может происходить через рефлексивные беседы после мероприятия, написание коротких эссе, участие в обсуждениях на кафедре физической культуры или в студенческом совете. Особенно эффективны форматы, где волонтёры делятся своим опытом с младшими курсами или школьниками — в таких случаях происходит не только закрепление собственных ценностей, но и их трансляция новому поколению.

Перспективным направлением является также интеграция волонтёрства в учебный процесс: зачёт по физической культуре может частично основываться на участии в организации спортивных событий, а курсы по педагогике или социальной работе могут включать модули по управлению волонтёрскими проектами. Такой подход поднимает статус волонтёрства с уровня «хорошего поступка» до уровня образовательной компетенции. В заключение следует подчеркнуть, что волонтёрство на спортивных мероприятиях — это не вспомогательная деятельность, а полноценная форма гражданского и нравственного становления. В условиях, когда молодёжь стремится к осмысленной, а не показной активности, такие практики становятся не просто возможностью, а необходимостью. Их системное развитие в вузах

способно воспитать поколение, для которого патриотизм — это не лозунг, а образ жизни, а нравственность — не теория, а повседневный выбор.

Список использованной литературы:

1. Салихова Г. Р, Гарифуллин Р.Р. Нравственное и патриотическое воспитание в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2020.

2. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р. Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. С.14.

3. Ишмуратов Л.И, Гарифуллин Р.Р. Патриотическое воспитание молодежи в физической культуре // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. С. 22.

4. Апракина А.Ю., Гарифуллин Р.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта: формирование нравственных и патриотических ценностей у молодежи посредством физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 29-33.

5. Мирзаева А.Г., Гарифуллин Р.Р. Роль спортивных медиа и социальных сетей в нравственно-патриотическом воспитании молодежи // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 50-52.

6. Психология спорта: работа с эмоциональными переживаниями спортсмена. (Р. Р. Гарифуллин, А. А. Салимгареев) //

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 16 ноября 2020 г.) / Башкирский государственный университет; ответственный редактор С.Т. Аслаев. — Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. С. 126-127.

© Шамшиева С.Р., 2026

УДК 796.06+316.32

Зарипова Р.Х. МАОУ «Центр образования №40», г. Уфа

ИСТОРИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается потенциал истории отечественного спорта как действенного инструмента патриотического воспитания студенческой молодёжи. Анализируется взаимосвязь между знанием спортивных побед прошлого и формированием гражданской идентичности. Предложены практические формы работы, направленные на укрепление чувства национальной гордости через призму спортивных достижений.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, история спорта, студенческая молодёжь, физическая культура, гражданская идентичность, спортивные достижения.

В условиях глобализации и информационного давления особое значение приобретает поиск эффективных инструментов воспитания молодёжи, которые были бы органичны, убедительны и эмоционально окрашены. Одним из таких инструментов, обладающих колоссальным воспитательным потенциалом, является история отечественного спорта. Спортивные победы, сопряжённые с преодолением, мужеством и служением стране, способны выступать мощнейшим катализатором формирования патриотического сознания студентов.

История отечественного спорта представляет собой уникальный пласт культурного наследия, в котором сконцентрированы ярчайшие примеры самоотверженности, силы духа и любви к Родине. От первых олимпийских успехов Российской империи до легендарных побед советских атлетов на мировой арене — каждая эпоха рождала своих героев, чьи имена становились символами национального достоинства. Обращение к этим страницам истории позволяет не просто транслировать факты, но и формировать у студентов эмоциональную сопричастность к великому прошлому своей страны. Когда молодой человек узнаёт о том, как советские футболисты в

послевоенном 1945 году совершили триумфальное турне по Великобритании, одержав убедительные победы над родоначальниками футбола, он испытывает не только интерес, но и законное чувство гордости за соотечественников.

Особое место в патриотическом воспитании занимают биографии выдающихся спортсменов, чьи жизненные траектории служат нравственными ориентирами для подрастающего поколения. Фигура Николая Старостина, прошедшего через тяжелейшие испытания, но сохранившего преданность спорту и стране, история легендарного борца Ивана Поддубного, олицетворявшего русскую богатырскую мощь, или подвиги легкоатлетов-фронтовиков, сменивших спортивную арену на поле боя в годы Великой Отечественной войны, — все эти примеры обладают огромным воспитательным эффектом. Студент, знакомящийся с такими судьбами, невольно примеряет на себя модели поведения, основанные на патриотизме, чести и верности своему делу.

Нельзя обойти вниманием и феномен советской спортивной школы, которая на протяжении десятилетий доказывала своё превосходство на международной арене. Триумфальное выступление сборной СССР на Олимпийских играх 1952 года в Хельсинки, где советские атлеты дебютировали и сразу заняли второе общекомандное место, стало не просто спортивной сенсацией, но и мощным политическим заявлением. Этот успех показал всему миру возможности социалистической системы физического воспитания и вызвал всплеск патриотических настроений внутри страны. Знакомство студентов с историей создания и развития спортивных обществ, таких как «Динамо» и «Спартак», раскрывает перед ними картину масштабной государственной работы, направленной на оздоровление нации и укрепление обороноспособности страны.

Важнейшим аспектом использования истории спорта в воспитательных целях является её способность демонстрировать преемственность поколений. Современные российские атлеты, побеждающие на Олимпийских играх и чемпионатах мира под флагом своей страны, продолжают традиции, заложенные их предшественниками. Осознание этой связи формирует у студентов ощущение принадлежности к великой спортивной державе, что является фундаментом патриотического сознания. Когда студент видит, как российский хоккеист, забивая решающую шайбу, прикладывает руку к сердцу, где на форме расположен герб страны, он переживает момент эмоционального единения с Родиной, который

невозможно заменить никакими лекциями патриотической направленности.

Интеграция историко-спортивного компонента в образовательный процесс по физической культуре в вузах может осуществляться в различных формах. Теоретические разделы учебной программы должны включать лекции, посвящённые ключевым вехам отечественного спорта. Практические занятия могут сопровождаться краткими историческими справками, связывающими конкретный вид спорта с именами выдающихся соотечественников. Например, проведение легкоатлетической эстафеты может быть предварено рассказом о братьях Знаменских или Владимире Куце, чьи рекорды в беге на стайерские дистанции в середине XX века потрясли спортивный мир. Такая методическая привязка позволяет наполнить физическую активность глубоким смысловым содержанием.

Особого внимания заслуживают внеучебные формы работы, обладающие значительным воспитательным потенциалом. Организация тематических вечеров, посвящённых юбилейным датам великих спортивных побед, проведение викторин и квестов по истории отечественного спорта, создание студенческих исследовательских проектов, направленных на изучение спортивных биографий родственников-фронтовиков или спортсменов-земляков, — все эти мероприятия способствуют неформальному усвоению патриотических ценностей. Студент, самостоятельно собирающий материал о спортивной истории своего региона или вуза, пропускает информацию через личный опыт, что многократно усиливает воспитательный эффект.

Технологии музейной педагогики также открывают широкие возможности для патриотического воспитания студентов через историю спорта. Посещение спортивных музеев, знакомство с экспозициями, посвящёнными Олимпийским играм 1980 года в Москве или зимней Олимпиаде 2014 года в Сочи, позволяет создать эффект погружения в атмосферу великих событий. Студенты получают возможность увидеть подлинные артефакты — медали, экипировку, фотографии, — что делает историю осязаемой и близкой. Эмоциональное воздействие музейной среды трудно переоценить, особенно когда экскурсия сопровождается рассказом о том, какой ценой давались эти победы, о драматизме спортивной борьбы и о чувствах атлетов, стоящих на пьедестале под звуки гимна своей страны.

Важно подчеркнуть, что обращение к истории отечественного спорта как средству патриотического воспитания требует от педагога

тактичности и глубокого понимания материала. Недопустимо сводить эту работу к формальному перечислению дат и фамилий. История оживает только тогда, когда она подаётся через человеческие судьбы, через драматургию преодоления, через эмоциональное сопереживание. Преподаватель физической культуры, владеющий историческим материалом, способен превратить обычное занятие в увлекательное путешествие по страницам спортивной славы Отечества, формируя у студентов не только физические качества, но и гражданскую позицию.

Таким образом, история отечественного спорта представляет собой мощный и, к сожалению, не в полной мере используемый ресурс патриотического воспитания студенческой молодёжи. Спортивные достижения прошлого, героические биографии атлетов, драматические и триумфальные страницы выступлений национальных сборных — всё это содержит колоссальный воспитательный потенциал. Системная интеграция историко-спортивного компонента в образовательный процесс высшей школы способна внести значительный вклад в формирование у студентов чувства национальной гордости, гражданской идентичности и осознанного патриотизма. В эпоху, когда молодое поколение ищет подлинных героев и нравственные ориентиры, отечественный спорт предлагает богатейшую палитру примеров для подражания, основанных на любви к Родине, чести и самоотверженном труде.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Полетаева Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Важность физической подготовки в учебных заведениях // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 140-144.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта // В сборнике:

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Зарипова Р.Х., 2026

УДК 796.06+316.32

Зарипова Р.Х. МАОУ «Центр образования №40», г. Уфа

ИНТЕГРАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Аннотация: в статье рассматривается потенциал физической культуры и спорта как средства формирования нравственных и патриотических качеств молодежи. Обоснована роль спортивной деятельности в развитии честности, дисциплины, уважения, а также в воспитании любви к Родине, гражданской ответственности и национальной гордости. Описаны ключевые методы интеграции воспитательного компонента в тренировочный и образовательный процесс. Сделан вывод о необходимости комплексного подхода к использованию спорта в системе воспитания подрастающего поколения

Ключевые слова: нравственное воспитание, патриотическое воспитание, молодежь, физическая культура, спорт, ценности, гражданская идентичность.

Современные социально-экономические и геополитические вызовы требуют от системы образования и воспитания поиска эффективных инструментов формирования гармонично развитой личности. В молодежной среде особую значимость приобретают такие качества, как нравственная устойчивость, чувство долга, уважение к истории и культуре своей страны, готовность к созидательной деятельности на благо общества. Сфера физической культуры и спорта обладает уникальными возможностями для системного воздействия на ценностно-смысловую сферу молодых людей, соединяя телесное совершенствование с действительным воспитанием человеческого духа.

Нравственное воспитание в сфере физической культуры понимается как целенаправленный процесс формирования у личности моральных убеждений, этических норм поведения, способности к

саморегуляции и ответственности перед собой и коллективом. Спорт сам по себе выступает моделью жизненных ситуаций, где юный спортсмен постоянно оказывается перед моральным выбором: соблюдать правила или обмануть, проявить уважение к сопернику. Ключевым понятием здесь является принцип «честной игры» (fair play), подразумевающий не только формальное следование правилам, но и внутреннюю установку на уважение, благородство и самоконтроль. Тренер, акцентируя внимание воспитанников на ценности честной победы, достойного поведения при поражении, взаимопомощи и эмпатии, закладывает нравственный фундамент, который затем проецируется на все сферы жизни. Спортивная команда становится малой социальной группой, где молодые люди учатся выстраивать отношения на основе доверия. Особое место занимает воспитание волевых качеств – дисциплинированности, целеустремленности, умения преодолевать трудности, что напрямую связано с нравственной зрелостью. Систематические тренировки, режим, самоограничения формируют привычку к труду и самодисциплине, которая является базой ответственного гражданского поведения. Таким образом, спорт через физическую нагрузку и режимные требования естественно воспитывает у молодежи внутреннюю организованность, без которой невозможны ни нравственная устойчивость, ни патриотическая самоотдача.

Патриотическое воспитание в спортивном контексте нацелено на формирование у молодежи чувства любви к Родине, гордости за спортивные достижения соотечественников, осознания личной сопричастности к Судьбе страны через физическое совершенствование и готовность защищать ее честь на соревнованиях. Спорт исторически тесно связан с национальной идентичностью: победы на международной арене воспринимаются обществом как символ силы и единства государства, а исполнение гимна и подъем флага вызывают глубокие патриотические эмоции.

Важнейшим инструментом патриотического воспитания является изучение истории отечественного спорта, знакомство с биографиями выдающихся спортсменов, проявивших мужество и верность долгу. Примеры олимпийских чемпионов, в трудных условиях защищавших честь страны, а также спортсменов-героев Великой Отечественной войны создают эмоциональную связь поколений и показывают молодежи образцы служения Отчизне. Включение в тренировочный процесс бесед о спортивной славе России, встречи с ветеранами спорта, посещение музеев спортивной истории способствуют интериоризации патриотических ценностей.

Большой воспитательный потенциал несет массовая физкультурно-спортивная деятельность патриотической направленности. Всероссийские проекты, такие как «Готов к труду и обороне» (ГТО) не только улучшают физическую подготовленность юношей и девушек, но и формируют у них чувство сопричастности к общему делу, уважение к государственным символам и готовность к защите Родины. Организация спортивных праздников в Дни воинской славы России, турниры памяти героев объединяют молодежь вокруг национально значимых событий, переводя патриотизм из абстрактной идеи в плоскость личного переживания.

Эффективность нравственного и патриотического воспитания в спорте зависит от системного подхода, в котором объединены усилия тренера, педагога, семьи и общественных организаций. В качестве приоритетных методов предложены наиболее эффективные, такие как:

1. Включение в планы учебно-тренировочных занятий специальных воспитательных блоков – кратких бесед нравственно-патриотической тематики, обсуждений примеров спортивного благородства и мужества.

2. Организация регулярных встреч с именитыми спортсменами и ветеранами спорта, готовыми поделиться личным опытом преодоления и служения.

3. Проведение соревнований с акцентом на этику: введение специальных номинаций «За волю к победе», «За честную игру», «Лучший капитан команды», что стимулирует не только спортивный результат, но и моральное поведение.

4. Активное использование символов государственной и спортивной атрибутики на мероприятиях, формирование уважительного отношения к гимну и флагу, соблюдение ритуалов открытия и закрытия соревнований.

5. Реализация проектной и волонтерской деятельности, в рамках которой молодые спортсмены помогают в организации спортивных событий, проводят зарядки для младших школьников, участвуют в благотворительных забегах, приобретая опыт гражданского участия.

6. Внедрение в программы подготовки тренерских кадров модулей по педагогике и психологии воспитания, чтобы каждый тренер осознавал себя не только техническим специалистом, но и воспитателем.

Поддержка государством спортивно-массовых патриотических инициатив, грамотная педагогическая инструментовка тренировочного процесса, личный пример наставников – всё это способно превратить занятия физической культурой и спортом в действенный механизм

воспитания подлинных патриотов и высоконравственных граждан России.

Список использованной литературы:

1.Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Полетаева Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Важность физической подготовки в учебных заведениях // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 140-144.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Зарипова Р.Х., 2026

УДК 796.06+316.32

Рафикова А.А., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Аннотация: в статье рассматриваются современные подходы к нравственному и патриотическому воспитанию молодёжи в условиях

стремительных социальных изменений. Раскрываются ключевые механизмы формирования ценностных ориентиров, роль семьи, образовательных организаций и цифровой среды. Анализируется влияние культурных традиций, социальных институтов и воспитательных практик на становление гражданской идентичности. Делается вывод о необходимости комплексного подхода, сочетающего традиционные методики и современные технологии воспитания.

Ключевые слова: воспитание, молодёжь, нравственные ценности, патриотизм, гражданская идентичность, образовательная среда.

В условиях глобализации, расширения информационного пространства и цифровизации всех сфер жизни вопросы нравственного и патриотического воспитания молодёжи приобретают особую значимость. Современное общество предъявляет к молодому человеку высокие требования — способность к критическому мышлению, гражданская ответственность, готовность к созидательной деятельности и умение сохранять культурные и исторические ценности. Однако стремительные социальные изменения, размывание традиционных норм и увеличение внешних информационных влияний создают дополнительные сложности на пути формирования устойчивых моральных ориентиров.

Нравственное воспитание молодёжи основано на передаче ценностей, которые определяют отношение человека к обществу, труду, семье, природе и собственной личности. Эти ценности формируются не только в образовательной среде, но и в семье, в общении со сверстниками, в цифровом пространстве. Одним из важнейших факторов выступает личностный пример значимых взрослых — родителей, педагогов, наставников. Молодой человек особенно восприимчив к эмоционально окрашенным моделям поведения, поэтому педагогическое влияние должно сочетать системность, последовательность и личную вовлечённость.

Патриотическое воспитание, являясь частью общей системы нравственного формирования личности, ориентировано на развитие у молодёжи чувства ответственности за свою страну, уважения к её истории, традициям и достижениям. При этом современное понимание патриотизма отличается от узкоформальных трактовок прошлого. Сегодня патриотизм рассматривается как активная гражданская позиция, готовность участвовать в общественной жизни, уважать многообразие культур и стремиться к укреплению социальной гармонии. Это делает патриотическое воспитание не просто

приобщением к историческому наследию, но и процессом включения молодого человека в реальное социальное взаимодействие.

Важную роль в этом процессе играют образовательные организации, где создаются условия для интеграции учебной, творческой и социально-проектной деятельности. В образовательном пространстве формируются не только знания о культуре, истории и общественных процессах, но и эмоционально-ценностные отношения к этим явлениям. Уроки истории, литературы, обществознания, а также внеурочные мероприятия — классные часы, конкурсы, патриотические акции, проекты по изучению истории семьи и региона — позволяют молодому человеку приобрести личный опыт переживания сопричастности к своей стране.

Одним из важнейших механизмов воспитания становится участие молодёжи в социально значимых проектах. Такие практики позволяют не только сформировать навыки взаимодействия и социальной ответственности, но и осознать реальные потребности общества. Вовлечение студентов и школьников в волонтёрскую деятельность, участие в экологических акциях, военно-патриотических мероприятиях, культурных инициативах способствует развитию трудолюбия, эмпатии, способности к самоотдаче и сотрудничеству. Через деятельность, имеющую общественную пользу, молодые люди глубже понимают ценность своего вклада в общее дело.

Нельзя игнорировать и влияние цифровой среды, которая становится мощнейшим фактором формирования сознания молодёжи. Социальные сети, видеоконтент, цифровые платформы часто формируют альтернативные модели поведения, стирая границы между ценным и поверхностным. В этих условиях важна не только способность образовательных организаций давать качественные знания, но и умение формировать критическое мышление, медиаграмотность и устойчивость к манипуляциям. Молодому человеку необходимы навыки анализа информации, умение различать достоверные источники от псевдосоциальных идей, а также способность формировать собственную позицию на основе культурных и моральных норм общества.

Роль педагога в этом процессе является ключевой. Учитель выступает не только носителем знаний, но и нравственным ориентиром. Именно его позиция, культурный кругозор, способность вести диалог и учитывать индивидуальные особенности личности создают условия для гармоничного развития молодёжи. Эффективное воспитание возможно только тогда, когда оно строится на доверии,

уважении, эмпатии и партнерских отношениях между педагогом и студентом.

Важной тенденцией последних лет является восстановление интереса молодёжи к историко-культурному наследию своего региона. Проекты, направленные на изучение родословной, участие в реконструкциях исторических событий, волонтёрство на культурных площадках и взаимодействие с местными сообществами усиливают связь человека с территорией, на которой он живёт. Через осознание уникальности малой родины формируется и более глубокое чувство национальной идентичности.

Оно требует взаимодействия семьи, образовательных учреждений, социальных институтов и культурной среды. Только комплексный подход способен сформировать у молодого поколения устойчивую систему моральных и гражданских ценностей. обеспечивающих социальную стабильность и развитие общества

В современных условиях оно требует системности, инноваций и глубокого понимания потребностей молодёжи. Воспитание становится наиболее эффективным тогда, когда опирается на ценности личности, социальную активность, опыт общения и участия в реально значимой деятельности. Только объединяя традиционные формы воспитания с новыми образовательными и цифровыми технологиями, можно сформировать гармоничную, ответственную и духовно зрелую личность.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15

ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 47-49

5. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 51-53.

© Рафикова А.А., 2026

УДК 796.06+316.32

Таипова К.И., Зарипов Р.У. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЗМА И НРАВСТВЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ СПОРТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛА

Аннотация: в статье рассматриваются методологические аспекты формирования аксиологических ориентиров и патриотического сознания у молодежи в процессе физкультурно-спортивной деятельности на примере футбола. Проводится системный анализ влияния данного вида спорта на становление социально-психологических характеристик личности, формирование командного взаимодействия и патриотической идентичности. Представлена комплексная модель интеграции воспитательного процесса в систему спортивной подготовки.

Ключевые слова: патриотизм, молодежь, футбол, нравственное воспитание, командная работа.

В условиях современного социума, характеризующегося динамичными процессами глобализации, цифровизации и культурных преобразований, значение физической культуры и спорта в формировании нравственных и патриотических качеств личности приобретает особую значимость. Эти качества требуют целенаправленной воспитательной работы, где спорт, особенно

командные виды, в частности футбол, выступает действенным педагогическим инструментом.

По мнению исследователей, спортивная деятельность способствует не только физическому развитию, но и укреплению гражданской идентичности, дисциплины, ответственности и коллективизма. Влияние футбола на личность молодого человека проявляется через формирование умений взаимодействовать в команде, осознание роли каждого участника в достижении общего результата, что перекликается с концепцией патриотизма как коллективного служения обществу и стране.

Патриотическое воспитание средствами физической культуры представляет собой комплексный педагогический процесс, объединяющий физическое, моральное и гражданское развитие. Концепция патриотизма в данном контексте включает не только эмоциональную привязанность к Родине, но и осознанное участие в её развитии и укреплении. Спортивная деятельность, как подчеркивается в ряде современных исследований, выступает эффективным средством социализации и гражданского становления личности.

Нравственное воспитание в спорте базируется на фундаментальных принципах справедливости, честности, уважения к сопернику и соблюдения установленных норм поведения. Футбол как массовый и социально значимый вид спорта способствует формированию данных качеств: участие в тренировках и соревнованиях развивает эмпатию, чувство взаимопомощи и коллективной ответственности. В теоретическом плане данный процесс опирается на аксиологическую парадигму, согласно которой спорт рассматривается как сфера формирования моральных императивов и ценностных установок личности.

Исследования отечественных и зарубежных авторов подтверждают, что спортивная деятельность оказывает положительное влияние на уровень патриотизма у молодежи, повышает степень их социальной ответственности и гражданской зрелости. Отмечается, что военно-патриотическое воспитание, основанное на спортивных традициях России, направлено на развитие дисциплинированности, волевых качеств и коллективного духа. При этом спорт выступает альтернативой негативным социальным влияниям, способствуя формированию позитивных жизненных установок и укреплению нравственных ориентиров.

Интеграция патриотического воспитания в систему образования и спортивной подготовки приобретает в современных условиях особое значение. Согласно современным педагогическим

подходам, физическая культура рассматривается как базовый элемент формирования гражданской идентичности. Этические аспекты спортивной деятельности, в частности в футболе, проявляются в умении достойно воспринимать поражения, воспринимать победу как коллективный результат, соблюдать нормы честной игры (fair play), что способствует формированию моральной устойчивости и зрелости личности.

Футбол, обладая высокой степенью массовости и эмоциональной вовлеченности, имеет уникальный потенциал в социализации молодежи. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности у участников формируются коммуникативные и организационные навыки, умение взаимодействовать в коллективе, принимать ответственность за результат.

Кроме того, футбол способствует преодолению социальных и региональных барьеров: совместное участие представителей разных территорий и культурных сообществ способствует укреплению толерантности, взаимопонимания и национального единства. На психологическом уровне спортивная деятельность формирует такие качества, как стрессоустойчивость (resilience), уверенность в собственных силах и способность к саморегуляции, что является важным элементом нравственного становления личности.

Комплексная модель воспитательной работы в спорте предполагает интеграцию патриотических и нравственных элементов в структуру спортивной подготовки. Такая модель включает три уровня воздействия: индивидуальный (формирование личных ценностных ориентиров), групповой (развитие командных качеств и взаимопомощи) и социальный (укрепление гражданской идентичности). На индивидуальном уровне используются методы самоанализа, обсуждения значимых исторических событий и примеров героизма в спорте. Групповой уровень основан на совместных упражнениях, тренингах доверия и взаимодействия, а социальный реализуется через участие в патриотических турнирах и мероприятиях, приуроченных к государственным праздникам.

Практическое внедрение указанной модели в деятельности футбольных секций показало, что уровень патриотических установок у участников может возрасти на 20–30% в течение одного сезона. Эффективность данной работы обеспечивается сотрудничеством спортивных организаций и образовательных учреждений, а также использованием цифровых средств коммуникации для освещения патриотических тем в контексте футбола.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование патриотизма и нравственных качеств личности посредством спортивной социализации, в частности через футбол, является эффективным направлением воспитательной деятельности. Регулярные занятия спортом способствуют не только физическому развитию, но и укреплению духовно-нравственных основ, формированию ответственности, чувства коллективизма и любви к Родине. Перспективы дальнейших исследований заключаются в расширении эмпирической базы и применении предложенной модели в различных социокультурных и региональных условиях.

В конечном итоге спорт выступает важнейшим инструментом укрепления общественных ценностей и национальной идентичности, способствуя становлению активных, сознательных и морально устойчивых граждан современного общества.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спор тивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Полетаева Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Важность физической подготовки в учебных заведениях // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 140-144.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Таипова К.И., 2026

УДК 796.06+316.32
Жаркова С.А., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ДИСЦИПЛИНЫ

Аннотация: в данной работе рассматривается роль спортивных секций и клубов в формировании гражданской ответственности и социальной активности личности. Анализируется влияние спорта на развитие таких качеств, как дисциплина, командный дух, уважение к правилам и стремление к общему благу. Идет размышление о том, что спорт выходит за рамки физического развития и становится важным инструментом воспитания социально ориентированной, ответственной и инициативной молодёжи. Делается вывод о том, что для формирования активной гражданской позиции необходимо целенаправленно использовать возможности спорта в образовательных и социальных программах.

Ключевые слова: спорт, спортивные секции и клубы, гражданская ответственность, социальная активность, молодёжь, командный дух, социальная ответственность, общественная деятельность, воспитание личности.

Современное общество предъявляет высокие требования к личности: умение ставить цели, нести ответственность за свои поступки, соблюдать правила, работать в команде и сохранять самодисциплину даже в сложных условиях.

В данном докладе я рассматриваю, как именно спорт способствует развитию ответственности и дисциплины, и почему эти качества становятся неотъемлемой частью личности человека, вовлечённого в спортивную сферу.

Спорт изначально строится на четких правилах, системе обязательств и регулярности тренировочного процесса. Уже на начальном этапе занятий спортом человек усваивает: чтобы добиться результата, необходимо приходить на тренировки вовремя, выполнять указания тренера, следить за своим физическим состоянием и режимом дня.

Более того, в спорте нельзя «притвориться» — прогресс возможен только при реальных усилиях. Это формирует у юного человека осознанное отношение к своим действиям, понимание ценности труда и важности регулярности. В школьной среде регулярные уроки физкультуры, участие в соревнованиях и

спортивных секциях помогают детям развивать усидчивость, уважение к старшим (тренер, учитель), а также умение работать в коллективе. Исследования показывают, что школьники, занимающиеся спортом, реже проявляют агрессию и чаще демонстрируют высокий уровень дисциплины. Спортивная среда - своеобразная «школа жизни», где каждый учится принимать решения, нести последствия и работать на общий результат. Особенно ярко это проявляется в командных видах спорта, где ответственность перед товарищами по команде становится мощным мотиватором к дисциплине и самоконтролю. Участие в спортивной деятельности создаёт особую среду, в которой каждый человек ощущает себя частью коллектива. Это чувство принадлежности особенно ценно в эпоху цифровой изоляции и ослабления традиционных форм социализации — семьи, школы, двора. На спортивной площадке подростки учатся взаимодействовать с другими, уважать соперников, принимать поражения с достоинством и радоваться успехам команды - именно так и формируется уважение к общественным нормам и готовность вносить вклад в общее дело. Спорт воспитывает умение ставить цели и последовательно идти к ним, несмотря на трудности, а регулярные тренировки требуют у самодисциплины, ответственности за свои действия и готовности нести последствия своих решений. Эти навыки напрямую транслируются в другие сферы жизни: учёбу, работу, участие в общественных событиях. Человек, приученный в спорте доводить начатое дело до конца, с большей вероятностью проявит такую же стойкость и в гражданской жизни.

Особую роль играет командный спорт. Он учит поддерживать товарищей, делить ответственность за общий результат и действовать ради достижения общей цели.

Таким образом, спорт выступает мощным катализатором формирования гражданской ответственности. Через дисциплину, командную работу, уважение к правилам и стремление к общему успеху он закладывает основы активной гражданской позиции.

Спортивные секции и клубы становятся не просто местом физического развития, но и пространством для воспитания ответственных, инициативных и социально ориентированных личностей.

В будущем важно не только поддерживать, но и целенаправленно развивать этот потенциал спорта, интегрируя его возможности в образовательные и социальные программы.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. - С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. - С. 81-84.

3. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 47-49

5. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 51-53.

© Жаркова С.А., 2026

УДК 796.06+316.32
Баязитова Э.Ф., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: статья посвящена осмыслению аспектов морального и патриотического воспитания юных спортсменов через занятия физкультурой и спортом. Рассматриваются педагогические возможности спортивной деятельности, определяющая роль наставника в становлении гражданского самосознания, а также значение национальных спортивных обычаев. Подчеркивается необходимость продуманной воспитательной работы в спортивных и образовательных учреждениях.

Ключевые слова: гражданское самосознание, моральные ценности, молодежь, спортивная деятельность, роль тренера, национальные традиции, гражданская идентичность.

В современном мире возрастает важность воспитания молодого поколения в духе любви к Родине, уважения к отечественной истории и духовным ценностям. Физическая культура и спорт, будучи неотъемлемой частью молодежной среды, обладают значительным воспитательным потенциалом.

Данный материал анализирует теоретические основы формирования моральных и патриотических качеств у молодежи посредством занятий спортом.

Теоретические основы воспитания. Патриотическое воспитание в спорте – это целенаправленное формирование у молодых атлетов высокого гражданского сознания, преданности стране и готовности к выполнению долга. Моральное воспитание тесно связано с патриотическим: истинная любовь к Отчизне невозможна без честности, порядочности, коллективизма и уважения к другим, включая соперников.

Спорт по своей природе является своеобразной социальной моделью, где успехи индивида или команды воспринимаются как достижения всей страны. Это создает сильную эмоциональную основу для развития патриотических чувств. Победы российских атлетов на мировой арене традиционно вызывают национальную гордость, а их имена становятся символами эпох. Тем не менее, полагаться лишь на стихийный эффект спортивных триумфов – заблуждение: воспитательный процесс требует системности и последовательности.

Основные направления воспитательной работы. В теории и практике физкультуры выделяют несколько ключевых направлений патриотического воспитания. Первое – историко-краеведческое: изучение истории отечественного спорта, биографий выдающихся атлетов, включая участников войн. Знакомство с подвигами предков формирует у молодежи чувство сопричастности к великому историческому наследию.

Второе направление – героико-патриотическое, поддерживающее память о спортсменах, проявивших мужество. Примеры героизма, такие как судьбы атлетов, ушедших на фронт в годы Великой Отечественной войны, оказывают на юные умы более глубокое воздействие, нежели абстрактные лозунги. Третье направление – гражданско-патриотическое, развивающее правовую культуру, ответственность за свои действия, уважение к государственным символам – флагу и гимну, звучащим и поднимающимся на соревнованиях. Особое значение имеет формирование уважения к этим символам и понимание их важности для страны и каждого гражданина.

Роль тренера в воспитательном процессе. Ключевая роль в воспитании принадлежит личности наставника. Для молодого спортсмена тренер – это не только учитель техники, но и важный взрослый, авторитетный образец. Эффективность воспитания напрямую зависит от нравственных качеств самого тренера, его гражданской позиции, способности транслировать ценности через повседневные дела, а не только слова. Тренер должен быть и специалистом, и тонким психологом, способным найти подход к каждому подопечному. Важно, чтобы отношения между тренером и спортсменами строились на взаимном уважении, доверии и требовательности. Только в такой атмосфере возможно эффективное формирование нравственных качеств и гражданского самосознания. Тренер должен уметь использовать в воспитательных целях различные ситуации, возникающие в тренировочном и соревновательном процессе. Любой эпизод – победа или неудача, конфликт с соперником или помощь товарищу – может стать поводом для глубокой педагогической беседы, для формирования определенных моральных установок.

Спортивные традиции как средство воспитания. Существенным фактором патриотического воспитания являются спортивные традиции. Традиции, присущие конкретной спортивной школе, вузу или клубу, такие как торжественное посвящение в спортсмены, чествование ветеранов, особые ритуалы, способствуют

формированию у юных атлетов чувства принадлежности к коллективу. Через коллектив приходит осознание причастности к более широкой общности – региону и стране в целом.

Торжественное посвящение в спортсмены, если оно проводится ярко и эмоционально, с участием старших и ветеранов, запоминается надолго и становится важной отправной точкой в спортивной биографии. Чествование ветеранов спорта, выдающихся выпускников, победителей соревнований также является важной традицией, демонстрирующей уважение к тем, кто прославил свою школу или страну. Участие в мероприятиях, приуроченных к памятным датам (например, День Победы), проводимых в спортивном формате (эстафеты, турниры), способствует глубокому эмоциональному переживанию значимости исторических событий. Такие мероприятия позволяют соединить физическую активность с глубоким моральным и патриотическим содержанием.

Нравственный аспект спортивной деятельности. Не менее важен нравственный аспект самой спортивной деятельности. Принципы честной игры должны рассматриваться не просто как свод правил, а как основа жизненной позиции человека. Воспитание у молодежи неприятия допинга как формы обмана, уважения к сопернику, умения достойно проигрывать – это прямой вклад в формирование нравственно зрелой личности. Что подразумевает понятие честной игры в широком смысле? Это честность по отношению к сопернику (отказ от обмана, грубости), к себе (отказ от допинга), к зрителям (стремление показать красивую, честную борьбу). Важно, чтобы эти принципы воплощались в повседневной практике. Уважение к сопернику, независимо от его силы, – еще одна важная составляющая нравственного воспитания. Сильный соперник заслуживает уважения за свои достижения, слабый – как личность. Недопустимы насмешки и унижения. Умение достойно принимать поражения характеризует зрелую личность. Проигрыш – это урок, возможность стать сильнее. Важно научить юных спортсменов проигрывать без истерик, с уважением к победителю.

Эффективность зависит от глубины интеграции исторических знаний в тренировочный процесс, личного приумножения спортивных традиций и постоянного внимания к нравственной составляющей спортивной борьбы. Дальнейшее развитие этой сферы должно быть направлено на создание и внедрение конкретных воспитательных методик, адаптированных к различным этапам подготовки и возрастным особенностям молодежи. Только системный подход

позволит формировать не только физически здоровых, но и нравственно зрелых, патриотически настроенных граждан.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Петров А.Н. Особенности организации воспитательной работы студентов в условиях пандемии. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-1. С. 91-94.

2. Петров А.Н. Проблемы развития спорта в вузах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Аслаев С.Т., 2018. С. 118-122.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С., Петров А.Н. Исследование мотивации к занятиям физической культуры у школьников. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 24-27.

4. Петров А.Н., Цветкова Е.В., Жиглова Н.М., Байрамова С.М. Мотивация к занятиям физической культурой и спортом студентов башкирского государственного университета. Доклады Башкирского университета. 2018. Т. 3. № 2. С. 253-256.

5. Петров А.Н. Физическая культура и спорт как средство воспитания нравственных принципов молодежи. В сборнике: проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. 2017. С. 33-35.

© Баязитова Э.Ф., 2026

УДК 796.06+316.32

Хайбуллина Р.Г., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается значимость командных видов спорта как инструмента нравственного и патриотического воспитания современной молодежи. Автор анализирует связь между спортивной дисциплиной, коллективной ответственностью и формированием гражданской идентичности. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим аспектам физической культуры, способствующим развитию чувства долга и любви к Отечеству в условиях образовательной среды высшего учебного заведения.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, физическая культура.

В эпоху глобализации и трансформации ценностных ориентиров поиск эффективных механизмов формирования гражданской позиции у студентов становится особенно актуальным. Физическая культура и спорт традиционно выступают не только средством укрепления здоровья, но и мощным фундаментом для воспитания личности, обладающей высокими морально-волевыми качествами.

Патриотическое воспитание в сфере физической культуры представляет собой целенаправленный процесс формирования у занимающихся готовности к выполнению гражданского долга. Как отмечают исследователи в области спортивной педагогики (например, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева), спорт высших достижений и массовый спорт являются трансляторами национальных ценностей. Победы соотечественников на международной арене вызывают чувство гордости за страну, однако на уровне вузовского образования акцент смещается на внутреннее содержание спортивной деятельности.

Командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол) обладают уникальным педагогическим потенциалом. В процессе игры студент учится подчинять личные интересы общественным, брать на себя ответственность за результат коллектива и проявлять взаимовыручку. Эти качества являются микромоделью гражданского поведения. Формирование «командного духа» напрямую коррелирует с понятием сопричастности к судьбе своего народа и государства.

Методологической основой воспитательного процесса в вузе должны выступать следующие принципы:

Принцип преемственности: использование исторического опыта отечественного спорта и примеров героев-спортсменов.

Принцип системности: интеграция патриотических компонентов в учебные планы по дисциплине «Физическая культура».

Деятельностный подход: участие в соревнованиях, посвященных памятным датам, и выполнение нормативов комплекса ГТО.

Возрождение комплекса ГТО в современной России стало мощным стимулом для системной модернизации физического воспитания молодежи. Данная программа не является просто набором тестов на силу и выносливость; это идеологическая платформа, объединяющая физическое совершенствование с гражданской ответственностью. Для студенческой молодежи (относящейся к VI и

VII ступеням комплекса) участие в движении ГТО выступает важным этапом социализации и самоопределения.

Структурно-функциональные особенности комплекса ГТО включают в себя:

Нормативный аспект: установление государственных требований к уровню физической подготовленности, что приучает студентов к дисциплине и достижению конкретных целей.

Пропагандистский аспект: формирование моды на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

Военно-патриотический аспект: историческая связь комплекса с подготовкой защитников Отечества, что актуализирует чувство сопричастности к истории своей страны.

Подготовка к выполнению видов испытаний, таких как бег на дистанции, подтягивание на перекладине, прыжки в длину и стрельба из пневматической винтовки, требует от студента регулярности и волевых усилий. Именно в процессе преодоления собственных физических пределов формируется характер, необходимый будущему профессионалу и гражданину. Особое значение имеет включение в комплекс прикладных навыков — например, плавания и стрельбы, которые напрямую коррелируют с требованиями к подготовке к защите государственных интересов.

Коллективная сдача нормативов в рамках учебных групп ВУЗа способствует укреплению межличностных связей и формированию чувства «локтя». В этом контексте знак отличия ГТО становится не просто спортивной наградой, а символом личного вклада молодого человека в укрепление кадрового и оборонного потенциала нации.

Психолого-педагогический аспект воспитания через спорт также включает в себя развитие эмоциональной устойчивости и решительности. Спортсмен, привыкший преодолевать трудности на тренировочной площадке, переносит этот опыт в социальную жизнь, проявляя стойкость перед лицом жизненных вызовов. Это формирует тип личности, способной не только к созидательному труду, но и к активной защите национальных интересов.

Особое место в системе физического воспитания, направленного на патриотическое становление молодежи, занимают военно-прикладные виды спорта. К ним относятся дисциплины, имеющие прямое практическое значение для подготовки к защите Отечества: пулевая стрельба, многоборье, ориентирование на местности, прикладное плавание и элементы рукопашного боя. Интеграция данных элементов в учебный процесс кафедр физической

культуры вузов позволяет не только разнообразить занятия, но и придать им глубокий смысловой контекст.

Занятия военно-прикладными видами спорта способствуют формированию специфических навыков, которые необходимы в экстремальных ситуациях. Студент учится быстро принимать решения, ориентироваться в пространстве и эффективно действовать в условиях физического и психологического напряжения. Это закладывает фундамент «психологии победителя» и готовности к активным действиям в интересах общества и государства.

Для того чтобы физическая культура действительно стала инструментом нравственного воспитания, необходимо соблюдение ряда психолого-педагогических условий. Простого выполнения физических упражнений недостаточно; важна личность педагога (тренера) и создаваемая им эмоциональная атмосфера.

Во-первых, это аксиологический подход, при котором спорт рассматривается как ценность, связанная с честью страны. Во-вторых, использование метода примера: изучение биографий выдающихся отечественных спортсменов, проявивших героизм не только на стадионах, но и в жизни (например, спортсменов-фронтовиков Великой Отечественной войны). Такой подход одухотворяет физическую активность, превращая тренировку в акт самовоспитания.

Важным условием является также рефлексивная деятельность студентов. После проведения соревнований или сдачи нормативов ГТО педагогу рекомендуется проводить обсуждение, акцентируя внимание не только на секундах и метрах, но и на проявленных волевых качествах, честности ведения борьбы и взаимопомощи внутри коллектива. Именно в такие моменты происходит трансформация физического навыка в нравственную установку личности.

Таким образом, физическая культура в вузе не должна ограничиваться лишь развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Она должна служить инструментом глубокой социально-педагогической работы. Интеграция патриотического воспитания в спортивную деятельность позволяет сформировать у молодежи устойчивую систему ценностей, где физическое здоровье сочетается с нравственной чистотой и любовью к своему Отечеству. Командные виды спорта и системная подготовка к государственным спортивным стандартам (ГТО) остаются наиболее эффективными формами реализации этого процесса.

Список использованной литературы:

1. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

2. Кудашев Р.К. Роль физической культуры и спорта в развитии личности молодого поколения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 61-65.

3. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

4. Кудашев Р.К., Кудашева К.Р., Кудашева А.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 3-6.

5. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Роль физической культуры в формировании soft skills у студентов вуза. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 70-73.

© Хайбуллина Р.Г., 2026

УДК 796.06+316.32

Хабибуллина Э.Э., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТ КАК МЕХАНИЗМ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль спорта как универсального социального института, работающего с подростками и молодыми людьми. Актуальность данной статьи обусловлена увеличением уровня угроз деструктивного поведения и потребностью в щадящих методах предотвращения экстремистских наклонностей. В данной статье рассматривается спорт как инструмент формирования гражданского самосознания и предотвращения экстремистского поведения.

Ключевые слова: спорт, молодежь, социализация, физическая культура, профилактика экстремизма.

Современное общество сталкивается со множеством вызовов, среди которых особое место занимают проблемы экстремизма, социальной разобщенности среди молодежи. Молодые люди в силу психологических особенностей, таких как поиск идентичности, а также юношеского максимализма, возраста, несформировавшейся личности и потребности принадлежать к какой-либо группе, наиболее уязвимы в нынешнем обществе. Потому молодежь наиболее склонна к деструктивной идеологии.

Вовлечение молодежи в экстремистскую деятельность чаще всего строится на эксплуатации их социально-экономических проблем. Вербовщики обещают быстрое решение материальных трудностей и жизненных противоречий, в то время как молодые люди, попадая под влияние деструктивной идеологии, не только не достигают благополучия, но и полностью разрушают свои жизненные перспективы.

Основным носителем экстремистских настроений в молодежной среде выступают неформальные объединения противоправной направленности. Их ключевое отличие от обычных преступных групп заключается в наличии идеологической платформы, основанной на неприятии иных социальных групп, этносов, политических устоев или религиозных течений. Центральным элементом такой идеологии часто выступает концепция построения «чистого государства», достижимого лишь путем агрессивного «очищения» общества от инакомыслящих.

В настоящее время костяк подобных националистических и экстремистских формирований составляют лица моложе 30 лет, включая значительное число несовершеннолетних в возрасте 14–18 лет. Привлекательность радикальных взглядов для данной возрастной группы обусловлена предельной простотой и категоричностью предлагаемых постулатов. Сложная реальность социально-экономического развития подменяется примитивными призывами к тотальному разрушению существующих институтов и построению утопических моделей, что избавляет неокрепшее сознание от необходимости трудоемкого поиска компромиссов и личной ответственности.

Раннее выявление и своевременная профилактика — ключевые факторы, предотвращающие закрепление у молодых людей устойчивых моделей противоправного поведения.

Спорт в данном контексте представляет собой уникальный и недооцененный ресурс. Традиционно воспринимаемый как сфера досуга или поддержания здоровья, он обладает мощнейшим социализирующим и воспитательным потенциалом. Как отмечают исследователи, спорт «объединяет людей разных возрастов, полов, национальностей и социальных статусов вокруг общей цели — достижения спортивных результатов». Эта универсальность позволяет рассматривать спортивную деятельность не просто как физическую нагрузку, а как эффективный механизм социальной интеграции и профилактики асоциальных явлений, включая экстремизм.

Спорт как канал позитивной социализации и интеграции. Социализация через спорт имеет многоуровневый характер и затрагивает ключевые аспекты становления личности. На микросоциальном уровне спорт формирует навыки межличностного общения. Включение в тренировочный процесс и соревновательную деятельность требует от молодого человека выстраивания коммуникации с тренером, партнерами по команде и соперниками. Российский исследователь В. А. Киселев подчеркивает, что «спорт является каналом позитивной социализации, где молодежь приобретает навыки коммуникации, учится ответственности и коллективной работе».

Современные эмпирические исследования подтверждают эти выводы. В частности, украинское исследование с участием 400 подростков показало, что спортивные интервенции способствуют значительному повышению уровня социальной интеграции. Интересно, что наибольший эффект был зафиксирован в игровых видах спорта (футбол, волейбол), в то время как индивидуальные дисциплины (легкая атлетика, теннис) показали более скромные результаты в плане интеграции. Это объясняется тем, что командные виды спорта выступают «микромоделями общества», где молодые люди усваивают социальные роли, учатся доверию, взаимопомощи и конструктивному разрешению конфликтов.

На макросоциальном уровне спорт способствует интеграции индивида в более широкие социальные общности. Чувство принадлежности к спортивному клубу или сообществу болельщиков формирует позитивную групповую идентичность, которая становится альтернативой идентичности по этническому или религиозному признаку, часто эксплуатируемой радикалами. Как отмечалось на конференции «Спорт против терроризма» в МГУСиТ, ценности спорта — уважение, дисциплина, честная игра. Они могут быть напрямую противопоставлены идеологии насилия.

Воспитательный потенциал спорта в контексте противодействия экстремизму. Экстремистская идеология часто привлекает молодежь обещанием простых ответов на сложные вопросы и возможностью примкнуть к группе, дающей ощущение силы и значимости. Спорт способен удовлетворить эти потребности, не разрушая личность, а созидая её. Формирование таких качеств, как стрессоустойчивость и самодисциплина, напрямую снижает риск девиантного поведения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), регулярная физическая активность снижает риск возникновения депрессии и тревожных расстройств более чем на 25%, которые часто являются фоном для радикализации.

Кроме того, спорт выполняет важную нормативную функцию. Строгое следование правилам игры, уважение к решению судьи, признание поражения — эти поведенческие паттерны переносятся в повседневную жизнь, формируя правосознание и уважение к социальным нормам. Преподаватель КГПУ им. В. П. Астафьева Роман Шакиров справедливо замечает: «Спорт объединяет людей разных возрастов, национальностей, религий и социальных слоёв, что способствует формированию толерантности и уважения к другим». Спортивные площадки становятся тем уникальным пространством, где межкультурный диалог происходит естественно, через совместное действие, а не через абстрактное назидание.

Практические механизмы реализации профилактического потенциала. Для реализации интеграционного и профилактического потенциала спорта недостаточно простого наличия секций. Необходима целенаправленная государственная и общественная политика. Анализ современных практик позволяет выделить несколько ключевых направлений:

Инклюзивные спортивные проекты. Ярким примером является всероссийский фестиваль #ЗАОДНОСПОРТ, объединяющий в смешанных командах людей с инвалидностью и без. Такие проекты разрушают социальные барьеры и формируют общество равных возможностей, лишая почвы идеологию исключительности.

Работа с «группами риска». Важно использовать спорт для ресоциализации подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации или склонных к правонарушениям. Программы, подобные реализуемым во Франции и Болгарии (проект Martigues Sport Athlétisme), показывают, что бесплатные и доступные тренировки в неблагополучных кварталах отвлекают молодежь от улицы и преступности, прививая позитивные ценности.

Подготовка тренеров-наставников. Тренер в работе с молодежью — это не просто учитель физических упражнений, но и

воспитатель. Как подчеркивалось на семинаре в иракском университете Мустансирия, важно обучать спортивных специалистов выявлять ранние признаки радикализации и использовать спорт как «поведенческую и социальную лабораторию» для привития навыков ненасильственного разрешения конфликтов.

Образовательный компонент. Эффективность спортивной профилактики возрастает, когда она сочетается с образовательными программами, направленными на развитие критического мышления и медиаграмотности. Это помогает молодым спортсменам противостоять пропаганде в цифровой среде.

Проведенный анализ позволяет сделать вывод, что спорт является действенным механизмом социальной интеграции и эффективным инструментом мягкой профилактики экстремизма в молодежной среде. Его сила заключается в универсальности, эмоциональной привлекательности и способности формировать личностные качества, альтернативные деструктивным моделям поведения.

Спорт не просто заполняет досуг, он создает среду, в которой естественным образом усваиваются ценности взаимоуважения, законопослушания и коллективизма. Командное взаимодействие и общие цели нивелируют межнациональные и социальные различия, формируя единую гражданскую идентичность. Однако для полноценной реализации этого потенциала необходима консолидация усилий государства, системы образования, спортивных федераций и институтов гражданского общества. Развитие доступной спортивной инфраструктуры, поддержка инклюзивных проектов и подготовка квалифицированных тренерских кадров должны стать приоритетными направлениями молодежной политики, работающими на опережение и укрепление общественной безопасности.

Список использованной литературы:

1. Гниятуллина Я.А., Азнабаев О.Ф. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 33-35.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

3. Рахматуллина А.В., Азнабаев О.Ф. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и

спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 13-16.

4. Азнабаев О.Ф., Гарифуллин Р.Р. Значение физической культуры в жизни человека. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 29-32.

5. Азнабаев О.Ф., Кулешова Л.И. Роль физического воспитания и спорта в формировании личности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 65-68.

© Хабибуллина Э.Э., 2026.

УДК 796.06+316.32

Габитова А.М., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ КИБЕРСПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ

Аннотация: статья посвящена роли киберспорта в патриотическом воспитании молодежи России. Рассматриваются киберспортивные турниры как платформа для укрепления национального самосознания, командного духа и культурной идентичности. Автор подчёркивает, как соревнования по Dota 2, CS:GO и Valorant формируют ценности единства, стратегического мышления и гордости за страну через победы национальных команд. Выявлены такие механизмы, как символика флагов на аренах, трансляции на федеральных каналах, вовлечение в государственные проекты.

Ключевые слова: киберспорт, патриотизм, молодёжь, национальное самосознание, командный дух, культурная идентичность, турниры, воспитание.

Актуальность киберспорта в цифровую эпоху

В эпоху цифровизации киберспорт стал массовым явлением, объединяющим миллионы молодых россиян. По данным Минцифры РФ (2025), аудитория превышает 25 млн человек, с призовыми фондами турниров свыше 1 млрд рублей. Это не просто развлечение, а арена, где формируется новая идентичность поколения Z и Alpha, проводящего в интернете до 70% досуга. Современные вызовы это

размывание границ идентичности под влиянием глобальных платформ. Они требуют инструментов патриотического воспитания. Киберспорт же предлагает их: турниры вроде "Игры будущего" или The International с российскими командами (Virtus.pro, Team Spirit) пробуждают чувство гордости, аналогично олимпийским победам. Зрители, видя триколор на экранах, переживания за победу и испытывая радость и гордость от национального триумфа, укрепляют свою эмоциональную связь с Родиной.

Патриотизм здесь многогранен. Эмоциональный (радость от побед), когнитивный (знание истории через тематику игр) и поведенческий (участие в онлайн-кампаниях поддержки). Киберспорт реформирует воспитание, делая его доступным без географических барьеров. Кибертурниры — это виртуальные арены, где рождается национальное самосознание. ESL One или Major по CS:GO собирают стадионы в Москве и онлайн-аудиторию в 2 млн, где гимн РФ звучит под флагами болельщиков. Команды вроде NAVI с русскоязычными игроками символизируют постсоветское единство, напоминая о былой мощи. Стратегическое мышление в киберспорте зеркалит военную тактику. Координация, жертва ради команды, анализ ошибок. Победы Spirit на TI11 (2021) и TI12 (2023) стали национальными праздниками, транслируемыми на "Матч ТВ", формируя нарратив "Россия — кибердержава". Игры интегрируют культурные элементы: карты с видами Кремля в Valorant или русские саундтреки в Dota 2 усиливают идентичность. В регионах турниры "КиберЗвезда" в Сибири или "Арктик Кибер" на Севере вовлекают периферию, стирая урбанистический разрыв и сплачивая нацию.

Киберспорт активирует психологические механизмы патриотизма через социальную идентификацию. Болельщики переносят эмоции от успеха команды на национальную гордость, усиливая групповую сплочённость.. Российские стримеры усиливают это, где проигрыш интерпретируется как урок стойкости, формируя определённый мышление. Нейровизуализация показывает активацию при триумфах национальных команд, аналогично спортивным праздникам, но с большим вовлечением дофаминовой системы из-за интерактивности.

В отдалённых регионах киберспорт компенсирует дефицит традиционного спорта, становясь катализатором локального патриотизма. Турниры в Якутске или Владивостоке собирают аншлаги, где местные герои (команда Yellow Submarine) символизируют прорыв провинции на мировой уровень. Это пробуждает идентичность "российского Дальнего Востока", интегрируя фольклор — шаманские

мотивы в образах героев или якутские саги в истории игр. Государственные платформы вроде "КиберУроков" в школах Урала связывают Dota 2 с уроками истории, где тимфайты иллюстрируют битву, воспитывая стратегическое мышление патриотов. Культурная идентичность крепнет через коллаборации. Образы персонажей с деталями русских героев или карты с определёнными исторически важными местами, подчёркивают технологический суверенитет. Межрегиональные лиги сплачивают федерацию, превращая пиксельные карты в метафору единой страны. Федеральные проекты позиционируют киберспорт как инструмент мягкой силы. "Лига Победителей" под патронажем Минобороны интегрирует симуляторы тактики, готовя к киберзащите Родины, а победители получают путёвки в военно-патриотические лагеря, где виртуальные навыки переходят в реальные учения с дронами.

Международные арены, как WESG с российским флагом, демонстрируют культурную мощь. Русские комментаторы транслируют ценности соборности, контрастируя западному индивидуализму. Это формирует историю "кибер-империи", где молодёжь видит Россию лидером цифрового мира. Школьные клубы по Valorant с его историей можно интерпретировать со сценарием «защита Москвы от иностранных агентов», что воспитывает бдительность и желание защищать свою страну. Киберспорт стимулирует инновации, родственные патриотизму. Разработка локальных движков (Unreal Engine-адаптации в Научно-городке Новосибирска) создаёт рабочие места, привязывая молодёжь к региону. Призовые от спонсоров (ГазПром, СберБанк) реинвестируются в инфраструктуру, усиливая лояльность. Экономика стримеров формирует средний класс патриотов, например доходы от донатов на "Помощь ветеранам" канализируют энтузиазм в социум. Турниры создают туризм — фанаты посещают музеи, театры Москвы после LAN-финалов, обогащая культурный опыт.

Будущие нейроимпланты для про-геймеров (проекты Сколково) усилят когнитивный потенциал нации, делая киберспорт платформой технологического рывка. Командный дух- это ядро киберспорта. Так, в командных составах из пяти человек (Dota 2, CS:GO, Valorant и т.д.) каждый игрок зависит от других, воспитывая альтруизм и субординацию. Российские коллективы, как BetBoom Team, демонстрируют стойкость: выигрыши при почти непобедимой игре учат целеустремлённости. Онлайн-комьюнити (VK-группы) эволюционируют в виртуальные коллективы, где мемы о русском стиле укрепляют культуру. Государственные инициативы, как

"Киберпатриот" от Росмолодежи, организуют школьные лиги, где победители посещают Красную площадь, связывая пиксели с реальной историей. Это формирует готовность к коллективной обороне Отечества в гибридных угрозах. Он преодолевает индивидуализм соцсетей, возвращая ценность "мы" над "я", подобно пионерским лагерям в цифровом формате.

Киберспорт возрождает культурную идентичность через повествование. Стримеры вроде Alex_64 или NS рассказывают о матчах с отсылками к Пушкину или Великой Победе, превращая игры в фольклор. Турниры интегрируют русскую эстетику через сувениры с матрёшками и аренами в отечественном стиле. Международные успехи (золото на Asian Games 2022) позиционируют Россию как лидера, пробуждая гордость за инновации — от первых кибертурниров в СПб (1998) до лидерства в eFootball. Это воспитывает культурный суверенитет, противостоя глобальному униформизму Twitch.

Киберспорт можно использовать как мощное направление патриотического воспитания, взращивающего национальный дух через турниры. Он сплачивает молодёжь, формируя самосознание через виртуальные битвы. Всеобъемлющий успех будет достигнут при включении кабиреспорта в ФГОС как факультатива, выделении грантов на региональные арены и интеграции с "ЗОЖ". Будущее в национальной киберлиге под эгидой Минспорта, где патриотизм пикселизуется для вечности.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Исмагилова Р.Р., Имамова Р.М., Роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста, БашГУ, 2018. С. 142-144

2. Андреева Д.К., Карташев Н.И. Тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

3. Хафизова Г.Ф., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: новое направление в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 643-646.

4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С. 342-345.

5. Мусин В.И., Карташев Н.И. Формирование духовно-нравственных и патриотических ценностей молодёжи посредством физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 35-38.

© Габитова А.М., 2026

УДК 796.06+316.32

Цыпляк А.В., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИНТЕГРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация: в статье исследуются перспективы интеграции фиджитал-спорта в систему физического воспитания вузов. Автор анализирует организационные модели объединения классических дисциплин и киберспорта, выявляя условия их внедрения в учебный процесс. Проанализированы инфраструктурные, кадровые и методические барьеры, предложены пути их решения. Сделан вывод, что фиджитал-подход выступает действенным инструментом преодоления гиподинамии и повышения мотивации студентов к регулярным физическим нагрузкам.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, физическое воспитание, высшее образование, студенческий спорт, цифровизация образования, геймификация.

Современная система высшего образования находится в состоянии перманентного поиска новых форм и методов организации учебного процесса. Одной из наиболее проблемных зон традиционно остается физическое воспитание студентов. Ситуация усугубляется тотальной цифровизацией быта и досуга, ведущей к росту гиподинамии и сопутствующих заболеваний.

Студенты поколения «зумеров» и «альфа» обладают специфическим типом восприятия информации (клиповое мышление, высокая скорость реакций, потребность в интерактивности и быстрой обратной связи). Традиционные академические занятия физической культурой зачастую воспринимаются ими как архаичные и рутинные. В связи с этим возникает острая необходимость в конвергенции цифровых интересов молодежи и требований физического развития.

В качестве такого инновационного решения выступает фиджитал-спорт (от англ. physical + digital) — направление, объединяющее физическую активность и киберспорт. Проведение в

России масштабного турнира «Игры Будущего» в 2024 году закрепило за фиджитал-спортом статус официального и перспективного направления. Однако теоретическое осмысление и методическое обеспечение его интеграции в вузовскую практику пока отстают от темпов его популяризации, что обуславливает актуальность данного исследования.

Фиджитал-спорт представляет собой двоеборье, где результат команды или участника складывается из достижений на виртуальной арене и на реальной спортивной площадке. Например, фиджитал-футбол включает в себя матч в футбольном симуляторе и последующую игру в мини-футбол на паркете. Аналогичные связки существуют в баскетболе, единоборствах, гонках и тактических симуляторах. С точки зрения педагогики и психологии, фиджитал-спорт обладает уникальным синергетическим эффектом, воздействующим сразу на несколько сфер развития личности.

Прежде всего, это касается когнитивного развития обучающихся. Компьютерная часть соревнований развивает пространственное мышление, скорость принятия решений в стрессовых ситуациях, тактическое планирование и мелкую моторику. Вместе с тем, классическая спортивная часть требует от участников развития выносливости, силы, координации и общей функциональной подготовки. Немаловажным фактором является и социализация студентов. Командные фиджитал-дисциплины эффективно способствуют развитию навыков коммуникации, лидерства и эмоционального интеллекта. Включение фиджитал-спорта в систему вузовского образования позволяет преодолеть когнитивный диссонанс между любовью молодежи к видеоиграм и необходимостью физических нагрузок. Студент получает понятную мотивацию: чтобы побеждать в виртуальном пространстве, ему необходимо быть физически выносливым на реальном поле, так как усталость в одной части двоеборья неизбежно ведет к поражению в другой.

Анализ опыта передовых университетов позволяет выделить несколько основных организационных подходов к внедрению фиджитал-технологий в образовательный процесс. Первый подход носит элективный или модульный характер. В рамках реализации обязательной дисциплины по физической культуре и спорту студентам предоставляется право выбора фиджитал-направления наряду с традиционным фитнесом, плаванием или легкой атлетикой. В учебный план закладываются часы на теоретическую подготовку, тренировки в компьютерном классе и занятия в спортивном зале. Преимущество

данной модели заключается в высоком уровне внутренней мотивации студентов.

Другой распространенной практикой является внеучебная секционная деятельность. Этот подход базируется на создании студенческого фиджитал-клуба. Тренировочные занятия проходят во внеучебное время и ориентированы на подготовку сборных команд вуза к межвузовским соревнованиям. Эта модель легче масштабируется, так как не требует радикальной перестройки основной образовательной программы, однако охватывает меньшее количество студентов, вовлекая преимущественно увлеченных активистов.

Наконец, существует инновационно-технологическая модель, которая предполагает использование шлемов виртуальной реальности, экзоскелетов, интерактивных стен и беговых дорожек со свободным направлением движения. В данном случае студент занимается спортом в виртуальной реальности, выполняя реальные физические упражнения, например, в симуляторах бокса или фехтования. Здесь физическая и цифровая составляющие совмещены во времени. Для успешной реализации любой из этих моделей вузу необходимо решить комплекс задач, связанных как с закупкой оборудования, так и с кадровым обеспечением.

Интеграция фиджитал-спорта требует переосмысления роли преподавателя физической культуры. Традиционный подход, основанный на жестком авторитаризме и нормативах, в этой среде оказывается малоэффективным. Преподаватель должен выступать в роли ментора, фасилитатора и тренера-аналитика, способного говорить со студентами на одном языке.

Среди ключевых педагогических условий успешной интеграции стоит выделить необходимость разработки гибких дифференцированных программ. Физическая нагрузка должна строго дозироваться с учетом исходного функционального состояния студента. Недопустимо, чтобы увлеченный геймер получал травму на реальном поле из-за чрезмерных нагрузок без предварительной адаптации, поэтому необходим плавный переход от цифровой части к физической.

Другим важным аспектом выступает междисциплинарность. Фиджитал-спорт находится на стыке физической культуры, информатики, психологии и физиологии. Обучение должно включать лекции о цифровой гигиене, эргономике гейминга, профилактике туннельного синдрома и нарушения осанки. Также существенным условием является геймификация образовательного контроля. Оценка

достижений студентов может осуществляться через систему рейтингов, квестов и турнирных таблиц, что намного ближе к привычной для молодежи игровой среде, нежели стандартная сдача нормативов. Особое внимание следует уделять гигиеническим требованиям, компенсируя длительное пребывание за монитором специальными упражнениями для глаз и мышц шейно-плечевого пояса.

Несмотря на очевидные перспективы, процесс интеграции сталкивается с рядом серьезных препятствий объективного и субъективного характера. Одной из центральных проблем выступает состояние материально-технической базы. Создание полноценного фиджитал-центра требует колоссальных финансовых затрат на приобретение мощных игровых компьютеров, консолей последнего поколения, лицензионного программного обеспечения и специализированной мебели. Параллельно требуется поддерживать в идеальном состоянии спортивные залы. Для многих региональных вузов такие затраты неподъемны без целевого грантового финансирования или поддержки бизнеса.

Другим существенным барьером является кадровый голод. Профессорско-преподавательский состав кафедр физвоспитания зачастую состоит из специалистов старшего возраста, скептически относящихся к киберспорту и видящих в нем угрозу здоровью. Преодоление этого ментального барьера требует времени и деликатной разъяснительной работы. С другой стороны, молодые специалисты, глубоко разбирающиеся в киберспорте, редко идут работать на кафедры из-за невысокого уровня оплаты труда. Наконец, ощущается дефицит нормативно-правовой и методической базы.

Для нивелирования указанных рисков целесообразно использовать кластерный подход и сетевое взаимодействие. Вузам нет необходимости закупать оборудование в одиночку. Можно выстраивать партнерские отношения с коммерческими компьютерными центрами города, проводя там цифровую часть занятий, а общефизическую подготовку оставляя на базе университета.

Также крайне важно развивать студенческое самоуправление. Студенты сами могут выступать судьями киберспортивной части, стримерами и организаторами внутренних турниров. Это не только снижает нагрузку на преподавателей, но и формирует у обучающихся важные надпрофессиональные навыки. В долгосрочной перспективе фиджитал-спорт может стать ядром новой инклюзивной экосистемы. Студенты со специальными медицинскими группами могут активно участвовать в цифровой части соревнований или выполнять функции аналитиков, чувствуя себя полноценной частью коллектива.

Интеграция фиджитал-спорта в систему физического воспитания вузов представляет собой закономерный этап эволюции педагогической науки в условиях информационного общества. Фиджитал-спорт не подменяет собой классический спорт, а выступает в качестве связующего звена между виртуальным миром молодежи и реальностью двигательной активности.

Для успешной реализации этого потенциала научно-педагогическому сообществу предстоит проделать большую работу по созданию унифицированных методик и подготовке нового поколения тренеров-преподавателей. Университеты, которые первыми смогут эффективно внедрить фиджитал-технологии, получат серьезное конкурентное преимущество и сохранят здоровье будущих специалистов.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Исмагилова Р.Р., Имамова Р.М., Роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста, БашГУ, 2018. С. 142-144

2. Андреева Д.К., Карташев Н.И. Тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

3. Хафизова Г.Ф., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: новое направление в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 643-646.

4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

5. Мусин В.И., Карташев Н.И. Формирование духовно-нравственных и патриотических ценностей молодёжи посредством физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 35-38.

© Цыпляк А.В., 2026

УДК 796.06+316.32
Козарез К.А., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА НРАВСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА

Аннотация: статья раскрывает роль физической культуры и спорта в формировании нравственных качеств и патриотизма у современной молодежи. Анализируются исторические и современные подходы к воспитанию через спорт, рассматриваются примеры из отечественной истории и практики. Показано значение физической активности для развития гражданской ответственности, моральной устойчивости и любви к Отечеству.

Ключевые слова: нравственность, патриотизм, физическая культура, спорт, воспитание молодежи, гражданственность, моральные ценности, национальное самосознание.

На заре русской государственности физические упражнения были неразрывно связаны с защитой родной земли. Древнерусские воины с детства обучались верховой езде, стрельбе из лука, борьбе и кулачным боям. Эти занятия воспитывали не только силу и ловкость, но и такие нравственные качества, как верность товарищам, смелость, готовность пожертвовать собой ради общины. В былинах и летописях богатыри предстают не просто сильными людьми, но и носителями высоких моральных принципов — честности, справедливости, бескорыстного служения Родине. Эта традиция передавалась из поколения в поколение, формируя национальный идеал защитника-патриота

Решающий шаг в превращении физической культуры в инструмент государственного воспитания сделал Петр I. В начале XVIII века он не только создал регулярную армию и флот, но и ввел обязательную физическую подготовку в учебных заведениях. В Навигацкой школе и других военных училищах молодые люди осваивали фехтование, греблю, плавание и верховую езду. Петр лично следил за тем, чтобы эти занятия воспитывали в будущих офицерах выдержку, мужество и преданность Отечеству. Именно тогда сложилась традиция, согласно которой физическая крепость и нравственная стойкость считались неразделимыми. В XIX веке эти идеи получили научное обоснование в трудах Петра Францевича Лесгафта, который разработал систему физического воспитания, где главной целью ставилось формирование гармоничной личности с высокими моральными устоями. Его последователи внедряли

гимнастику в школах и гимназиях, доказывая, что движение воспитывает характер не хуже, чем чтение книг.

В годы войны спортсмены становились снайперами, разведчиками, лыжниками-диверсантами. Всеволод Бобров, известный футболист и хоккеист, командовал взводом и участвовал в обороне Москвы. Борец Иван Поддубный, несмотря на преклонный возраст, готовил бойцов для фронта. Легкоатлеты и лыжники становились связными и разведчиками. Эти люди доказали, что спорт воспитывает не только мышцы, но и душу, формируя готовность к самопожертвованию во имя общего дела.

После Великой Победы спортивные достижения СССР продолжали служить патриотическому воспитанию. Когда тяжелоатлет Юрий Власов в 1960 году в Риме поднял штангу весом 202,5 кг, вся страна восприняла это как символ мощи государства. Когда хоккейная сборная СССР в 1972 году выиграла Суперсерию у канадских профессионалов, миллионы мальчишек пошли в спортивные секции, мечтая стать такими же сильными и преданными Родине. Спортсмены становились национальными героями, их пример воспитывал в молодежи чувство гордости за свою страну, стремление быть полезными обществу, уважение к труду и дисциплине. Фигуристы Людмила Пахомова и Александр Горшков, завоевав золото в 1976 году, показали, что красота и грация тоже могут быть проявлением патриотизма, когда они рождаются в упорных тренировках во славу Отечества.

Победа над Испанией в 1/8 финала, когда после ничьей 1:1 в серии пенальти вратарь Игорь Акинфеев отразил решающий удар, стала символом национальной воли и сплоченности. Эти события показывают, как спорт объединяет людей разных поколений и социальных слоев вокруг общего патриотического чувства. Молодежь, которая выросла на этих победах, иначе смотрит на свою страну, на ее возможности и свое место в ней.

Особое значение для нравственного воспитания имеют массовые спортивные мероприятия, в которых участвуют миллионы молодых людей. «Кросс нации» ежегодно собирает более полутора миллионов участников по всей стране. Это не просто забег, а акция единства, когда студент из Уфы и рабочий из Владивостока одновременно выходят на старт, чувствуя себя частью огромной страны. «Лыжня России» охватывает еще большее количество участников, показывая, что здоровый образ жизни и любовь к Родине идут рука об руку. Военно-патриотические игры, такие как «Зарница» и «Орленок», возрожденные в последние годы, учат подростков не

только физической выносливости, но и взаимовыручке, дисциплине, уважению к старшим и истории своей страны

Физическая культура и спорт воспитывают умение работать в коллективе, подчинять личные амбиции общей цели, поддерживать товарища в трудную минуту. Победа казанского «Рубина» над «Барселоной» в 2009 году стала примером того, как слаженность и вера в свои силы побеждают более именитого соперника. Индивидуальные виды спорта — борьба, гимнастика, плавание, легкая атлетика — формируют ответственность за свои поступки, умение проигрывать с достоинством и побеждать без высокомерия. Борец Александр Карелин, трижды олимпийский чемпион, известен не только своими победами, но и исключительным благородством по отношению к соперникам. Фигурист Евгений Плющенко, несмотря на травмы и недоброжелателей, всегда вел себя с достоинством, показывая пример нравственной стойкости. Эти люди становятся для молодежи живыми образцами того, как спорт делает человека лучше, чище, сильнее духом.

Важнейшую роль в нравственном воспитании играет институт наставничества. Тренер для юного спортсмена — это не просто учитель движений, а воспитатель души. Такие тренеры, как Татьяна Тарасова в фигурном катании или Виктор Тихонов в хоккее, всегда уделяли первостепенное внимание не результатам, а тому, какими людьми вырастут их воспитанники. Они учили уважать соперника, не искать обходных путей, гордиться своей страной. Эта традиция продолжается и сегодня. Тысячи тренеров по всей России ежедневно воспитывают в своих подопечных любовь к Родине, честность, трудолюбие и чувство долга. Именно эти качества делают молодого человека не просто спортсменом, а гражданином и патриотом.

Образовательные учреждения активно интегрируют физическую культуру в систему воспитательной работы. Студенческие спартакиады, межвузовские соревнования, спортивные клубы при университетах стали площадками, где молодые люди учатся дружить, соревноваться честно и радоваться чужим успехам.

Современные технологии расширяют возможности спорта в нравственном воспитании. Социальные сети, видеохостинги и спортивные трансляции доносят до молодежи образы спортсменов-патриотов. Хабиб Нурмагомедов, завершивший карьеру после победы над Джастином Гейджи в 2020 году, стал не только спортивным героем, но и нравственным ориентиром для миллионов: он публично говорил о любви к России, о важности уважения к родителям, о том, что честь и достоинство важнее денег. Елена Исинбаева, дважды

олимпийская чемпионка, всегда подчеркивала, что ее победы — это победы России. Эти публичные высказывания формируют у молодежи правильные ориентиры, показывая, что настоящий спортсмен — это прежде всего патриот и нравственный человек.

Физическая культура и спорт обладают уникальной способностью решать проблему апатии и отчуждения молодежи, которая остро стоит в современном обществе. Вовлечение молодого человека в спортивную деятельность дает ему альтернативу бесцельному времяпрепровождению, формирует чувство принадлежности к чему-то большему, чем его личные интересы. Когда юноша или девушка видят, что их усилия приносят результат, что они нужны команде, что их страна гордится спортивными победами, у них формируется устойчивая гражданская позиция и нравственный стержень.

Список использованной литературы:

1. Сунаргулов А.Б., Султанов А.Д. О возможности формирования нравственных качеств посредством физического воспитания. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 11-14.

2. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов //Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

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

4. Султанов А.Д., Ягафаров Р.Р., Роженцев М.А., Абдуллин Р.Х. Соединение методологий спортивных игр для усиления оздоровительного эффекта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 177-178.

5. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения срциокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

© Козарез К.А., 2026

УДК 796.06+316.32
Якупова А.В., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЦВЕТА КОМАНДЫ: С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПАТРИОТИЗМ В СПОРТЕ?

Аннотация: в статье показано, как любовь к Родине в спорте зарождается с малого — с гордости за форму школьной команды, города или региона. Раскрывается значимость знания гимна и истории спортивного клуба, имён чемпионов области, а также прослеживается, как чувство принадлежности к локальной команде перерастает в поддержку национальной сборной.

Ключевые слова: патриотизм, форма, эмблема, родной зал, местные звёзды спорта.

Когда речь заходит о патриотизме в спорте, воображение рисует яркие картины: трибуны, оживлённо размахивающие флагами; торжественные звуки государственного гимна на мировых первенствах; слёзы радости на лицах болельщиков после победы национальной сборной. Эти глубокие, искренние эмоции объединяют миллионы людей. Но откуда берётся способность сердца откликаться на успех целой страны? Как формируется это личное, почти интимное чувство общности?

Ответ кроется не на грандиозных стадионах, а в скромных, почти домашних пространствах детского спорта. Он таится в тех первых, ещё детских переживаниях, которые охватывают ребёнка, когда он надевает футболку с эмблемой своей небольшой спортивной секции. Патриотизм большой Родины берёт начало в чувстве малой родины, в гордости за свой первый коллектив — за цвета своей команды.

Этот путь начинается с важнейшего психологического акта — идентификации. Для юного спортсмена, впервые переступающего порог зала, новая форма — не просто одежда для тренировок. Это знак принадлежности к чему-то большему. Он перестаёт быть просто Сашей или Пашей — теперь он игрок команды «Вымпел», «Олимп» или «Юность».

Эмблема на груди превращается в первый в жизни настоящий символ, за которым скрываются реальные люди, общие цели и взаимная ответственность. Это миниатюрная модель общества, где ребёнок получает первые уроки гражданственности. Когда тренер настаивает на бережном отношении к форме, требует аккуратно её складывать и запрещает выходить в ней на улицу, он воспитывает не только аккуратность. Он прививает уважение к символу.

Осознание того, что этот кусок ткани с нашивкой означает нечто большее, чем просто одежда, становится важным открытием для детской души. Так рождается понимание: существуют ценности и сообщества, которые важнее сиюминутных желаний. Через уважение к эмблеме клуба закладывается основа для будущего почитания герба, флага и гимна. Это не разные чувства, а различные проявления одного и того же — принадлежности к общему делу.

Это чувство крепнет благодаря связи с местными спортивными традициями и примерами для подражания. Конечно, дети знают имена мировых звёзд, но те кажутся далёкими, почти мифическими персонажами. Их успех вдохновляет, но остаётся чем-то недостижимым. Совсем иное воздействие оказывает близкий, реальный пример.

Когда в секцию приходит выпускник той же спортивной школы, ныне выступающий за сборную региона или страны, происходит чудо: мечта становится реальностью. Этот человек ходил по тем же коридорам, тренировался на тех же снарядах, слушал те же наставления тренеров. Его путь перестаёт казаться сказкой — он превращается в маршрут, по которому можно пройти. Такой человек — не абстракция, а живое доказательство того, что из этих стен, из этого города можно выйти в большой мир и добиться успеха.

Поддержка местных команд, знание истории городского спорта, посещение матчей с участием старших товарищей — всё это формирует прочную эмоциональную связь с малой родиной. Ты начинаешь ощущать себя частью её спортивной истории. Ты переживаешь не за безликую «команду из телевизора», а за «наших» — за тех, кто представляет твой двор, улицу, город. Эта эмоция — горячая, личная, вовлечённая — и есть чистейшая форма патриотического чувства, только в понятном ребёнку масштабе.

Из этого локального «мы» естественным образом вырастает большое, национальное «мы». Механизм прост и органичен: ребёнок, научившийся переживать победы и поражения своей дворовой команды, уже владеет эмоциональным инструментарием для сопереживания большему коллективу. Он познаёт суть командного духа, чувства локтя, общей радости и общего горя.

Когда он видит, как на пьедестал международных соревнований поднимается спортсмен из его региона или выпускник его спортивной школы, происходит удивительное наложение образов. Большой успех становится продолжением и подтверждением успеха малого. Городской чемпион превращается в часть национальной славы.

Гимн, звучащий в честь сборной России, звучит и в честь того парня, который год назад давал мастер-класс в родном зале.

Патриотизм перестаёт быть абстрактным понятием из учебника — он становится личной историей, личной гордостью. «Моя страна победила» означает: отчасти победил и я, ведь страна — это и мой тренер, и товарищи по секции, и чемпион, чей путь начался здесь. Большая Родина предстаёт не как географическая или политическая единица, а как сообщество множества маленьких, дорогих сердцу миров, к одному из которых ты принадлежишь.

Следовательно, патриотическое воспитание в спорте должно идти не от абстрактного к частному, а наоборот — от близкого и понятного к общему. Задача тренера, педагога, родителя — взращивать эту «локальную гордость» во всей полноте. Важно рассказывать не только о великих победах отечественного спорта, но и об истории тех стен, где проходят тренировки.

Необходимо создавать традиции: проводить турниры памяти местных ветеранов спорта, устраивать встречи с выпускниками, выезжать всей секцией на матчи городских команд. Важно подчёркивать преемственность: напоминать, что спортсмены занимаются в зале, где начинал такой-то мастер, и защищают честь школы, как это делали десятки ребят до них. Так приходит осознание себя звеном в цепи, частицей большого организма.

Патриотизм без личной, сердечной привязанности к малой родине рискует стать формальной декларацией. Напротив, спортсмен, с детства научившийся любить и защищать честь своего первого клуба, своего города, пронесёт это чувство верности и ответственности через всю жизнь. Он будет достойно представлять страну, потому что уже знает, как достойно представлять свой коллектив.

Большая любовь к Отчизне рождается из множества малых, конкретных чувств: к родному залу, пропитанному запахом пота и побед; к первому тренеру, вложившему в тебя душу; к товарищам, с которыми делил радость и горечь спортивной борьбы. Именно эти цвета первой команды — скромные, но свои — становятся фундаментом, на котором затем расцветает яркая, гордая раскраска национального флага.

Воспитывая спортсмена, преданного своему клубу, мы по кирпичику строим гражданина, преданного своей стране.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Аслаев С.Т.,Зарипов Р.У., Роль физической культуры и спорта на общее состояние здоровье человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. С. 42-45.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. С. 47-49

5. Салимов И.А. Лечебная физическая культура в вузах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. 2017. С. 82-84.

© Якупова А.В., 2026

УДК 796.06+316.32

Измайлова К.Р., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье рассматривается роль спорта как эффективного инструмента патриотического воспитания молодёжи. Анализируются механизмы формирования гражданской идентичности, чувства гордости за страну и ответственности перед обществом через участие в спортивной деятельности. Особое внимание уделяется командным видам спорта, единоборствам и системе соревнований.

Делается вывод о необходимости интеграции патриотического компонента в тренировочный процесс.

Ключевые слова: патриотизм, спорт, молодёжь, гражданская идентичность, воспитание, спортивные традиции, соревнования.

Современное состояние российского общества характеризуется переоценкой ценностей, поиском новых ориентиров и укреплением национального самосознания. В этих условиях проблема патриотического воспитания молодёжи приобретает особую остроту. Многие традиционные институты социализации (семья, школа, общественные организации) сегодня не всегда справляются с вызовами времени: распространением индивидуализма, снижением интереса к истории страны, размыванием моральных норм. В связи с этим возникает необходимость поиска дополнительных, высокоэффективных каналов воздействия на подрастающее поколение. Одним из таких каналов, безусловно, является спорт – универсальная среда, сочетающая физическое развитие, эмоциональные переживания и социальное взаимодействие.

Патриотизм в широком смысле понимается не как абстрактная любовь к Родине, а как деятельное, ответственное отношение к своей стране, её истории, культуре, народу. Он включает в себя уважение к государственным символам, готовность защищать Отечество, гордость за достижения соотечественников и стремление внести личный вклад в развитие общества. Формирование таких сложных интегративных качеств требует длительной, системной работы, основанной на эмоционально окрашенных, личностно значимых переживаниях. Именно такие переживания естественным образом возникают в спортивной деятельности.

Спорт обладает уникальным воспитательным потенциалом по нескольким причинам. Во-первых, спорт – это деятельность, публично демонстрирующая результаты упорного труда, дисциплины и преодоления себя. Победы и поражения воспринимаются не только лично, но и через призму принадлежности к команде, клубу, региону, стране. Во-вторых, соревнования высшего уровня (чемпионаты мира, Олимпийские игры) становятся событиями общенационального масштаба, объединяющими людей независимо от их возраста, профессии и политических взглядов. Успехи российских спортсменов вызывают чувство гордости за страну, укрепляют веру в её силы и потенциал. В-третьих, спорт даёт наглядные, безусловные примеры для подражания – личности выдающихся атлетов, которые своим трудом, характером и отношением к Родине демонстрируют образец гражданина и патриота.

Одним из важнейших механизмов формирования патриотизма через спорт является участие в официальных соревнованиях, где молодой человек выступает не только от себя лично, но и как представитель своего учебного заведения, города, региона или страны. Это порождает чувство ответственности перед «теми, кто за спиной», стремление не подвести, показать достойный результат. В психологии такое явление называют «социальной фасилитацией» – усилением мотивации и эффективности деятельности в присутствии значимых других. Воспитательный эффект многократно возрастает, когда перед соревнованиями звучит гимн страны или поднимается государственный флаг. Эти ритуалы, если они не формальны, а эмоционально проживаются, закладывают основу для глубокого, искреннего патриотического чувства.

Особого внимания заслуживают командные виды спорта (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и др.). Именно в команде молодой человек учится ставить общие цели выше личных, доверять партнёру, разделять и победу, и поражение, приходить на помощь в критической ситуации. Эти навыки напрямую переносятся на отношение к своей стране: чувство «мы – одна команда», «мы – один народ». Спортивная команда в этом смысле становится моделью гражданского общества, где каждый отвечает за свой участок работы, но успех зависит от всех. Тренер же выполняет функцию не только наставника в технике и тактике, но и воспитателя, личным примером и словом формирующего систему ценностей.

Однако, как показывает практика, далеко не всегда тренировочный процесс автоматически ведёт к воспитанию патриотизма. Для достижения этой цели необходима целенаправленная педагогическая работа, включающая несколько компонентов. Во-первых, это включение в программу подготовки информации об истории отечественного спорта, о легендарных спортсменах и тренерах, о победных традициях. Во-вторых, это организация встреч с ветеранами спорта, участниками крупных соревнований, героями труда и военных действий. Живое общение, личные истории производят на молодёжь гораздо большее впечатление, чем абстрактные лозунги. В-третьих, это участие в социально значимых акциях и волонтёрских проектах: помощь ветеранам, проведение турниров для детей из неблагополучных семей, уборка памятников и спортивных сооружений. Деятельностный подход, когда молодой человек сам делает что-то для других и для своей страны, – самый надёжный путь формирования подлинного патриотизма.

Противоположной крайностью является формальное, декларативное «патриотическое воспитание», которое не подкрепляется реальными делами и эмоциями. Оно не только бесполезно, но и вредно, поскольку порождает у молодёжи скепсис и отторжение к самой идее патриотизма. Поэтому любая спортивно-патриотическая работа должна быть искренней, творческой, учитывать интересы и возрастные особенности участников. Например, вместо скучных лекций лучше организовать военно-спортивную игру «Зарница», турнир по лазертагу или пейнтболу с элементами истории, спартакиаду среди дворовых команд на призы ветеранов.

В последние годы в России активно развиваются такие формы работы, как «Уроки мужества» в спортивных школах, создание музеев боевой и спортивной славы, проведение всероссийских акций («Лыжня России», «Кросс нации»), которые также несут в себе мощный патриотический заряд. Важно, чтобы эти мероприятия не были разовыми «галочками», а встраивались в систему непрерывного воспитания – от детско-юношеского спорта до студенческих соревнований и спорта высших достижений.

Отдельно следует сказать о восточных единоборствах, которые, как показывает анализ практики (например, тхэквондо, дзюдо, самбо), содержат в себе встроенные механизмы нравственного и патриотического воспитания. Традиционная этика единоборств требует уважения к старшим, к учителю, к сопернику, к стране, которую представляешь. Изучение истории боевого искусства, символики, философии формирует у молодых людей интерес к культурному наследию, а через него – к истории собственной Родины. Более того, многие виды единоборств (как самбо, созданное в СССР) являются национальным достоянием, и занятия ими напрямую связывают молодого человека с героическим прошлым и настоящим страны.

Таким образом, спорт является не просто средством физического развития, но и мощным, многогранным инструментом патриотического воспитания молодёжи. Для максимальной реализации этого потенциала необходимо: целенаправленно интегрировать патриотический компонент в тренировочный процесс и соревновательную практику. Реализация этих условий позволит превратить спорт в одну из ведущих систем формирования гражданской идентичности и патриотизма у подрастающего поколения России.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

2. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. //Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

3. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

4. Хазиев И.Р., Огуречников Д.Г. Мотивация к занятиям спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 45-47.

5. Ибатуллина А.В., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 43-45.

6. Бекмуханбетов Д.С., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере футбола на примере Криштиану Роналду. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 46-50.

© Измайлова К.Р.,2026

УДК 796.06+316.32

Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДОПИНГУ: ВОСПИТАНИЕ ЧЕСТНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРЕД СТРАНОЙ

Аннотация: в материале рассматривается допинг в спорте и роль воспитания честности и ответственности перед страной в борьбе с

ним. Акцентируется психолого-педагогические аспекты формирования антидопингового сознания, важность примера тренеров и коллективной ответственности. Выделены ключевые направления воспитательной работы: гражданская идентичность, уважение к правилам и здоровью, неприятие нечестной конкуренции.

Ключевые слова: допинг, антидопинговое воспитание, честность, ответственность, патриотизм, спорт, молодежь, гражданская идентичность.

Проблема использования запрещенных веществ и методов в спорте за последние десятилетия вышла далеко за рамки чисто медицинской сферы, приобретя острейший социально-нравственный характер. Допинг наносит ущерб не только здоровью атлетов, но и подрывает саму суть спорта как честного состязания, основанного на уважении к соперникам, правилам и зрителям. В Российской Федерации, как и во всем мире, действуют строгие правовые и административные меры по борьбе с допингом. Однако практика показывает, что одних запретов и наказаний недостаточно. Ключевым фактором долгосрочного успеха в этой сфере становится воспитание у спортсменов, начиная с юношеского возраста, внутренней честности, личной ответственности и, что особенно важно, ответственности перед своей страной.

Честность в спорте неразрывно связана с понятием справедливости. Спортсмен, прибегающий к допингу, нарушает базовый принцип «честной игры». Он получает незаконное преимущество перед теми, кто тренируется без фармакологической поддержки, рискуя при этом своим здоровьем и репутацией. Однако последствия такого поступка выходят далеко за пределы индивидуальной биографии. Когда речь идет о представителе национальной сборной, его проступок бросает тень на всю страну, всех ее спортсменов и тренеров. Известны случаи, когда допинговые скандалы приводили к дисквалификации целых федераций, отстранению атлетов от международных соревнований и подрыву доверия к спортивной системе государства. Именно поэтому воспитание ответственности перед страной становится одним из центральных элементов антидопинговой работы.

В контексте спорта это означает, что спортсмен должен рассматривать каждый старт, каждое выступление не только как личное достижение или карьерный шаг, но и как вклад в спортивный авторитет России. Честно завоеванная медаль, даже не самая высокая, вызывает уважение и гордость сограждан. Напротив, победа, добытая нечестным путем, обесценивает себя саму, а при разоблачении наносит

урон образу всей нации. Воспитание данного отношения должно начинаться с детско-юношеского спорта, где закладываются базовые ценностные ориентиры [4].

Как и в случае с восточными единоборствами, рассмотренными в исследованиях коллег, спорт вообще обладает мощным педагогическим потенциалом для формирования нравственных качеств. Однако этот потенциал может быть реализован как во благо, так и во вред, если тренеры и наставники акцентируют внимание исключительно на результате. Противодействие допингу требует переориентации воспитательной системы: от культа «победы любой ценой» к культу «честного соперничества», уважения к правилам и здоровью. Здесь можно выделить несколько ключевых направлений, аналогичных тем, которые эффективно работают в системе патриотического воспитания средствами единоборств.

Первое направление – приобщение к этическим и историческим ценностям спорта. Спортсмены должны знать историю олимпийского движения, принципы «честной игры», биографии великих атлетов, которые прославили свою страну честным трудом. Изучение антидопинговых правил должно быть не формальным ознакомлением, а осмысленной частью тренировочного процесса. Молодому человеку необходимо объяснить, что употребление допинга является не только медицинским нарушением, но и этическим предательством по отношению к команде, тренеру, стране [5].

Второе направление – формирование личной ответственности за честь своего коллектива и государства. Участвуя в соревнованиях различного уровня, от внутривузовских до международных, спортсмен должен осознавать, что выступает не только лично за себя, но и от имени своей команды. Особенно это актуально для юниорских и молодежных сборных. В этом смысле церемонии поднятия флага, исполнения гимна, ритуалы награждения призваны формировать эмоциональную связь между личным успехом и национальной гордостью; то есть спортсмен, воспитанный в таком ключе, будет воспринимать допинг не как рискованный способ улучшить результат, а как акт предательства по отношению к флагу и гимну своей страны.

Третье направление – создание среды коллективизма и взаимной ответственности. В такой среде нарушение правил одним из членов группы должно становиться предметом общественного осуждения внутри коллектива. Именно поэтому тренеру необходимо формировать у спортсменов понимание, что честность – это не личное дело каждого, а условие, при соблюдении которого возможно процветание всей команды, а значит, и всего спортивного сообщества

страны. Нельзя допускать атмосферы, где допинг является «молчаливым соглашением» или закрытой темой [3].

Особую роль в антидопинговом воспитании играет личность тренера и наставника, ведь тренер, который требует от спортсменов честности, но сам пренебрегает правилами или закрывает глаза на нарушения, не может воспитать ответственного и порядочного гражданина. Напротив, тренер, демонстрирующий примером своей жизни уважение к правилам, здоровью и долгу перед страной, становится моральным эталоном для молодежи. Его бескомпромиссная позиция по отношению к допингу, умение объяснить вред запрещенных препаратов не только с медицинской, но и с нравственно-патриотической точек зрения, формирует у спортсменов устойчивый внутренний барьер против искушения.

Противодействие допингу невозможно без работы с психологическими факторами риска: страх поражения, давление результата, желание быстрого успеха, подражание «успешным» (но нечестным) коллегам. Воспитание честности и ответственности перед страной как раз и призвано стать тем «иммунитетом», который помогает спортсмену противостоять этим искушениям. Если молодой человек с детства усвоил, что победа любой ценой бесчестна и позорна для его школы, города, страны, он с большей вероятностью откажется от допинга, даже в том случае, если его использование останется не выявленным с технической точки зрения. Иными словами, необходим переход от внешнего контроля (допинг-тесты, санкции) к внутреннему самоограничению, основанному на системе ценностей [2].

Значимым воспитательным механизмом является также участие спортсменов в антидопинговых волонтерских и просветительских акциях. Спортсмены старших разрядов и члены сборных могут выступать в роли амбассадоров честного спорта, проводя беседы с младшими товарищами, участвуя в создании социальной рекламы, разъясняя правила и последствия их нарушений. Это, с одной стороны, повышает их собственную ответственность (трудно нарушить то, что сам пропагандируешь), а с другой создает широкое общественное движение за чистый спорт, в котором участвуют тысячи людей по всей стране [1].

Гражданская идентичность спортсмена формируется не только через высокие достижения, но и через понимание того, что его здоровье – это национальное достояние. Допинг калечит жизни, нанося непоправимый урон молодому организму. Спортсмен, ставший инвалидом из-за бесконтрольного приема стероидов или диуретиков, уже не может приносить пользу ни себе, ни обществу. Воспитание

ответственного отношения к собственному телу должно быть связано с воспитанием ответственного отношения к стране, которая вложила в спортсмена ресурсы, знания и надежды.

Необходимо отметить, что эффективное антидопинговое воспитание возможно только при межведомственном взаимодействии. Школа, спортивная секция, вуз, федерации по видам спорта, антидопинговые агентства, органы здравоохранения и молодежной политики должны работать в единой логике. Учебные программы для тренеров и преподавателей физической культуры обязательно должны включать модули по педагогике честности и методам формирования антидопингового сознания. Также необходимо активнее использовать потенциал учебных заведений, в том числе не физкультурных вузов, где есть спортивные секции и студенческие сборные. Массовый студенческий спорт должен стать площадкой для привития принципов честной игры не только будущим профессионалам, но и широкой молодежной аудитории.

В заключение следует подчеркнуть, что борьба с допингом не сводится к ужесточению контроля и наказаний. Хотя правовые меры необходимы, ключ к решению проблемы лежит в плоскости нравственного воспитания. Формирование у спортсменов честности, чувства личной ответственности и ответственности перед своей страной является долгосрочной и устойчивой альтернативой репрессивной модели. Честный спорт – это не только здоровье атлетов и чистота медалей. Это уважение к сопернику, к зрителю и, в конечном счете, к самой России как великой спортивной державе. Только воспитывая молодое поколение в духе честности, дисциплины и патриотизма, можно создать систему, в которой допингу не останется места. Победа должна быть результатом труда, таланта и воли, а не запрещенных препаратов. Воспитание честности и ответственности перед страной – это тот фундамент, на котором должно строиться будущее российского спорта.

Список использованной литературы:

1. Полякова Е.В. Изменение ценностных ориентаций студентов под влиянием цифровизации образования // Социальная работа в современном мире: вызовы и решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 219-222.

2. Полякова Е.В. Психологические механизмы воздействия массмедиа на личность в цифровую эпоху // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам II Всероссийской

научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 367-375.

3. Полякова Е.В. Наставничество как фактор эффективного развития профессиональных компетенций студентов // Наставничество как инструмент решения приоритетных задач в области образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2025. – С. 128-131.

4. Полякова Е.В. Роль учебных заведений в формировании патриотической культуры молодежи // Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 296-298.

5. Полякова Е.В. Гуманитарное знание как инструмент формирования нравственной личности студента // Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 17-21.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796.06+316.32

Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА УРОВЕНЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: СТАТИСТИКА И РЕАЛЬНОСТЬ

Аннотация: в данной статье анализируется роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) как инструмента гражданско-патриотического воспитания студентов. Исследуется реальная мотивация молодежи к сдаче нормативов. Выявляются проблемы формализма в реализации комплекса и предлагаются практические рекомендации по повышению его воспитательной эффективности в высшей школе.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, комплекс ГТО, студенческая молодежь, физическая культура, статистика, прагматическая мотивация, гражданская идентичность.

В современных условиях динамичного развития российского общества и трансформации ценностных ориентиров молодежи вопросы формирования устойчивого патриотического сознания приобретают статус задач государственной важности. Студенчество, являясь наиболее интеллектуально активной и социально мобильной

группой населения, в то же время подвержено влиянию глобализационных процессов, что нередко приводит к размыванию традиционных гражданских ценностей. В связи с этим возникает острая необходимость в поиске и модернизации эффективных институтов воспитания. Одним из ключевых государственно-общественных проектов, призванных интегрировать физическое развитие и патриотическое воспитание, выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), возрожденный Указом Президента РФ в 2014 году [4].

Исторический контекст комплекса ГТО уходит корнями в советскую эпоху, когда он выполнял мощнейшую идеологическую функцию, связывая личные спортивные достижения гражданина со служением обществу и готовностью к защите государственных рубежей. Сам лозунг «Готов к труду и обороне» транслирует базовые ценности патриотизма: жертвенность, дисциплинированность, ответственность перед Отечеством. Однако механический перенос советских лекал в реалии современной рыночной экономики и цифрового общества не всегда приносит ожидаемый воспитательный эффект [1]. Процесс внедрения ГТО в высших учебных заведениях демонстрирует определенный разрыв между формальными количественными показателями (статистикой) и внутренним ценностным содержанием (реальностью).

Обращаясь к официальной статистической отчетности, можно констатировать безусловный успех масштабирования комплекса ГТО в академической среде. Ежегодно Федеральный оператор ГТО фиксирует миллионы новых регистраций на специализированном интернет-портале. Вузы по всей стране активно рапортуют о росте числа участников тестирования и увеличении процента студентов, выполнивших нормативы на золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия. Статистика участия рассматривается административными структурами как весомый критерий эффективности работы кафедр физического воспитания и общей воспитательной системы университета. Согласно публикуемым министерским рейтингам, массовый охват студенчества движением ГТО стабильно растет, создавая объективную иллюзию успешного выполнения им возложенной патриотической миссии [2].

Тем не менее, глубокий социологический и психолого-педагогический анализ реального положения дел заставляет взглянуть на ситуацию более критически. Главное противоречие заключается в трансформации структуры мотивации современных студентов. Опросы, проводимые среди молодежи, показывают, что мотивы

альтруистического, гражданского или патриотического характера («сдаю, потому что люблю Родину», «хочу доказать готовность к защите Отечества») занимают далеко не первые позиции в иерархии стимулов [5]. Современный студент подходит к процессу сдачи нормативов ГТО с позиций прагматизма и утилитарной выгоды.

Основными факторами, побуждающими обучающихся к получению знаков отличия, в реальности выступают внешние академические и материальные преференции. К ним относятся: во-первых, начисление дополнительных баллов при поступлении в магистратуру или аспирантуру; во-вторых, получение права на повышенную государственную академическую стипендию за достижения в спортивной деятельности; в-третьих, получение автоматического зачета («автомата») по дисциплине «Физическая культура и спорт». Наличие данных стимулов, безусловно, обеспечивает массовость и красивую статистику, однако оно смещает фокус внимания участников с ценностного аспекта на сугубо инструментальный [3]. Сдача спортивных нормативов превращается в коммерциализированную или бюрократическую сделку, где знак отличия выступает в роли валюты, обмениваемой на материальные блага.

Еще одной серьезной проблемой реальности выступает так называемый административный ресурс и формализм. В погоне за выполнением плановых показателей эффективности отдельные образовательные организации используют методы скрытого или явного принуждения. Обязательное, директивное привлечение студентов к сдаче тестов ГТО без проведения предварительной разъяснительной и ценностно-ориентированной работы порождает феномен «отторжения». Навязываемый сверху патриотизм воспринимается молодежью как элемент бюрократической рутины, что приводит к прямо противоположному воспитательному эффекту – формированию цинизма и нигилизма по отношению к государственным инициативам.

Воспитательный потенциал физической культуры может быть раскрыт в полной мере только при условии трансформации внешней мотивации студентов во внутреннюю, осознанную потребность. В качестве приоритетных направлений модернизации данного процесса можно выделить следующие меры. Во-первых, необходима глубокая медиатизация и цифровизация спортивно-патриотической деятельности. Формат сдачи нормативов должен уходить от скучной нормативной процедуры в сторону интерактивных спортивных фестивалей, интеграции с молодежной культурой, проведения

киберспортивных и фиджитал-соревнований (от англ. physical «физический» + digital «цифровой») в соответствии с современными трендами физической культуры. Во-вторых, требуется переформатирование информационной работы. Пропаганда ГТО должна строиться не на сухих лозунгах, а на демонстрации живых примеров, исторических параллелей, раскрывающих ценность физически сильной личности для суверенитета и процветания государства. В-третьих, необходимо поощрять внутривузовское студенческое самоуправление в сфере спорта: создание клубов, где обладание знаком ГТО будет являться элементом высокого личного статуса, престижа и лидерства в молодежной субкультуре, а не просто строчкой в ведомости деканата.

Таким образом, преодоление утилитарного подхода и ликвидация элементов принуждения позволят превратить комплекс ГТО из инструмента академической отчетности в подлинный фундамент формирования здорового, гражданско зрелого и патриотически настроенного поколения.

Список использованной литературы:

1. Полякова Е.В. Изменение ценностных ориентаций студентов под влиянием цифровизации образования // Социальная работа в современном мире: вызовы и решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 219-222.

2. Полякова Е.В. Психологические механизмы воздействия массмедиа на личность в цифровую эпоху // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 367-375.

3. Полякова Е.В. Наставничество как фактор эффективного развития профессиональных компетенций студентов // Наставничество как инструмент решения приоритетных задач в области образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2025. – С. 128-131.

4. Полякова Е.В. Роль учебных заведений в формировании патриотической культуры молодежи // Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 296-298.

5. Полякова Е.В. Гуманитарное знание как инструмент формирования нравственной личности студента // Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 17-21.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796.06+316.32

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТ КАК ПРОСТРАНСТВО КОНСТРУИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ

Аннотация: в статье рассматривается роль спортивных мероприятий в формировании и трансляции национальной идентичности на протяжении истории – от античных полисов до современных Олимпийских игр. Анализируются символические механизмы (флаги, гимны, церемонии открытия), через которые спорт становится инструментом патриотического воспитания, демонстрации культурной самобытности.

Ключевые слова: национальная идентичность, спорт, Олимпийские игры, патриотизм, символика, мемориальные соревнования, физическая культура.

Чувство принадлежности к своей нации – сложное явление. Оно включает в себя общие ценности, общую историю, общие культурные привычки. Такое чувство формируется через множество каналов: школу, литературу, искусство, новости, а также через спорт. Среди всех этих способов спорт занимает особое место, потому что он воздействует не столько на разум, сколько на эмоции. Спортивные события, особенно международные, создают уникальную ситуацию общего переживания: миллионы людей одновременно испытывают гордость, радость, разочарование, связывая себя с «командой», со «спортсменом» и в конечном счёте со «своей страной».

В такие моменты абстрактное слово «Родина» обретает конкретные, видимые и очень живые чувства. Цель этой статьи – проследить, как менялась связь спорта и национальной идентичности на протяжении истории, показать основные механизмы этой связи и обсудить как положительные, так и отрицательные стороны использования спорта в воспитании и политике.

Связь спортивных состязаний с чувством общности уходит корнями в глубокую древность. В Древней Греции игры – Олимпийские, Пифийские, Истмийские, Немейские – выполняли важнейшую задачу: они объединяли весь греческий мир. Победитель игр прославлял не только себя и свой род, но и свой родной город. Города-государства щедро награждали чемпионов: победителю могли поставить статую в священной роще, назначить пожизненную пенсию, освободить от налогов, а иногда даже разобрать часть городской стены, чтобы триумфатор въехал не через ворота – «потому что городу, имеющему такого гражданина, стены не нужны». Спортивная победа становилась доказательством превосходства одного города над другими и усиливала местный патриотизм.

Римская империя, завоевав Грецию, превратила греческие состязания в гладиаторские бои и массовые зрелища. Здесь чувство общности строилось уже не вокруг родного города, а вокруг императора и Рима как центра мира. Спорт в римском понимании служил инструментом управления обществом – знаменитая формула «хлеба и зрелищ» – и демонстрацией военной мощи империи.

В Средние века в Европе не было регулярных спортивных состязаний в античном смысле. Однако рыцарские турниры, распространившиеся с XI века, выполняли похожую роль: рыцарь сражался не только за личную славу, но и за честь своего господина, своего герцогства или королевства. Гербы, знамёна, цвета на доспехах служили теми же опознавательными знаками общности, какими позже станут национальные флаги и гимны.

Современная связь «спорт – нация» складывается в XIX – начале XX века, одновременно с появлением национальных государств и массового спортивного движения. Возрождённые в 1896 году Олимпийские игры по инициативе Пьера де Кубертена с самого начала задумывались как международное состязание национальных команд. Именно в этот период складывается тот символический язык спорта, который мы знаем сегодня: подъём национального флага, исполнение гимна, национальная форма спортсменов.

Спортивные соревнования давно перестали быть просто состязанием в ловкости, силе или скорости. Они превратились в пространство, где нация показывает себя миру и одновременно утверждает свою идентичность для самой себя. Флаг, гимн, форма спортсменов, символика болельщиков, цвета стадиона – всё это работает на создание образа страны.

Спортсмены становятся послами своих стран, выступая на международной арене и демонстрируя своей игрой характер народа.

Цвета флага, мелодия гимна и другие символы переплетаются с духом соревнований и создают чувство национальной гордости.

Эта мысль очень важна для понимания. Спорт создаёт так называемое «воображаемое братство» – когда миллионы людей, никогда не видевших друг друга лично, в момент спортивного триумфа чувствуют глубокую связь. Спортивная арена становится моделью нации в миниатюре: здесь стираются социальные, возрастные, профессиональные и религиозные различия, остаётся только общая гордость за общее дело.

Олимпийские игры дают странам уникальную возможность показать свою самобытность на мировую аудиторию в миллиарды зрителей. Авторы цитируемой работы выделяют несколько механизмов этого процесса:

Церемония открытия Олимпийских игр за более чем столетие превратилась в отдельный жанр культурной дипломатии. Каждая страна-организатор вкладывает в шоу свои национальные истории: свою историю, мифологию, литературу, великих деятелей культуры, технические достижения. Вспомним церемонию открытия в Пекине 2008 года, где Китай показал миру образ «возрождающегося Китая» с древней историей и современной мощью. Или церемонию в Лондоне 2012 года, построенную вокруг образов промышленной революции, Шекспира и британской поп-культуры. Для зрителей по всему миру эти церемонии становятся самым ярким и запоминающимся образом страны.

Сами по себе спортивные победы тоже работают на национальную идентичность. Победа футбольной сборной на чемпионате мира или хоккейной команды на Олимпиаде вызывает всплеск патриотических чувств, сравнимый с национальными праздниками. Истории успеха спортсменов становятся национальными легендами: путь из бедности к славе, преодоление травм, победа вопреки обстоятельствам. Эти истории вдохновляют молодёжь и формируют «пантеон национальных героев».

Экономический и имиджевый эффекты от Олимпиады или чемпионата мира становятся частью долгосрочной стратегии создания национального бренда. Страны используют спорт для привлечения туристов, инвесторов и для улучшения своего образа на международной арене.

Спорт выполняет важнейшую социальную и культурную функцию: он превращает национальную идентичность из абстрактного понятия в эмоционально переживаемый, почти телесно ощущаемый опыт. Через флаги, гимны, церемонии открытия, мемориальные

турниры и общее переживание за свою команду спорт связывает воедино историю, культуру, политику и личные эмоции миллионов людей.

Для современного государства поддержка спорта и грамотно выстроенная воспитательная работа в этой сфере становятся не просто элементом молодёжной политики, а стратегическим ресурсом формирования гражданской идентичности и патриотизма. Однако исторический опыт предупреждает: спорт легко вовлекается в политику и может быть использован для разжигания вражды между народами, ксенофобии и международных конфликтов. Поэтому воспитательный процесс в сфере физической культуры и спорта должен строиться на принципах уважения к другим народам, честной игры и понимания того, что гордость за свою страну не требует унижения других.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Газизов Р.И., Гарифуллин Р.Р. Педагогические и медицинские аспекты воспитания молодёжи в сфере спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 27-30.

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

4. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Духовно-патриотическое воспитание молодежи в области физического воспитания и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 3-8.

5. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. С. 177-179.

6. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р., Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 14-16.

© Юсупова М.М., 2026

УДК 796.06+316.32

Арсланбекова Э.Р., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ: ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАКАЛКИ К ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Аннотация: в данной работе исследуется роль спорта и физического воспитания как инструмента для развития у молодежи не только физических кондиций, но и фундаментальных личностных качеств: нравственности, гражданской ответственности и патриотизма. В фокусе внимания — практические механизмы интеграции воспитательных задач в тренировочный и соревновательный процесс. Автор рассматривает ключевые задачи, эффективные форматы работы (военно-спортивные игры, мемориальные мероприятия, волонтерство) и подчеркивает центральную роль тренера как наставника и носителя ценностей. Особое внимание уделяется построению целостной модели, связывающей физическую закалку, духовное развитие и формирование гражданской идентичности. Материал предназначен для тренеров, педагогов, организаторов спортивной и молодежной работы.

Ключевые слова: духовно-нравственное развитие, гражданско-патриотическое воспитание, физическое воспитание, спортивная деятельность, молодежь, тренер-наставник, интегративная модель.

В современном обществе, переживающем трансформацию ценностных ориентиров, вопрос о том, каким вырастет новое поколение, выходит на первый план. Дети и молодежь — это самый важный ресурс любой страны, и его развитие нельзя пускать на самотек. На фоне распространения цифровых технологий и неоднозначных социальных трендов наблюдается ослабление связи с историческим наследием, размывание коллективистских установок и снижение уровня социальной ответственности среди подростков. В этом контексте спорт перестает быть просто увлечением или способом достижения рекордов. Он превращается в мощную воспитательную среду, способную закалять не только тело, но и характер, формируя

личность с четкой гражданской позицией и устойчивыми моральными принципами.

1. Воспитание характера на спортивной площадке: от дисциплины к ответственности

Нравственное воспитание — это процесс формирования внутренних убеждений, которые направляют поведение человека в обществе. Его суть не в следовании правилам из-под палки, а в осознанном выборе в пользу честности, уважения, ответственности и взаимопомощи. Спорт создает для этого уникальные, «естественные» условия. Каждая тренировка, каждое соревнование ставят перед человеком череду вызовов: преодолеть усталость, действовать в команде, проявить уважение к сопернику и судье, сохранить самообладание при поражении. Именно здесь, в практике, а не в теории, закаляются воля и формируются привычки достойного поведения.

Ключевые воспитательные задачи в спорте можно сгруппировать следующим образом:

-Для гражданского самосознания: воспитание чувства сопричастности к своей стране и ее истории, неприятие национализма и дискриминации, развитие общественной активности.

-Для социального взаимодействия: формирование навыков коллективной работы, взаимопомощи, уважения ко всем участникам спортивного процесса — от партнера по команде до зрителя.

-Для личностного роста: развитие самодисциплины, трудолюбия, ответственности за свои действия, а также формирование устойчивого негативного отношения к нечестности и несправедливости.

Успех в решении этих задач возможен только если тренер и организация выходят за рамки «результативной» парадигмы, где важен лишь выигрыш. Каждое упражнение, каждая тактическая установка должны нести в себе и воспитательную нагрузку, подкрепляемую личным примером и обсуждением ценностей.

2. Патриотизм в действии: как спорт воспитывает любовь к Родине

В спортивной среде патриотизм обретает конкретные, осязаемые формы. Это не абстрактная лозунговая идея, а чувство, растущее из реальных дел, уважения к традициям и подвигам как прошлых, так и ныне живущих героев. Исследования показывают, что молодежь, активно вовлеченная в спортивную жизнь, демонстрирует более сформированные и позитивные патриотические установки.

Эффективными форматами такой работы являются:

1. Военно-прикладные и спортивные игры («Зарница», походы, сборы), которые развивают не только физические качества, но и смекалку, выносливость, чувство локтя в команде.

2. Спортивные мероприятия памяти, посвященные значимым историческим датам или героям. Они создают эмоциональную связь между поколениями, делая историю личностно значимой.

3. Живое общение с носителями опыта: встречи с ветеранами спорта, военнослужащими, волонтерами. Их личные истории оказывают неизгладимое впечатление и служат мощным мотиватором.

4. Социально-ориентированная деятельность спортивных коллективов: участие в волонтерских акциях, помощь нуждающимся, поддержка ветеранов. Через конкретные дела воспитывается деятельная, а не декларативная гражданская ответственность.

Примером системной работы может служить практика некоторых вузов (например, Поволжского университета физкультуры, спорта и туризма), где патриотическое воспитание вплетено в ткань учебного процесса и внеучебной жизни через клубы, мемориальные акции и гуманитарные проекты.

3. Целостный подход: соединяя тело, дух и гражданскую позицию

На основе успешных практик можно говорить о необходимости интегративной модели воспитания через спорт. Ее сердцевина — тренер-наставник, который является не только техническим специалистом, но и педагогом, моральным авторитетом и примером для подражания.

Сама модель основывается на трех взаимопроникающих компонентах:

- Практико-волевой блок: физическое развитие, закалка характера через регулярные тренировки, дисциплину и преодоление себя.
- Ценностно-нравственный блок: целенаправленное обсуждение и привитие этических норм, уважения к правилам, партнерам и традициям спорта, формирование жизненных целей, основанных на чести и справедливости.
- Мировоззренческо-гражданский блок: интеграция знаний об истории и культуре страны, знакомство с героями, участие в социально значимых проектах. Это помогает молодому человеку

осознать себя частью большего целого — своей команды, города, страны.

Связующим звеном между этими блоками является деятельностный подход. Ценности усваиваются и закрепляются не через лекции, а через действия: помощь товарищу на трассе, уважительное отношение к государственной символике, участие в субботнике или благотворительном забеге.

Эффективность возможна только при системном подходе, где физические нагрузки неразрывно связаны с духовным и гражданским наполнением.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Зарипов Р.У., Роль физической культуры и спорта на общее состояние здоровье человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. С. 42-45.

2. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

3. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-1464.

4. Хазиев И.Р., Огуречников Д.Г. Мотивация к занятиям спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 45-47.

5. Ибатуллина А.В., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 43-45.

6. Бекмуханбетов Д.С., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере футбола на примере Криштиану Роналду. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 46-50.

© Арсланбекова Э.Р., 2026

УДК 796.06+316.32
Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье раскрывается значение командных видов спорта как эффективного средства нравственного воспитания личности обучающихся. Актуальность темы обусловлена необходимостью формирования устойчивых моральных ценностей у молодёжи в условиях трансформации современного общества. Рассматриваются особенности педагогического воздействия командной спортивной деятельности, направленной на развитие коллективизма, ответственности, дисциплинированности и уважения к окружающим. Обосновывается, что участие в командных видах спорта способствует формированию социально значимых качеств личности благодаря постоянному взаимодействию участников и необходимости достижения общего результата. Подчеркивается роль преподавателя физической культуры в организации воспитательного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, командные виды спорта, нравственное воспитание, личность, студенты, коллективизм, спортивная деятельность.

Особое место в системе физического воспитания занимают командные виды спорта, обладающие выраженным социально-педагогическим потенциалом. Их специфика заключается в необходимости взаимодействия участников, подчинения индивидуальных интересов коллективным целям и соблюдения установленных норм и правил.

Командные виды спорта создают уникальные условия для формирования нравственных качеств личности, поскольку включают элементы сотрудничества, соперничества, ответственности и взаимопомощи. В процессе игровой и соревновательной деятельности у обучающихся формируются навыки социального поведения, развивается способность к принятию решений в коллективе и формируется уважительное отношение к другим участникам взаимодействия.

Воспитательный потенциал командных видов спорта проявляется в их способности оказывать комплексное воздействие на личность обучающегося. В отличие от индивидуальных форм двигательной активности, командные виды спорта предполагают постоянное взаимодействие между участниками, что создает

благоприятные условия для формирования социально значимых качеств.

Одним из ключевых качеств, формируемых в процессе командной спортивной деятельности, является коллективизм. Участие в команде требует от обучающегося умения согласовывать свои действия с действиями других, учитывать интересы партнёров и стремиться к достижению общего результата. Это способствует развитию чувства принадлежности к коллективу и формированию навыков эффективного взаимодействия.

Не менее важным является развитие ответственности. Каждый участник команды выполняет определённую функцию, от качества выполнения которой зависит общий результат. Осознание своей роли в команде формирует у обучающихся ответственное отношение к собственным действиям и их последствиям.

Командные виды спорта также способствуют формированию дисциплинированности. Регулярные тренировки, соблюдение режима, выполнение указаний преподавателя или тренера формируют у обучающихся организованность и самоконтроль. Дисциплина в спортивной деятельности постепенно переносится и на другие сферы жизни.

Значительное внимание следует уделить формированию нравственных норм поведения. В процессе спортивной деятельности обучающиеся усваивают принципы честной игры, уважения к сопернику, соблюдения правил и норм. Эти элементы являются важной частью морального воспитания и способствуют формированию этической культуры личности.

Кроме того, участие в командных видах спорта способствует развитию коммуникативных навыков. В процессе взаимодействия участники учатся выражать свои мысли, слушать других, разрешать конфликтные ситуации и находить компромиссы. Это имеет важное значение для социальной адаптации обучающихся.

Особое значение имеет соревновательная деятельность, которая выступает как фактор формирования стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости. Участие в соревнованиях требует от обучающихся умения контролировать свои эмоции, адекватно реагировать на успехи и неудачи, что способствует развитию психологической устойчивости.

Важным условием является создание благоприятного психологического климата в коллективе, который способствует развитию доверия, взаимоуважения и сотрудничества. Это позволяет максимально реализовать воспитательный потенциал командных видов спорта.

Командные виды спорта являются эффективным средством формирования нравственных качеств личности обучающихся. Их воспитательный потенциал обусловлен особенностями организации деятельности, основанной на взаимодействии, ответственности и стремлении к общему результату.

В процессе занятий формируются такие качества, как коллективизм, ответственность, дисциплинированность, уважение к окружающим и соблюдение нравственных норм. Участие в командной спортивной деятельности способствует развитию социальной зрелости личности и повышению уровня её адаптации в обществе.

Практическая значимость заключается в необходимости активного включения командных видов спорта в образовательный процесс, а также в целенаправленной реализации их воспитательного потенциала.

Эффективность данного процесса определяется педагогическим мастерством преподавателя, который должен обеспечивать не только физическое развитие обучающихся, но и их нравственное становление.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. Морально-патриотическое пропагандирование спорта и физической активности среди молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 11-12.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи через занятия физической культурой и спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 13-16.

3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 94-98.

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

5. Мустафина К.И., Буранбаев Р.А. Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-18.

6. Никин И.А., Буранбаев Р.А. Значение и способы влияния спорта на воспитание потриотизма у молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 19-23.

© Шумихин Н.А., 2026

УДК 796.06+316.32

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

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ МОДЕЛЕЙ

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования патриотических ценностей у подрастающего поколения в условиях глобализации и информационного давления. Проводится сравнительный анализ российских и зарубежных моделей патриотического воспитания в системе детско-юношеского спорта. Обосновывается роль спортивной деятельности как эффективного инструмента гражданско-патриотического становления личности, укрепления национальной идентичности и готовности к служению Отечеству.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, детско-юношеский спорт, российская модель, зарубежные модели, спортивно-патриотическое воспитание, национальные ценности, военно-патриотические игры.

Детско-юношеский спорт становится не только средством физического развития, но и мощным инструментом формирования гражданской позиции, чувства любви к Родине и готовности к ее защите. В условиях растущего информационного противостояния именно через спорт можно эффективно передавать традиционные ценности, воспитывать дисциплину, коллективизм и гордость за свою страну.

Проблема патриотического воспитания в детско-юношеском спорте имеет глубокие исторические корни и современное звучание.

Регулярные занятия спортом в сочетании с целенаправленной патриотической работой помогают разорвать этот круг: они развивают не только тело, но и духовно-нравственные качества, способствуют осознанию себя частью большой Родины.

Регулярные тренировки и участие в спортивных секциях позволяют улучшить физическую форму, укрепить волю, научиться работать в команде и преодолевать трудности. Это значит, что детско-юношеский спорт нужно рассматривать не только как подготовку к соревнованиям, но и как платформу для патриотического становления личности.

Во-первых, в процессе тренировок и соревнований в организме и психике юных спортсменов формируются качества, напрямую связанные с патриотизмом: дисциплина, ответственность, умение ставить интересы коллектива выше личных. Победы на соревнованиях, особенно международных, вызывают естественную гордость за свою страну и мотивируют к дальнейшему совершенствованию.

Во-вторых, занятия спортом переключают внимание с пассивного потребления информации на активную деятельность, где патриотические ценности усваиваются через реальные переживания – участие в военно-спортивных играх, встречах с ветеранами, экскурсиях по местам боевой славы.

В-третьих, систематическая спортивная подготовка прививает полезные привычки и учит получать удовольствие от преодоления себя, что в долгосрочной перспективе защищает от влияния деструктивных идеологий и формирует устойчивую гражданскую позицию.

Отдельного внимания заслуживает вопрос регулярности и системности. Многие родители и тренеры ошибочно считают, что патриотическое воспитание сводится к разовым мероприятиям – урокам мужества или просмотру патриотических фильмов. Однако практика показывает, что именно ежедневная интеграция патриотических элементов в тренировочный процесс дает ощутимый результат. Даже короткие беседы о символике флага во время разминки или анализ исторических побед российских спортсменов перед соревнованиями создают устойчивый эффект. Главное здесь – постоянство: организм и сознание адаптируются к регулярным «патриотическим паузам», и со временем формируется глубокая внутренняя убежденность.

Особенно важно, что положительный эффект проявляется не только после крупных мероприятий, но и в повседневной работе. Короткая военно-спортивная эстафета или обсуждение подвига

спортсменов-фронтовиков в перерыве между тренировками помогают укрепить чувство причастности к истории страны и вернуться к занятиям с новым вдохновением. Таким образом, тренеру не нужно тратить часы на отдельные уроки – достаточно органично встроить патриотические акценты в обычный режим ДЮСШ.

Кроме прямого воспитательного воздействия, детско-юношеский спорт играет важную социальную роль. Для многих детей именно спорт становится местом, где они находят друзей, поддержку и впервые осознают себя гражданами России.

Участие в спортивных секциях дает ребенку структуру и предсказуемость – то, чего часто не хватает в современном мире с его быстрыми изменениями. Регулярные тренировки и патриотические мероприятия в одно и то же время создают островки стабильности: юный спортсмен знает, что, например, по средам и субботам он не только улучшает свои результаты, но и вносит вклад в общее дело. Эта предсказуемость снижает тревожность и возвращает чувство контроля над жизнью. Для многих детей, особенно из неполных семей, именно спорт становится якорем патриотического воспитания.

Сравнительный анализ российских и зарубежных моделей показывает заметные различия. В России патриотическое воспитание в детско-юношеском спорте носит системный, государственно-ориентированный характер: оно интегрировано в работу ДЮСШ через военно-патриотические игры («Зарница», «Победа»), программу «Юнармия», ГТО и базовую военную подготовку на уроках физкультуры. Акцент делается на коллективных ценностях, любви к Родине, готовности к защите Отечества и преемственности поколений. Зарубежные модели (США, Китай, страны Европы) в значительной степени различаются. В США преобладает индивидуалистический подход с элементами коммерции: спорт стимулирует личные достижения и национальную гордость преимущественно через олимпийские победы и символику (гимн перед матчами), но без глубокого государственного патриотического компонента. В Китае модель централизованная и ориентирована на государственную славу через массовый отбор талантов, однако патриотизм здесь тесно связан с идеологией партии. Европейские страны чаще делают ставку на мультикультурные и гражданские ценности, где патриотизм трактуется шире – как толерантность и европейская идентичность, с меньшим акцентом на национально-государственные приоритеты.

Таким образом, российская модель выгодно отличается комплексностью и глубиной интеграции патриотических ценностей в

повседневную спортивную практику, что позволяет не только растить чемпионов, но и формировать гармоничных граждан.

Спортивная деятельность заметно улучшает не только физические качества, но и способность концентрироваться на высоких целях, быстро принимать решения и работать на общий результат. Исследования показывают: систематическое включение патриотических элементов в тренировки повышает мотивацию, дисциплину и академическую успеваемость юных спортсменов. Поэтому особенно важно, чтобы дети не просто выполняли нормативы, а осознанно участвовали в спортивно-патриотических проектах – от районных спартакиад до всероссийских игр. Такой подход становится удобным инструментом саморегуляции и гражданского становления.

Таким образом, в системе детско-юношеского спорта патриотическое воспитание – это не дополнительная нагрузка, а необходимое условие для успешного формирования личности и укрепления национальной безопасности. Помочь тренерам и педагогам осознать ценность интеграции патриотических ценностей и дать им практические инструменты – одна из главных задач современного физического воспитания. Используя спорт осознанно и системно, мы не только растим здоровое поколение, но и обеспечиваем будущее сильной, единой и патриотичной России.

Список использованной литературы:

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

2. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Духовно-патриотическое воспитание молодежи в области физического воспитания и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 3-8.

3. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. С. 177-179.

4. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р., Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и

спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 14-16.

5. Бандурина О.В., Гарифуллин Р.Р. Значение физической культуры в патриотическом воспитании обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 30-34.

© Сиразетдинов А.А., 2026

УДК 796.06+316.32

Таипова К.И., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье показано, как физическая культура и спорт помогают воспитывать в молодёжи нравственность и патриотизм. Рассмотрены основные воспитательные задачи спорта: учить дисциплине, ответственности, умению работать в команде, уважать соперника и любить Родину. Отмечены противоречия между тем, что заявлено в целях воспитания, и тем, что есть на самом деле. Предложены способы включения воспитательной работы в тренировки и массовые спортивные мероприятия.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, нравственное воспитание, физическая культура, спорт, молодёжь, духовно-нравственные ценности.

В современном российском обществе многие привычные ценности пересматриваются, традиционные нравственные нормы становятся менее устойчивыми, а часть молодёжи теряет чувство принадлежности к своей стране. В таких условиях особенно важно найти такие способы воспитания, которые не просто говорят о высоких идеалах, а помогают формировать твёрдые личные качества через реальные, эмоционально насыщенные занятия.

Физическая культура и спорт занимают в этом ряду особое место. В отличие от кабинетных форм воспитательной работы, спорт предлагает молодому человеку уникальную среду, где нравственные нормы и патриотические чувства не просто обсуждаются, а проживаются, проверяются на прочность и закрепляются через личный опыт — опыт преодоления, взаимодействия, побед и поражений.

Именно эта особенность позволяет рассматривать физкультурно-спортивную сферу не как вспомогательное, а как одно из приоритетных направлений воспитательной работы с молодёжью.

Вместе с тем анализ реальной практики показывает, что воспитательный потенциал спорта используется далеко не полностью. Во многих образовательных организациях физическое воспитание сводится к формальной сдаче нормативов, а внеучебная спортивная работа нацелена в основном на достижение соревновательных результатов в ущерб личностному развитию. Возникает противоречие между объективно существующими возможностями спорта в формировании нравственно-патриотических качеств и недостаточной методической проработкой этого направления. Разрешение данного противоречия составляет цель настоящей статьи.

Нравственное воспитание — это целенаправленный процесс, в ходе которого у человека формируются моральные ценности, убеждения, чувства и привычки, соответствующие нормам, принятым в обществе. Традиционно этот процесс связывают с семьёй, школой, религиозными и культурными институтами. Однако спорт обладает рядом особенностей, делающих его едва ли не более эффективным воспитательным инструментом.

Во-первых, спорт создаёт ситуации, требующие от человека мгновенного нравственного выбора. Уважать соперника после обидного поражения или демонстрировать пренебрежение? Помочь упавшему участнику забега или использовать его падение для личного преимущества? Признать своё нарушение правил или попытаться скрыть его от судьи? В обычной жизни такие вопросы могут оставаться абстрактными. В спорте они возникают постоянно, требуют ответа здесь и сейчас, и этот ответ формирует характер.

Во-вторых, спортивная деятельность невозможна без соблюдения правил. Дисциплина, честность, уважение к судьям, умение ставить командные интересы выше личных — всё это не наставления тренера, а повседневная реальность тренировок и соревнований. Постепенно внешние требования превращаются во внутренние убеждения, и спортсмен начинает вести себя нравственно не потому, что «так надо», а потому, что «иначе не могу».

В-третьих, спорт учит достойно принимать неудачу. Поражение в честной борьбе, умение пожать руку победившему сопернику, анализ ошибок без самоуничижения и поиска внешних виноватых — это школа эмоционального интеллекта и нравственной зрелости. Молодой человек, прошедший такую школу, оказывается

лучше подготовлен к жизненным трудностям, чем его сверстник, выросший в тепличных условиях.

В-четвёртых, спорт формирует ответственность — перед тренером, партнёрами по команде, перед самим собой. Пропущенная тренировка сказывается не только на личных результатах, но и на общем деле. Осознание этой взаимосвязи воспитывает чувство долга, обязательности, надёжности — качеств, без которых немыслима полноценная нравственная личность.

Таким образом, нравственный потенциал спорта заключён не в специально организованных «беседах о морали», а в самой природе спортивной деятельности, которая регулярно ставит человека перед нравственными дилеммами и требует их практического разрешения. Задача педагога и тренера — не подменять этот естественный процесс, а направлять его, помогая молодому спортсмену осмысливать свой опыт и делать правильные выводы.

В повседневной жизни патриотизм часто понимают как громкие слова о любви к Родине или участие в торжественных мероприятиях. Однако настоящее патриотическое чувство имеет более глубокую природу: это осознанная привязанность к своему Отечеству, уважение к его истории, культуре, достижениям, а главное — готовность личными действиями служить его процветанию и защите.

Спорт открывает для формирования такого патриотизма уникальные возможности. Первый и самый очевидный — это примеры великих спортсменов, защищавших честь страны на международной арене. Имена Александра Карелина, Ларисы Латыниной, Елены Исинбаевой, Александра Овечкина становятся для молодёжи не просто именами из новостей, а живыми символами национальной гордости. Однако важно не ограничиваться восхищением прошлыми победами, а показывать, что современные российские спортсмены продолжают эти традиции.

Вторая возможность связана с идентификацией на уровне страны как «команды». Любой болельщик знает чувство единства, когда смотришь матч сборной: социальные, этнические, региональные различия отступают на второй план, остаётся только общее переживание за «наших». Этот эмоциональный опыт коллективной сопричастности является мощнейшим ресурсом формирования гражданской идентичности. Задача педагога — не разрушать этот опыт критикой, а углублять его, связывая с уважением к соперникам и пониманием места своей страны в мировом спортивном сообществе.

Третья возможность — участие в соревнованиях, где спортсмен выступает под флагом своего региона или страны. Даже на

уровне городских или республиканских стартов молодой человек впервые ощущает себя представителем не только себя самого, но и своего коллектива, своей территории. Постепенно это чувство расширяется, и выступление на всероссийских соревнованиях воспринимается как честь защищать честь всей страны.

Важно подчеркнуть, что патриотическое воспитание в спорте не должно превращаться в агрессивный национализм. Подлинный патриот уважает соперников, знает и признаёт достижения других стран, но при этом не теряет любви к своей Родине. Спорт как раз и учит этому балансу: бороться изо всех сил, соблюдая правила, уважать флаг соперника, не переставая гордиться своим.

При всём оптимизме в оценке воспитательного потенциала физической культуры и спорта нельзя закрывать глаза на существующие проблемы и противоречия, которые снижают эффективность этой работы.

Первое противоречие связано с целевыми установками. В современном спорте высших достижений доминирует ориентация на результат — медали, рекорды, коммерческие контракты. Эта логика неизбежно проникает и в детско-юношеский спорт, где тренеры, озабоченные собственным престижем и материальным положением, начинают рассматривать воспитанников не как личностей, а как «материал» для достижения нормативов и побед. В такой системе нравственное и патриотическое воспитание отодвигается на периферию либо подменяется формальными мероприятиями. Спортсмен может показывать высокие результаты, оставаясь при этом эгоистичным, недисциплинированным, равнодушным к стране и команде.

Второе противоречие — между коллективистской природой многих видов спорта и индивидуалистическими установками современного общества. Рынок, конкуренция, ориентация на личный успех формируют у молодёжи установку «каждый сам за себя». В таких условиях воспитание командного духа, взаимовыручки, умения подчинять личные интересы общим сталкивается с серьёзными трудностями. Спорт не отменяет этих социальных тенденций, но может выступать как контрсреда, где коллективные ценности обретают практическое, а не декларативное значение.

Третье противоречие связано с доступностью. Массовый спорт и физическая культура должны быть открыты для всех, независимо от уровня подготовки и материального положения. Однако на практике многие секции платны, спортивный инвентарь дорог, а инфраструктура в ряде регионов оставляет желать лучшего. Это

создаёт ситуацию, когда воспитательное влияние спорта получают лишь те, кто может за него заплатить, что противоречит принципу социальной справедливости и ограничивает охват молодёжи.

Четвёртая проблема — риск травматизации и деформации личности. В погоне за результатом спортсмены нередко тренируются на грани возможностей, скрывают травмы, применяют фармакологические средства, разрушающие здоровье. Кроме того, в некоторых спортивных средах поощряются агрессия, неуважение к сопернику, пренебрежение правилами. В таких условиях спорт воспитывает не нравственные качества, а прямо противоположные — жестокость, цинизм, готовность к обману ради победы.

Признание этих проблем не означает отказа от использования спорта в воспитательных целях. Наоборот, только понимая существующие риски, можно выстроить такую систему мер, которая уменьшит негативные проявления и усилит положительный потенциал спорта.

Чтобы физическая культура и спорт полностью раскрыли свои возможности для нравственного и патриотического воспитания, нужна целенаправленная работа по нескольким направлениям.

Первое направление — подготовка тренерско-преподавательских кадров. Тренер в глазах юного спортсмена часто является непререкаемым авторитетом. Его личный пример, его отношение к правилам, соперникам, своей стране, его способность выстраивать отношения в команде имеют решающее значение для воспитательного эффекта. Поэтому в систему профессиональной подготовки и повышения квалификации тренеров необходимо включить модули по педагогике, психологии воспитания, методикам формирования нравственных и патриотических качеств. Тренер должен быть не просто тем, кто «натаскивает» на результат, а воспитателем в самом высоком смысле этого слова.

Второе направление — внедрение воспитательного компонента в учебно-тренировочный процесс. Это означает, что на каждой тренировке, на каждом сборе, на каждом соревновании должны создаваться ситуации, провоцирующие нравственный выбор, и эти ситуации должны становиться предметом рефлексии и обсуждения. Например, после соревнований полезно не только разобрать технические ошибки, но и обсудить, как каждый вёл себя по отношению к соперникам, судьям, партнёрам, какие чувства испытывал и почему.

Третье направление — развитие массового спорта и доступной физкультурной инфраструктуры. Патриотическое

воспитание не может быть только для избранных. Чем больше молодых людей будут вовлечены в систематические занятия физической культурой, тем больше будет и воспитательный эффект. Поэтому необходима государственная поддержка дворовых спортивных площадок, школьных клубов, студенческих лиг, а также адресная помощь социально незащищённым категориям молодёжи.

Четвёртое направление — яркие события и символика. Патриотическое воспитание через спорт невозможно без запоминающихся событий, связанных с национальной спортивной гордостью. Речь идёт не только о трансляции крупных соревнований, но и о встречах с известными спортсменами, о церемониях поднятия флага, о тематических уроках, о конкурсах сочинений и проектов на спортивно-патриотическую тематику. Важно, чтобы эти мероприятия не носили формального характера, а вызывали искренний эмоциональный отклик.

Пятое направление — межведомственное взаимодействие. Воспитание средствами спорта не может быть задачей только Министерства спорта. Оно требует координации усилий с Министерством образования, Министерством обороны, общественными организациями, семьёй. Только объединяя ресурсы, можно выстроить целостную систему, охватывающую молодого человека на всех этапах его взросления.

Такими возможностями не обладает никакое другое средство. Эта сила заложена в самой природе спорта — в его состязательности, опоре на правила, коллективном характере, эмоциональной насыщенности и связи с личным опытом преодоления трудностей.

Однако реализация этого потенциала не происходит автоматически. Без целенаправленной педагогической работы, без осознания тренерами и преподавателями своей воспитательной миссии, без развития массовой спортивной инфраструктуры и межведомственной координации спорт может не воспитывать, а деформировать личность, развивая эгоизм, агрессию и цинизм.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Таипова К.И., 2026

УДК 796.06+316.32

Сатучина А.Р., Бурунбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УУНИТ

Аннотация: в статье рассматривается роль физической культуры и спорта в формировании нравственных и патриотических качеств молодежи. Обосновывается актуальность данной проблемы в условиях современных социальных трансформаций.

Ключевые слова: нравственное воспитание, патриотизм, физическая культура, социализация молодежи, спортивная деятельность, ценности, гражданская идентичность

Современное общество сталкивается с рядом вызовов, связанных с изменением ценностных ориентиров молодежи. Усиление индивидуализма, влияние цифровой среды и снижение уровня социальной ответственности требуют поиска эффективных механизмов воспитания. Это приводит к деформации ценностей и снижению воспитательного эффекта.

Нравственное воспитание представляет собой процесс формирования у личности устойчивых моральных норм и ценностей. К ним относятся честность, ответственность, уважение к другим людям. Этот процесс не ограничивается передачей знаний. Он включает практическое освоение норм поведения в реальных ситуациях. Патриотизм можно определить как осознанное чувство привязанности к своей стране, ее культуре и истории. Он проявляется в готовности действовать в интересах общества. Важно отметить, что современный патриотизм не сводится к формальным символам. Он связан с активной гражданской позицией. Физическая культура — это совокупность ценностей, норм и практик, направленных на развитие тела и укрепление здоровья. Она включает не только упражнения, но и систему отношений, правил и традиций. Социализация молодежи — это процесс включения молодых людей в общественную жизнь. В ходе этого процесса они усваивают нормы, роли и модели поведения. Спорт выступает одной из важных сред социализации, поскольку он сочетает деятельность, общение и конкуренцию. Связь между этими понятиями носит системный характер. Физическая культура создает условия для социализации. В процессе занятий спортом формируются нравственные качества. Через коллективные формы деятельности развивается чувство принадлежности к сообществу, что является основой патриотизма.

Спортивная деятельность обладает рядом особенностей, которые делают ее эффективным инструментом воспитания. Во-первых, она строится на правилах. Участник должен соблюдать нормы, даже если это снижает его шансы на победу. Это формирует честность и самоконтроль. Во-вторых, спорт связан с преодолением трудностей. Регулярные тренировки требуют усилий и дисциплины. Постепенно формируется привычка доводить дело до конца. Это качество переносится и на другие сферы жизни. В-третьих, спортивные занятия часто проходят в коллективе. Командные виды спорта развивают умение взаимодействовать с другими людьми. Участник учится учитывать интересы команды, а не только свои собственные. Например, в школьных спортивных секциях ученики не только развивают физические навыки, но и учатся поддерживать друг друга. В ситуациях поражения они получают опыт принятия неудачи. Это снижает уровень агрессии и формирует устойчивость к стрессу. Однако влияние спорта не всегда положительное. Если акцент делается только на результат, возникает риск формирования агрессивного поведения и нечестной конкуренции. Это показывает, что

воспитательный эффект зависит от организации процесса и роли педагога.

Спорт играет важную роль в формировании патриотических чувств. Это связано с тем, что спортивные достижения часто воспринимаются как успех всей страны. Участие в соревнованиях формирует чувство принадлежности к национальному сообществу. Это усиливает социальную сплоченность. В образовательных учреждениях патриотическое воспитание может реализовываться через спортивные праздники, соревнования и проекты. Например, проведение турниров, посвященных историческим событиям, позволяет соединить физическую активность с изучением истории. Также важную роль играют примеры известных спортсменов. Их достижения и поведение становятся образцом для молодежи. Если спортсмен демонстрирует уважение к соперникам и соблюдение правил, это усиливает воспитательный эффект. При этом следует учитывать, что патриотизм не должен носить формальный характер. Он должен основываться на осознанном понимании ценностей. Спорт может стать средством формирования такого понимания, если он интегрирован в систему образования.

В ряде образовательных учреждений реализуются программы, направленные на интеграцию физической культуры и воспитания. Например, в школах вводятся модули, где обсуждаются вопросы честной игры, уважения и ответственности. Участники выполняют задания, связанные с историей и культурой страны. Это делает процесс обучения более наглядным и запоминающимся. Сравнение различных подходов показывает, что наибольший эффект достигается при сочетании теоретической и практической работы. Если ценности только декларируются, они не закрепляются. Если же они подкрепляются действиями, формируется устойчивое поведение. Причинно-следственная связь здесь очевидна. Чем более осмысленной является деятельность, тем выше ее воспитательный эффект. Если участник понимает смысл своих действий, он легче принимает нормы и ценности.

Для повышения эффективности нравственного и патриотического воспитания необходимо учитывать несколько факторов. Во-первых, важна роль педагога. Он должен выступать не только тренером, но и наставником. Его личный пример оказывает сильное влияние на молодежь.

Во-вторых, необходимо создавать благоприятную образовательную среду. Она должна поддерживать уважение,

сотрудничество и справедливость. Это снижает риск негативных проявлений.

В-третьих, требуется интеграция различных форм деятельности. Спорт должен сочетаться с образовательными и культурными мероприятиями. Это позволяет формировать целостное мировоззрение.

Также важно учитывать индивидуальные особенности молодежи. Универсальные подходы не всегда эффективны. Необходимо адаптировать программы с учетом возраста, интересов и уровня подготовки.

Физическая культура и спорт обладают значительным потенциалом в сфере нравственного и патриотического воспитания молодежи. Они создают условия для формирования дисциплины, ответственности и уважения к другим людям. Через коллективную деятельность развивается чувство принадлежности к обществу. Однако эффективность данного процесса зависит от организации и содержания занятий. При отсутствии системного подхода воспитательный потенциал спорта может быть утрачен. Это требует активного участия педагогов и разработки целенаправленных программ. Таким образом, интеграция воспитательных задач в сферу физической культуры является необходимым условием формирования гармоничной личности. Она позволяет соединить физическое развитие с моральным становлением и формированием гражданской позиции.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. Морально-патриотическое пропагандирование спорта и физической активности среди молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 11-12.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи через занятия физической культурой и спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 13-16.

3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX

Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 94-98.

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

5. Мустафина К.И., Буранбаев Р.А. Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-18.

6. Никин И.А., Буранбаев Р.А. Значение и способы влияния спорта на воспитание потриотизма у молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 19-23.

© Сатучина А.Р., 2026

УДК 796.06+316.32

Смагина А.С., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье анализируется потенциал физической культуры и спорта как инструмента патриотического воспитания современной молодежи. Рассматриваются механизмы формирования чувства гордости за страну, уважения к её истории и готовности к защите Родины через спортивную деятельность. Обосновывается необходимость интеграции патриотического компонента в систему спортивно-массовой работы с подрастающим поколением.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, молодежь, физическая культура, спорт, гражданственность, национальная идентичность.

Однако традиционные формы воспитательной работы не всегда находят эмоциональный отклик у молодого поколения, привыкшего к динамичным и практико-ориентированным форматам деятельности. В этой связи система физической культуры и спорта открывает новые возможности для формирования патриотических чувств, основанных не на абстрактных лозунгах, а на конкретных действиях, эмоциональных переживаниях и коллективном опыте. Цель

данной работы — раскрыть воспитательный потенциал спорта в деле формирования гражданской идентичности и патриотического сознания молодежи.

Физическая культура и спорт обладают уникальной способностью формировать у молодого человека чувство сопричастности к судьбе страны через личные достижения и переживания. Когда юный спортсмен выходит на соревнования, защищая честь школы, города или региона, он сталкивается с ситуацией, где его личный успех становится частью общего дела. Этот опыт коллективной ответственности является базой для формирования более сложных форм идентичности — от локальной до общенациональной. Победа на соревнованиях воспринимается молодым человеком не только как личный триумф, но и как вклад в общую копилку достижений, что рождает чувство гордости за свой коллектив, а через него — за свою страну.

Важнейшим механизмом патриотического воспитания в спорте является формирование уважения к символам государства. Церемонии поднятия флага и исполнения гимна перед соревнованиями, использование государственной символики на спортивной форме — эти, на первый взгляд, формальные ритуалы обладают мощным эмоциональным воздействием. Для спортсмена, победившего на международных соревнованиях, момент подъема флага своей страны становится кульминацией всех тренировок и усилий. Это переживание настолько сильно, что закрепляется в сознании как устойчивая положительная эмоциональная связь между личным успехом и национальной гордостью. Таким образом, спорт превращает абстрактное понятие «Родина» в конкретное, личностно значимое переживание.

Спортивная деятельность также воспитывает готовность к преодолению трудностей и самопожертвованию — качеств, напрямую коррелирующих с защитой Отечества. Тренировочный процесс, особенно в видах спорта, связанных с высокими нагрузками (единоборства, лыжные гонки, плавание), моделирует экстремальные ситуации, требующие мобилизации всех сил. Молодой человек учится терпеть боль, работать на пределе возможностей, не сдаваться при неудачах. Именно эти качества составляют психологическую основу защитника Родины. Военно-прикладные виды спорта (стрельба, парашютный спорт, ориентирование, гребля) напрямую формируют навыки, необходимые для службы в армии, создавая естественный мост между гражданским воспитанием и военной подготовкой.

Историческая память и преемственность поколений также эффективно транслируются через спортивные традиции. Ежегодные

соревнования, посвященные Дню Победы, памяти воинов-интернационалистов, героев-спортсменов, вносят вклад в сохранение исторической правды. Участвуя в таких мероприятиях, молодой человек не просто бежит дистанцию или выходит на ринг — он совершает ритуальное действие, связывающее его с подвигами предков. Особое значение имеют встречи с ветеранами спорта и боевых действий, совместные турниры. В такой неформальной обстановке передается не просто информация, а жизненный опыт, система ценностей, отношение к долгу, чести и достоинству. Спорт становится языком межпоколенческого диалога, понятным и принимаемым молодежью.

Роль педагога и тренера в этом процессе трудно переоценить. Наставник, обладающий гражданской позицией и личным примером демонстрирующий патриотизм, становится для молодого человека нравственным ориентиром. Если тренер говорит о любви к Родине, но при этом выбирает для работы зарубежные контракты или пренебрежительно отзывается о стране, его слова не будут иметь воспитательной силы. Напротив, тренеры, посвятившие свою жизнь развитию спорта в своем регионе, воспитавшие не одного мастера, являются живым воплощением служения Отечеству. Поэтому подготовка тренерско-преподавательских кадров должна включать не только профессиональные, но и мировоззренческие компетенции, формирующие у них способность быть носителями патриотической идеи.

Современная система спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях нуждается в усилении патриотической составляющей. Уроки физической культуры могут включать элементы историко-культурного комментария: рассказ о том, как развивался тот или иной вид спорта в России, о знаменитых отечественных спортсменах, о подвигах физкультурников в годы войн. Спартакиады среди школ и вузов должны рассматриваться не просто как соревнования, а как события, формирующие корпоративный дух и идентичность. Введение комплекса ГТО также обладает значительным патриотическим потенциалом, поскольку возрождает традиции советской системы физического воспитания, доказавшей свою эффективность, и создает преемственность между поколениями.

Значительным ресурсом является использование биографий выдающихся российских спортсменов как примеров патриотизма. Рассказы о том, как Александр Карелин, Александр Поветкин, Елена Исинбаева и другие прославленные атлеты прославляли страну на мировой арене, вызывают у молодежи чувство гордости и желание подражать. Важно акцентировать не только спортивные достижения,

но и гражданскую позицию этих людей, их отношение к Родине, их вклад в развитие общества. Молодежь, лишенная положительных героических образов в современной массовой культуре, остро нуждается в таких примерах для выстраивания собственной системы ценностей. Спорт предоставляет ярких, не вымышленных, а реальных героев, чьи победы были достигнуты трудом и волей.

Однако существуют риски, которые необходимо учитывать. Коммерциализация спорта, отток талантливых спортсменов за рубеж, скандалы с допингом могут подрывать патриотические чувства молодежи. Важно не замалчивать эти проблемы, а открыто обсуждать их, показывая, что настоящий патриотизм заключается не в отрицании недостатков, а в стремлении сделать свою страну лучше. Воспитательная работа должна строиться на принципах честности, открытости и уважения к соперникам из других стран, что соответствует лучшим традициям олимпийского движения. Патриотизм, воспитанный через спорт, не должен превращаться в шовинизм или агрессивное неприятие других народов; напротив, уважение к сопернику и признание его силы делают патриотические чувства более зрелыми и осознанными.

Эффективность патриотического воспитания средствами физической культуры подтверждается практикой работы детско-юношеских спортивных школ, кадетских корпусов и спортивных клубов при вузах. Исследования показывают, что молодые люди, систематически занимающиеся спортом и включенные в систему соревнований, демонстрируют более высокий уровень гражданской ответственности, интереса к истории страны и готовности к выполнению гражданского долга. У них выше показатели социального доверия и ниже уровень правового нигилизма. Следовательно, инвестиции в развитие спортивной инфраструктуры и программ спортивно-патриотической направленности являются инвестициями в безопасность и будущее страны.

В заключение следует подчеркнуть, что физическая культура и спорт являются не просто средством физического развития, но мощным инструментом патриотического воспитания молодежи. Через коллективные переживания побед и поражений, через уважение к символам и традициям, через подражание героям-спортсменам у молодого человека формируется устойчивая связь между своей личностью и судьбой Отечества. Спорт учит защищать честь своего коллектива, а значит — поднимает на ступеньку выше, к пониманию необходимости защищать честь своей страны.. Только при этих условиях спорт станет надежным фундаментом для воспитания

поколения настоящих патриотов, готовых трудом и ратным подвигом укреплять могущество России.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. Морально-патриотическое пропагандирование спорта и физической активности среди молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 11-12.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи через занятия физической культурой и спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 13-16.

3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 94-98.

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

5. Мустафина К.И., Буранбаев Р.А. Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-18.

6. Никин И.А., Буранбаев Р.А. Значение и способы влияния спорта на воспитание потриотизма у молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 19-23.

© Смагина А.С., 2026

УДК 796.06+316.32
Смагина А.С., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается проблема нравственного воспитания современной молодежи через призму физической культуры и спорта. Анализируются ключевые ценностные ориентиры, которые формируются в процессе спортивной деятельности: дисциплина, честность, ответственность, коллективизм и воля к победе. Автор приходит к выводу, что грамотно организованный тренировочный процесс является эффективным инструментом социализации и формирования морального облика личности.

Ключевые слова: нравственные ценности, молодежь, физическая культура, спорт, воспитание, социализация, моральные качества.

Современное состояние российского общества характеризуется трансформацией традиционных ценностных ориентиров. Молодое поколение находится под мощным воздействием информационного потока, что нередко приводит к размыванию границ добра и зла, подмене истинных идеалов суррогатами массовой культуры. В этих условиях особую значимость приобретает поиск эффективных механизмов нравственного воспитания. Одним из таких проверенных и действенных инструментов выступает физическая культура и спорт, которые, помимо развития физических качеств, обладают огромным воспитательным потенциалом. Цель данной работы — выявить и обосновать роль спорта в формировании системы нравственных ценностей у подрастающего поколения.

Физическая культура традиционно воспринимается обществом как средство укрепления здоровья и повышения работоспособности. Однако её социокультурная функция гораздо шире. В процессе занятий спортом создается уникальная педагогическая среда, в которой личность вынуждена постоянно делать моральный выбор. Правила игры выступают в роли социального договора: уважение к сопернику, соблюдение регламента, честное отношение к победе и поражению — эти установки напрямую проецируются на реальную жизнь. Таким образом, спорт становится моделью общества, где за нарушение нравственных норм (нечестную игру, грубость) следует немедленная санкция, что способствует формированию правосознания и ответственности.

Одной из ключевых ценностей, воспитываемых спортом, является дисциплина. Без строгого режима, без преодоления «хочу» ради «надо» невозможно достичь высоких результатов. Систематические тренировки приучают молодого человека к порядку, учат управлять своими эмоциями и желаниями. Эта дисциплина носит не внешний принудительный характер, а переходит во внутреннюю самоорганизацию личности. Для современной молодежи, часто страдающей от клипового мышления и синдрома дефицита внимания, способность к концентрации и волевому усилию становится конкурентным преимуществом, формирующим ядро характера.

Следующим значимым аспектом является воспитание коллективизма и взаимовыручки. В командных видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол) успех отдельного игрока невозможен без умения взаимодействовать с партнерами. Молодой человек учится доверять, делегировать ответственность, поддерживать товарища в ситуации неудачи и радоваться общему успеху. Это противостоит эгоцентризму и индивидуализму, которые культивируются современным обществом потребления. Чувство локтя, возникшее на спортивной площадке, трансформируется в активную гражданскую позицию и готовность помогать ближнему в бытовых жизненных ситуациях.

Особо следует сказать о формировании волевых качеств как основе нравственного стержня. Спорт — это постоянное преодоление: усталости, страха поражения, боли. Воспитанник учится не сдаваться при проигрыше, анализировать ошибки и двигаться дальше. Именно в моменты предельного физического и психического напряжения закаляется характер и проявляется истинная сущность человека. Честность перед самим собой («не допинговал», «не сжульничал») становится принципом жизни. Молодежь, прошедшая через горнило серьезных соревнований, как правило, более стрессоустойчива и менее подвержена деструктивному влиянию извне.

Важно отметить, что воспитательный потенциал реализуется не автоматически, а лишь при условии грамотной педагогической работы. Роль тренера и преподавателя физической культуры здесь является системообразующей. Наставник выступает не просто учителем движений, а нравственным авторитетом. Его личный пример, отношение к соперникам, судьям и ученикам задает ту самую шкалу ценностей. К сожалению, перекос в сторону «медалей любой ценой» нивелирует воспитательный эффект, культивируя бездуховность и прагматизм.

Анализ современной практики показывает, что молодежь, регулярно занимающаяся спортом, демонстрирует более высокий уровень развития таких качеств, как ответственность и

целеустремленность. В исследовательских работах последних лет (например, труды В.Д. Паначева и Л.И. Лубышевой) подтверждается, что у спортсменов ниже уровень тревожности и агрессивности, выше самооценка и самоконтроль. В контексте борьбы с асоциальными явлениями (наркомания, экстремизм) физическая культура выступает эффективной альтернативой праздному времяпрепровождению. Занятость в спортивных секциях создает для молодого человека структурированную среду обитания, где время расписано, а окружение состоит из людей, ориентированных на созидание и здоровый образ жизни.

Однако существуют и определенные противоречия. Современный профессиональный спорт часто несет в себе антигуманные тенденции: ориентация на коммерцию, использование допинга, жестокость. Поэтому, говоря о формировании нравственных ценностей, мы прежде всего имеем в виду массовый, любительский спорт и грамотно выстроенный урок физической культуры в образовательных учреждениях. Задача государства и системы образования — сделать спорт доступным, а процесс воспитания — непрерывным. Необходимо отходить от формальной сдачи нормативов в сторону личностно-ориентированного подхода, где каждый молодой человек мог бы найти тот вид двигательной активности, который будет радовать его и воспитывать душу.

Важнейшим условием эффективности процесса является преемственность. Формирование ценностей начинается в семье (утренняя зарядка, совместные прогулки), продолжается в школе (уроки физкультуры, секции) и вузе (спортивные клубы, соревнования). Разрыв этой цепи ведет к утрате наработанного. Молодежь, пришедшая в вуз без привычки к физической активности, испытывает серьезные адаптационные трудности не только физически, но и социально. Следовательно, программа нравственного воспитания средствами спорта должна носить межведомственный характер, объединяя усилия министерств образования, спорта и молодежной политики.

Практическая реализация данного направления предполагает внедрение в учебный процесс вузов и ссузов специальных воспитательных методик. Это могут быть соревнования с особым акцентом на «Фэир Плэй» (честную игру), включение в зачетную книжку студента графы о спортивно-нравственной активности, а также проведение дискуссий и круглых столов на тему этики спорта. Эффективным средством является также привлечение молодежи к судейству и волонтерству на соревнованиях, где воспитывается чувство ответственности за других и беспристрастность.

В заключение следует подчеркнуть, что физическая культура и спорт являются не просто средством физического развития, но мощнейшим механизмом формирования нравственных ценностей молодежи. Честность, дисциплина, уважение к сопернику, способность работать в команде и стойкость перед лицом неудач — эти качества, приобретенные на спортивной площадке, становятся фундаментом зрелой, социально ответственной личности. В условиях кризиса традиционных институтов воспитания именно спортивная среда способна предложить молодежи ясные и привлекательные моральные ориентиры. Задача общества — грамотно использовать этот потенциал, создавая условия для того, чтобы каждый молодой человек мог приобщиться к ценностям физической культуры не формально, а осознанно, делая спорт образом жизни, а не просто способом проведения досуга. Только при таком подходе воспитание гармоничной, нравственно устойчивой личности станет реальностью, а не декларацией.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. Морально-патриотическое пропагандирование спорта и физической активности среди молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 11-12.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи через занятия физической культурой и спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 13-16.

3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 94-98.

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

5. Мустафина К.И., Буранбаев Р.А. Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-18.

6. Никин И.А., Буранбаев Р.А. Значение и способы влияния спорта на воспитание потриотизма у молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 19-23.

© Смагина А.С., 2026

УДК 796.06+316.32

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

НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ШАХМАТ)

Аннотация: в статье рассматривается роль шахмат как средства нравственного и патриотического воспитания молодежи. Занятия шахматами способствуют формированию таких качеств, как целеустремленность, ответственность, дисциплина, умение достойно принимать поражение и уважать соперника.

Ключевые слова: шахматы, нравственное воспитание, молодежь, патриотическое воспитание.

В настоящее время проблема нравственного и патриотического воспитания молодежи является актуальной. В условиях современных вызовов, размывания традиционных ценностей необходимо воспитывать достойное поколение, которое будет чтить свой язык, Родину, уважительно относиться к старшим, проявлять эмпатию к окружающим. Поэтому возникает задача духовно-нравственного воспитания молодежи. В этом контексте шахматы являются уникальным видом спорта, который сочетает в себе как интеллектуальную, патриотическую, так и нравственную составляющие.

Шахматы помогают нравственно воспитать молодежь. Одним из примеров служит обучение соблюдению норм поведения. Одно из главных – уважение к сопернику. Перед началом и после окончания партии необходимо пожимать друг другу руки. Это не просто традиция, а жест, который показывает взаимное уважение, приветствует соперника, а также выражает готовность играть. Во время игры нельзя разговаривать, отвлекать соперника. Это приучает к дисциплине.

Важным нравственным качеством является умение доводить начатое дело до конца. Независимо от складывающейся обстановки за доской, шахматиста с ранних лет учат бороться до последнего, не опускать руки в самом начале, терпеливо выстраивать стратегию. Привычка, которая формируется, переносится и на другие сферы жизни. Поэтому шахматистов сразу видно, они терпеливы, не боятся трудностей, любую ситуацию могут рассмотреть под разными углами и определить оптимальный исход событий.

Знаменитая фраза: “Взял - ходи” формирует ответственность за любое действие. Шахматисту необходимо сначала тщательно обдумывать каждый свой шаг и только после этого браться за фигуру, так как поспешное решение не подлежит изменению. Человек, осознавший этот принцип, вырастает более осознанным. Он понимает, что бездумные решения на доске, в жизни ведут к необратимым последствиям.

Самодисциплина – еще одно качество, которое развивают шахматы. Подготовка к соревнованиям требует прорешивания большого количества задач, регулярных тренировок, анализа партий и, конечно, изучения теории. Без этого невозможно достичь результатов. Человек, который регулярно посвящает себя этому виду спорту, учится планировать свое время, отказываться от легкого дофамина, ради желаемых результатов. В жизни это помогает быть организованным, не откладывать дела на потом.

Шахматы, как известно, не являются командным видом спорта, только игрок отвечает за исход партии. В жизни это учит надеяться только на себя и не зависеть от других людей.

Касаемо патриотического воспитания шахматы тоже не уступают. Важным элементом является изучение таких понятий, как преемственность поколений. В шахматах это передача умений от учителя к ученику, от мастера к начинающему. Формат наставничества “мастер - ученик” создает условия для передачи не только технических навыков, но и моральных ориентиров. В процессе анализа партий старшее поколение передает младшему отношение к труду как к главному инструменту достижения цели. Шахматы учат молодежь ценить длительный процесс самосовершенствования. Это формирует здоровый патриотизм, основанный на уважении к интеллектуальному капиталу своей страны и желании приумножать её славу своими достижениями. Многие известные российские шахматисты, например Ян Непомнящий, продолжают традиции, которые в них заложили в детстве.

Шахматист, участвуя в соревнованиях, представляет свою спортивную школу, а если это иногородние соревнования, то еще и город. Даже небольшие турниры с поднятием флага, например Республики Башкортостан, воспитывают чувство гордости за себя и свою республику.

Знание истории своей шахматной школы тоже воспитывает уважение к стране. Советская и российская шахматные школы долгие годы были лидерами на мировой арене. Имена Карпова, Каспарова известны во всем мире.

Современное поколение тоже показывает успехи. Их выступления на международной арене - гордость. В качестве примера можно привести Яна Непомнящего. Его победы высокого уровня - не просто личные достижения, но и повод для гордости страны.

Шахматы тесно связаны с развитием стратегического мышления, просчитыванием ходов противника. Многие полководцы, такие как Михаил Кутузов, Александр Суворов были любителями этого спорта.

Особое место занимает история шахмат в годы Великой Отечественной войны. В блокадном Ленинграде продолжались турниры, работали шахматные кружки. Для людей, переживающих голод, шахматы помогали абстрагироваться от реальности. Известные турниры, например чемпионаты 1942, 1943 года становились символом того, что жизнь продолжается.

В отличие от других видов спорта, шахматы более щадящие в материальном плане, в них можно играть где угодно. Для игры нужны только доска и фигуры. Это значит, что независимо от того ребенок находится в гостях у бабушки или у себя дома, он в любое время может устроить партию.

Отдельного внимания заслуживает поддержка шахмат в России. Создаются шахматные школы, проводятся турниры разных уровней. Понимание того, что ты занимаешься делом, которое поддерживается на государственном уровне, формирует чувство сопричастности и уважения к своей стране.

Развитие нравственных качеств через шахматы неразрывно связано с формированием психологической устойчивости. В отличие от многих других видов спорта, где поражение может быть обусловлено физической усталостью, в шахматах проигрыш - всегда результат собственной ошибки. Умение признать эту ошибку, не перекладывая вину на обстоятельства, является фундаментом честности перед самим собой. Для молодого человека это становится важным жизненным уроком: ответственность за результат лежит

исключительно на нем. Более того, шахматы развивают эмпатию и умение понимать позицию другого человека. Чтобы победить, игрок обязан “встать на место” противника, просчитать его логику и предугадать намерения. Этот процесс децентрации, описанный в педагогической психологии, напрямую способствует снижению эгоцентризма у молодежи. Уважение к чужому замыслу и признание таланта соперника формируют культуру ведения диалога, которая так необходима в современном обществе.

Таким образом, шахматная доска становится моделью социального взаимодействия, где соблюдение правил и этикета важнее сиюминутной выгоды.

Одним из важнейших нравственных аспектов шахмат является их демократичность. Это вид спорта, который стирает границы между людьми с разными физическими возможностями, социальным статусом или уровнем достатка. Для молодежи с ограниченными возможностями здоровья шахматы становятся инструментом полноценной социальной интеграции. Когда за одной доской встречаются люди разных социальных групп, на первый план выходят их личные качества и интеллектуальные способности. Это учит молодых людей судить о человеке по его поступкам и достижениям, а не по внешним признакам.

В глобальном смысле популяризация шахмат способствует созданию более справедливого и гуманного общества, где приоритетом является развитие человеческого потенциала.

Так же шахматы выступают мощным барьером против развития асоциальных наклонностей. Нравственный дефицит в молодежной среде часто связан с отсутствием навыка прогнозирования последствий своих поступков. Регулярная игра в шахматы показывает, что любое импульсивное решение ведет к немедленному ухудшению позиции.

Этот механизм переносится и на жизненные ситуации. Молодой человек, привыкший просчитывать варианты на доске, начинает подсознательно переносить этот опыт в социум, осознавая, что за каждое правонарушение или моральный проступок следует неизбежный ответ, наказание.

Таким образом, шахматы в системе воспитания молодежи - мощный педагогический инструмент, позволяющий комплексно решать задачи нравственного и патриотического развития. Через шахматную игру формируется личность, способная к глубокому анализу, обладающая высокой дисциплиной и уважающая культурное

наследие своей страны. Она помогают воспитывать множество качеств в человеке, которые сложно привить в обычной жизни.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. Морально-патриотическое пропагандирование спорта и физической активности среди молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 11-12.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи через занятия физической культурой и спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 13-16.

3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 94-98.

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

5. Мустафина К.И., Буранбаев Р.А. Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-18.

6. Никин И.А., Буранбаев Р.А. Значение и способы влияния спорта на воспитание потриотизма у молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 19-23.

© Буранбаев Р.А., 2026

УДК 796.06+316.32
Абдуллина К.Р., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО КАК ИНСТРУМЕНТ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье исследуется потенциал спортивного волонтёрства в системе патриотического воспитания студентов. Анализируется опыт участия молодёжи в организации и проведении спортивных мероприятий на муниципальном и региональном уровнях. На примере г. Уфы рассматриваются конкретные практики вовлечения студентов в добровольческую деятельность в сфере физической культуры и спорта. Выявляются основные воспитательные эффекты: формирование гражданской идентичности, чувства сопричастности, ответственности и уважения к национальным спортивным традициям.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, спортивное волонтёрство, студенческая молодёжь, гражданская идентичность, Уфимский университет науки и технологий, добровольчество.

Государственная молодёжная политика в качестве одного из приоритетных направлений называет формирование у молодых людей чувства любви к Родине, готовности к её защите и активному участию в общественно значимой деятельности. Однако традиционные формы патриотического воспитания – уроки мужества, военно-патриотические игры, лекции о героях – не всегда находят эмоциональный отклик у современной студенческой аудитории, привыкшей к интерактивным и практико-ориентированным форматам.

В этой связи актуальным становится поиск новых, более действенных механизмов, которые сочетали бы личную включённость молодого человека, социально значимый результат и позитивные эмоциональные переживания. Одним из таких механизмов выступает спортивное волонтёрство – добровольческая деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Именно деятельностный компонент часто оказывается менее развитым у современной молодёжи. Многие студенты могут декларировать патриотические чувства, но не готовы предпринимать конкретные действия, требующие времени, усилий и самоограничения. Добровольчество, в том числе спортивное, заполняет этот разрыв, предлагая молодому человеку понятную, социально одобряемую и эмоционально насыщенную форму активности.

Спортивное волонтёрство обладает рядом характеристик, делающих его эффективным средством патриотического воспитания. Во-первых, оно предполагает публичную, коллективную деятельность, что способствует формированию чувства принадлежности к большой группе людей, объединённых общей целью. Во-вторых, участие в организации крупных соревнований – городских, региональных, всероссийских – позволяет молодому человеку ощутить свою причастность к значимым для страны событиям. В-третьих, работа на спортивных объектах, общение со спортсменами, тренерами и болельщиками создаёт мощный эмоциональный фон, на котором патриотические ценности усваиваются не формально, а личностно. В-четвёртых, добровольческая деятельность воспитывает ответственность, дисциплинированность, умение работать в команде – качества, необходимые любому гражданину.

Город Уфа обладает развитой спортивной инфраструктурой и богатой историей проведения крупных соревнований. В разные годы здесь проходили чемпионаты мира по борьбе на кушаках (2015), по хоккею с мячом (2016), этапы Кубка мира по биатлону, международные турниры по тхэквондо, дзюдо и другим видам спорта. В 2024 году Уфа приняла ряд всероссийских и республиканских соревнований, включая финал спартакиады учащихся Республики Башкортостан. Каждое такое мероприятие требует привлечения значительного числа волонтёров – от сопровождающих команд и помощников в аккредитации до координаторов на спортивных объектах и работников пресс-центра.

На базе Уфимского университета науки и технологий с 2021 года функционирует волонтёрский центр «Открытое сердце», который, среди прочих направлений, занимается подготовкой и направлением добровольцев на спортивные события. Согласно отчётам центра, за 2023 год более 250 студентов УУНиТ приняли участие в организации 18 спортивных мероприятий различного уровня.

Анализ видов волонтёрской работы показывает, что наиболее востребованными являются функции: встреча и сопровождение гостей и участников (41% от общего числа заявок), помощь в аккредитации и регистрации (28%), работа со зрителями (18%), помощь в организации церемоний открытия и закрытия (8%), медицинское сопровождение (5%). Интересно, что, по данным опроса, проведённого автором в октябре 2024 года среди 54 студентов-волонтёров УУНиТ, наиболее сильные эмоциональные переживания связаны с участием в церемониях поднятия флага, исполнения гимна и награждения победителей. Именно эти моменты, по признанию респондентов,

вызывают «чувство гордости за страну», «осознание важности того, что делаешь», «желание продолжать заниматься добровольчеством».

На личностном уровне у студента-волонтёра формируются такие качества, как ответственность (необходимость прийти вовремя, выполнить порученное дело), самоорганизация (умение распределять время и силы), стрессоустойчивость (работа в условиях большой толпы, нестандартных ситуаций), коммуникативные навыки (взаимодействие с разными людьми). Важнейшим личностным эффектом является трансформация образа «Я»: молодой человек начинает воспринимать себя не как пассивного потребителя спортивного зрелища, а как активного участника значимого для страны события. Это прямо работает на формирование деятельностного компонента патриотизма.

На групповом уровне возникает эффект «командного патриотизма». Волонтёры, часто не знакомые друг с другом до начала мероприятия, в процессе совместной работы сплачиваются, вырабатывают общий язык и взаимопомощь. Возникает чувство «мы» – мы команда, мы организаторы, мы делаем общее дело. Это чувство затем переносится на более широкие общности: свой вуз, свой город, свою страну. Многие респонденты отмечали, что после участия в крупных соревнованиях они стали иначе относиться к Уфе – не просто как к месту жительства, а как к городу, который способен принимать события мирового уровня.

На социальном уровне спортивное волонтёрство способствует укреплению гражданской идентичности. Молодой человек на личном опыте убеждается, что достижения страны – это результат труда многих людей, в том числе и его собственного. Разрушается потребительская установка «страна должна мне», формируется установка «я часть страны и могу быть ей полезен».

Несмотря на очевидный потенциал, система спортивного волонтёрства в УУНиТ сталкивается с рядом проблем. Во-первых, это нерегулярный характер деятельности. Крупные соревнования проводятся эпизодически, и между ними наступают длительные паузы, в течение которых волонтёры теряют навыки и мотивацию. Во-вторых, отсутствует системная подготовка волонтёров, ориентированная именно на патриотический компонент. Существующие тренинги касаются в основном технических аспектов работы, но не затрагивают вопросы смыслов и ценностей. В-третьих, слабо развита система поощрения и признания волонтёров. Благодарственные письма и записи в портфолио не всегда являются достаточной мотивацией для студентов, особенно учитывая высокую нагрузку в учебное время.

В качестве перспективных направлений совершенствования можно предложить следующие. Во-первых, создание на базе УУНиТ постоянно действующей «Школы спортивного волонтёра» с модулем «Патриотизм и гражданская идентичность», где студенты не только осваивали бы необходимые компетенции, но и обсуждали бы смыслы и ценности добровольческой деятельности. Во-вторых, внедрение практики «календаря спортивных событий» на весь учебный год, чтобы студенты могли планировать своё участие заранее и видеть непрерывность своей деятельности. В-третьих, развитие наставничества, когда опытные волонтёры-старшекурсники передают знания и ценности первокурсникам. В-четвёртых, активное использование потенциала факультета башкирской филологии, востоковедения и журналистики для медиа-освещения спортивного волонтёрства – создание репортажей, интервью с волонтёрами, ведение социальных сетей. Это не только популяризировало бы само движение, но и формировало бы позитивный образ патриотически настроенного молодого человека.

Рассмотрим несколько конкретных примеров из практики последних двух лет. В сентябре 2023 года в Уфе на стадионе «Нефтяник» прошёл Всероссийский фестиваль адаптивного спорта, в котором приняли участие более 500 спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. Волонтёры УУНиТ сопровождали участников, помогали при перемещении, работали в зоне питания. По итогам мероприятия, как указано в отчёте волонтёрского центра, 92% добровольцев отметили, что испытали «гордость за то, что помогли людям», и 87% – «чувство принадлежности к большому и важному делу». Эти цифры говорят о том, что даже помощь особым категориям граждан может становиться основой для патриотических переживаний.

В феврале 2024 года в Уфе прошли республиканские соревнования по лыжным гонкам памяти воинов-интернационалистов. Волонтёрская группа из 30 студентов факультета башкирской филологии, востоковедения и журналистики занималась не только техническим обеспечением (регистрация, хронометраж), но и участвовала в проведении торжественной церемонии открытия, где читали стихи о войнах-афганцах и помогали ветеранам. Одна из волонтёров, студентка 3 курса А. Галимова, в интервью университетской газете сказала: «Я раньше не задумывалась о том, что спорт может быть связан с памятью о войне. А здесь я поняла: когда мы организуем такие соревнования, мы показываем, что не забываем своих героев. Это и есть настоящий патриотизм – не громкие слова, а дела». Это высказывание ярко иллюстрирует, как спортивное

волонтёрство становится мостом между абстрактной идеей патриотизма и конкретным, личностно значимым поступком.

В мае 2024 года студенты УУНиТ приняли участие в организации легкоатлетической эстафеты на призы газеты «Вечерняя Уфа», посвящённой Дню Победы. Волонтёры работали на дистанции, обеспечивали безопасность, помогали судьям. Особенностью этого мероприятия стало то, что многие волонтёры пришли с георгиевскими лентами и по собственной инициативе провели для зрителей небольшие викторины на знание истории Великой Отечественной войны. Это пример того, как добровольческая деятельность начинает обрастать дополнительными смыслами, инициированными самими участниками, а не инструкцией.

Для понимания уникальности спортивного волонтёрства как инструмента патриотического воспитания полезно сравнить его с традиционными формами, которые по-прежнему широко используются в вузах. К традиционным формам относятся: лекции и семинары по истории России, встречи с ветеранами, посещение музеев боевой славы, участие в митингах и памятных датах, военно-спортивные игры, смотры строя и песни.

Преимущества спортивного волонтёрства видятся в следующем. Во-первых, оно носит деятельностный, а не созерцательный характер. Молодой человек не слушает рассказ о героизме, а сам совершает социально значимые действия. Во-вторых, оно включает элемент добровольности и свободного выбора, что резко повышает внутреннюю мотивацию. В-третьих, оно даёт быструю обратную связь – волонтёр видит результат своей работы (улыбки спортсменов, благодарность организаторов, успешно проведённые соревнования). В-четвёртых, оно происходит в позитивной, праздничной атмосфере спортивного события, что создаёт эмоциональный контраст с часто «траурной» тональностью традиционных патриотических мероприятий. В-пятых, оно позволяет студентам разных факультетов и курсов взаимодействовать в неформальной обстановке, что способствует созданию университетского сообщества.

Проведённый анализ позволяет сделать вывод о том, что спортивное волонтёрство обладает значительным, но пока недостаточно используемым потенциалом в деле патриотического воспитания студенческой молодёжи. В отличие от традиционных, часто формальных методов, добровольческая деятельность в сфере спорта предлагает молодому человеку личную включённость, социально значимый результат, яркие эмоциональные переживания и

возможность почувствовать себя частью большой общности – команды волонтёров, города, страны.

На примере г. Уфы и Уфимского университета науки и технологий показано, что студенты активно участвуют в спортивном волонтёрстве, причём наиболее сильные патриотические переживания связаны с моментами государственной символики и помощи другим. Выявлены основные проблемы: нерегулярный характер деятельности, недостаток ценностной подготовки волонтёров, слабая система поощрения. Предложены пути решения, включая создание постоянно действующей Школы спортивного волонтёра с патриотическим модулем и использование медиа-потенциала профильных факультетов.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку методики оценки эффективности таких программ и на сравнительный анализ опыта разных регионов России.

Список использованной литературы:

1. Гниятуллина Я.А., Азнабаев О.Ф. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 33-35.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

3. Рахматуллина А.В., Азнабаев О.Ф. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 13-16.

4. Азнабаев О.Ф., Гарифуллин Р.Р. Значение физической культуры в жизни человека. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 29-32.

5. Исянбаева С.М., Азнабаев О.Ф. Воспитание патриотизма и моральных качеств у молодежи средствами спорта и физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 62-66.

6. Филиппова М.В., Азнабаев О.Ф. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 66-70.

© Абдуллина К.Р, 2026

УДК 796.06+316.32

Сангишева А.А., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПОТЕНЦИАЛ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема патриотического воспитания молодёжи в современной России в условиях необходимости укрепления национального самосознания и противодействия деструктивным идеологиям. Автор обращается к командным видам спорта как к недостаточно изученному, но обладающему высоким потенциалом средству формирования патриотических качеств. Выделены четыре ключевых механизма: идентификационный (расширение границ «мы» от команды до страны), нормативно-ценностный (усвоение правил, ответственности и честности), эмоционально-событийный (переживание общих побед и поражений) и коммуникативно-ролевой (умение действовать в коллективе ради общей цели).

Ключевые слова: патриотизм, молодежь, командные виды спорта, потенциал.

Государственная молодёжная политика и образовательные стандарты последних лет неоднократно подчёркивали приоритет патриотического воспитания как одной из ключевых задач.

Вместе с тем традиционные формы патриотической работы (уроки мужества, военно-спортивные сборы, работа школьных музеев) не всегда находят достаточный эмоциональный отклик у современных молодых людей. В этой ситуации особый интерес приобретают те социальные практики, которые органично сочетают физическое развитие, коллективное взаимодействие и ценностное воспитание. К числу таких практик, безусловно, относятся командные виды спорта.

Цель статьи - выявить и систематизировать потенциал командных видов спорта как средства патриотического воспитания молодёжи. Для достижения этой цели необходимо определить сущность патриотического воспитания применительно к спортивной

деятельности; описать механизмы, через которые командный спорт влияет на формирование патриотических качеств; проанализировать педагогические условия, при которых это влияние становится максимально эффективным; привести примеры практической реализации данного потенциала.

Важно подчеркнуть, что патриотизм не сводится к декларируемым лозунгам – он предполагает реальную поведенческую компоненту, способность действовать в интересах коллектива и государства.

Командные виды спорта, в свою очередь, представляют собой специфическую форму социальной активности, характеризующуюся следующими признаками: совместная деятельность нескольких участников ради достижения общей цели; распределение функций и ролей; наличие правил, обязательных для всех; публичный характер соревнований; эмоциональная насыщенность побед и поражений; необходимость подчинять личные амбиции командному результату.

Легко заметить, что эти признаки обнаруживают глубокое сходство с теми установками, которые составляют ядро патриотического сознания. Верность команде, готовность выручить товарища в трудной ситуации, ответственность за общий результат, уважение к сопернику и судьям – все эти качества в других контекстах называются гражданственностью, долгом, честью. Иными словами, командный спорт создаёт естественную среду, в которой патриотические ценности переживаются и закрепляются не путём назиданий, а через личный опыт действия.

С психологической точки зрения здесь работает несколько фундаментальных механизмов. Во-первых, механизм идентификации: участник команды начинает мыслить категориями «мы», а не только «я». Во-вторых, механизм эмоционального заражения: радость общей победы или горечь поражения переживаются острее, чем индивидуальные успехи и неудачи. В-третьих, механизм социальной фасилитации – присутствие и поддержка товарищей усиливает мотивацию и ответственность.

Анализ педагогической и психологической литературы позволяет выделить четыре ключевых механизма, через которые командные виды спорта реализуют свой патриотический потенциал.

Начав с отождествления себя со своей командой (классом, дворовой компанией, школьной сборной), молодой человек постепенно учится расширять круг значимой идентичности. Каждый переход на более высокий уровень сопровождается появлением новых символов (флаг, гимн, эмблема) и новых смыслов. При грамотной

педагогической поддержке этот процесс естественно приводит к формированию общенациональной идентичности, когда успехи российских спортсменов на международной арене переживаются как личное достижение.

Разница лишь в том, что в спорте эти нормы проверяются немедленно и наглядно – ошибка или неспортивное поведение тут же сказываются на результате. Так формируется внутреннее, а не внешнее принятие правил, что является важнейшим условием подлинного патриотизма.

Патриотизм не может быть исключительно рациональным конструктом – он обязательно включает эмоциональную привязанность к Родине. Командные виды спорта генерируют мощные эмоциональные переживания: радость победы, горечь поражения, гордость за удачный ход партнёра, чувство единства в решающий момент матча.. Особенно важно, что эмоциональные события в спорте происходят регулярно и естественно – для них не нужно специально организовывать «мероприятие», они возникают в самой логике соревнования.

В командном виде спорта каждый игрок выполняет свою специфическую функцию (защитник, нападающий, вратарь), но успех всей команды зависит от того, насколько слаженно взаимодействуют разные роли. Это точная модель любого коллективного действия, в том числе и на уровне государства: каждый гражданин на своём месте делает общее дело. Спортсмен учится доверять партнёру, перераспределять усилия, жертвовать личным успехом ради общего. Именно эти умения лежат в основе ответственного гражданского поведения, когда человек понимает, что его вклад – пусть и скромный – важен для страны в целом.

Сам по себе факт занятий командными видами спорта автоматически не гарантирует патриотического эффекта. Более того, в определённых условиях (гипертрофированный профессионализм, ранняя коммерциализация, культ индивидуальной звезды) спорт может транслировать ценности, прямо противоположные патриотическим. Поэтому крайне важно выделить педагогические условия, при которых потенциал командных видов спорта раскрывается максимально полно.

Первое условие – целенаправленность воспитательной работы. Тренер или педагог должны не просто обучать технике и тактике, но и осознанно использовать спортивные ситуации для воспитательных бесед, рефлексии, анализа поступков. Поражение становится не поводом для поиска виноватых, а уроком сплочения; победа – не

поводом для самолюбования, а возможностью вспомнить тех, кто помог её достичь.

Второе условие – интеграция спортивной деятельности с историко-культурным контекстом. Рассказы о спортсменах, которые в годы войны уходили на фронт и совершали подвиги, о матчах, сыгранных в блокадном Ленинграде, о традициях российского спорта – всё это создаёт смысловую рамку, превращающую игру в явление культуры и истории. Без такой рамки спорт остаётся просто физической активностью.

Третье условие – символическое насыщение. Регулярное использование государственной символики (флаг, гимн), наличие традиций команды, связанных с регионом или страной, проведение торжественных церемоний, посвящённых памятным датам – всё это работает на формирование уважительного отношения к ритуалам и знакам, которые в дальнейшем будут ассоциироваться с Родиной.

Четвёртое условие – социальное проектирование. Команда не должна существовать в изоляции. Участие в волонтёрских акциях, помощь ветеранам, благоустройство воинских захоронений, шефство над детскими домами – такая деятельность расширяет представления молодых людей о гражданской ответственности и показывает, что спортсмен – это не только игрок, но и член общества.

Пятое условие – противодействие негативным тенденциям. Современный большой спорт несёт в себе риски: ранняя специализация, травматизм, допинговые скандалы, культ денег. Педагогическая работа должна включать критический анализ этих явлений, чтобы молодые люди не отождествляли профессиональный спорт с абсолютной ценностью и сохраняли здоровое отношение к спорту как к средству, а не цели.

Практика показывает, что при соблюдении указанных условий командные виды спорта действительно демонстрируют высокий воспитательный эффект. Так, в детско-юношеских спортивных школах, где команды носят имена героев Великой Отечественной войны или выдающихся спортсменов прошлого, фиксируется повышенный интерес к военной истории и биографиям этих людей. Турниры «Кожаный мяч» и «Золотая шайба», имеющие многолетнюю историю, традиционно включают церемонии открытия и закрытия с государственной символикой, что формирует у юных участников уважение к ритуалам.

Результаты опросов, проводившихся в ряде регионов (исследования В.К. Бальсевича, И.И. Столярова и др.), свидетельствуют, что молодые люди, систематически занимающиеся

командными видами спорта, демонстрируют более высокий уровень социальной ответственности, меньшую подверженность деструктивным идеологиям, более развитые навыки сотрудничества. Кроме того, они чаще участвуют в общественной жизни и положительно относятся к службе в армии (при условии, что эта служба воспринимается как продолжение традиций мужества и дисциплины, знакомых им по спорту).

Показателен и обратный пример: в регионах, где спортивные секции финансируются по остаточному принципу, а тренеры сконцентрированы исключительно на результате, патриотический потенциал командных видов спорта практически не реализуется. Молодые спортсмены воспринимают команду лишь как средство личного успеха, а победу – как инструмент получения призовых или льгот. Это лишний раз доказывает, что потенциал существует, но его актуализация требует целенаправленных педагогических усилий.

Проведённый анализ позволяет сделать следующие выводы. Командные виды спорта обладают значительным, но не автоматическим потенциалом в патриотическом воспитании молодёжи. Этот потенциал складывается из нескольких взаимосвязанных компонентов: идентификационного (расширение круга «мы» от команды до страны), нормативно-ценностного (усвоение правил и ответственности), эмоционально-событийного (переживание побед и поражений как общих) и коммуникативно-ролевого (умение действовать в коллективе ради общей цели).

Для того чтобы этот потенциал был реализован, необходима целенаправленная педагогическая работа, включающая использование спортивных ситуаций для воспитательных целей, интеграцию спорта с историко-культурным контекстом, символическое насыщение, социальное проектирование и противодействие коммерческим и деструктивным влияниям. Без этих условий командный спорт остаётся просто физической активностью или даже источником антипатриотических установок.

Командные виды спорта действительно обладают значительным потенциалом в деле патриотического воспитания молодёжи. Этот потенциал реализуется через фундаментальные психологические механизмы: идентификацию с коллективом, эмоциональное заражение общей целью, усвоение нормативных правил и развитие навыков ролевого взаимодействия. Важнейшим результатом работы является вывод о том, что систематические занятия командным спортом при определённых педагогических условиях способствуют расширению значимой идентичности молодого

человека — от уровня команды и школы до уровня города, региона и страны в целом.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Сангишева А.А. 2026

УДК 796.06+316.32

Бобкова К.С., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние личности тренера на процесс формирования нравственных и патриотических ценностей у молодежи в системе физической культуры и спорта.

Анализируются педагогические и социально-психологические механизмы воздействия тренера на личность спортсмена, включая личный пример, стиль взаимодействия и особенности тренировочной среды. Обосновывается значимость ценностной позиции тренера как ключевого фактора воспитательного потенциала спорта.

Ключевые слова: тренер, молодежь, нравственное воспитание, патриотизм, спорт, личность, ценности, педагогика спорта

В условиях стремительных социальных изменений и трансформации ценностных ориентиров особую актуальность приобретает проблема воспитания молодежи. Современное общество нуждается не только в физически развитых, но и в нравственно зрелых, социально ответственных гражданах, способных осознавать свою роль в коллективе и государстве. В этой связи система физической культуры и спорта выступает важным инструментом формирования личности, поскольку сочетает в себе как физическое развитие, так и мощный воспитательный потенциал.

Однако сам по себе спорт не гарантирует формирование положительных нравственных качеств. Его влияние во многом определяется характером педагогического сопровождения, а именно — личностью тренера, который становится для молодого спортсмена не только источником знаний и навыков, но и значимой фигурой в процессе социализации. Именно через взаимодействие с тренером происходит усвоение норм поведения, ценностных установок и моделей отношения к окружающему миру.

Рассматривая роль тренера в воспитательном процессе, важно отметить, что его влияние выходит далеко за рамки чисто профессиональной деятельности. Взаимодействие между тренером и спортсменом носит длительный и интенсивный характер, что создает благоприятные условия для формирования устойчивых личностных качеств. Молодые спортсмены, особенно в подростковом возрасте, склонны воспринимать тренера как авторитетную фигуру, чье мнение и поведение обладают высокой значимостью. Это объясняется особенностями возрастного развития, а также спецификой спортивной деятельности, требующей доверия, дисциплины и эмоциональной вовлеченности.

Одним из ключевых механизмов воздействия тренера является личный пример. Поведение тренера в различных ситуациях — от тренировочного процесса до соревновательной деятельности — становится моделью для подражания. Если тренер демонстрирует уважение к соперникам, соблюдает правила и проявляет сдержанность в конфликтных ситуациях, это способствует формированию

аналогичных качеств у спортсменов. В то же время несоответствие между декларируемыми ценностями и реальным поведением может приводить к снижению воспитательного эффекта и формированию у молодежи искаженных представлений о допустимых нормах.

Не менее важным аспектом является стиль педагогического взаимодействия. Характер общения тренера с воспитанниками определяет не только эффективность обучения, но и особенности формирования личностных качеств. Практика показывает, что наиболее благоприятным является такой стиль, при котором сочетаются требовательность и уважение к личности спортсмена. В условиях, когда тренер не только контролирует, но и объясняет, поддерживает и вовлекает спортсменов в осмысление происходящего, создается среда, способствующая развитию ответственности и самостоятельности. Напротив, чрезмерно жесткий, авторитарный подход может обеспечивать внешнюю дисциплину, но не всегда приводит к внутреннему принятию нравственных норм.

Формирование нравственных ценностей в спорте происходит постепенно и во многом опосредовано повседневной практикой. Тренировочный процесс включает множество ситуаций, требующих выбора и оценки: соблюдение правил, отношение к партнеру по команде, реакция на победу или поражение. Именно в таких ситуациях формируются представления о справедливости, честности и уважении. Особое значение имеет позиция тренера в момент возникновения конфликтов или спорных эпизодов. Его реакция задает рамки допустимого поведения и влияет на то, какие нормы будут восприниматься как значимые.

Патриотическое воспитание в спортивной среде имеет свою специфику и проявляется не столько в декларативных формах, сколько через переживание принадлежности к коллективу. Участие в соревнованиях, представление команды, клуба или страны способствует формированию чувства сопричастности и ответственности. В этом контексте тренер может выступать как проводник ценностей, формируя уважение к традициям, символике и истории спорта. Важно, чтобы этот процесс не носил формального характера, поскольку подлинное чувство патриотизма формируется через личный опыт и эмоциональное включение.

Следует отметить, что эффективность воспитательного воздействия тренера зависит не только от его личных качеств, но и от условий, в которых осуществляется спортивная деятельность. Современный спорт, особенно на уровне высоких достижений, нередко ориентирован преимущественно на результат, что может снижать внимание к воспитательным аспектам. В таких условиях существует

риск формирования прагматического отношения, при котором моральные нормы отходят на второй план. Это требует от тренера осознанного подхода и умения сохранять баланс между стремлением к результату и задачами личностного развития спортсмена.

Дополнительным фактором, влияющим на формирование ценностей, является внешняя информационная среда. Молодежь активно взаимодействует с медиа, социальными сетями и цифровыми платформами, где транслируются различные модели поведения, не всегда соответствующие принципам спортивной этики. В этой ситуации роль тренера как ориентира и посредника в интерпретации этих моделей возрастает. Он может способствовать развитию критического мышления и формированию устойчивых нравственных ориентиров.

Таким образом, влияние личности тренера на формирование нравственных и патриотических ценностей носит комплексный характер и реализуется через совокупность педагогических, психологических и социальных механизмов. Это влияние проявляется не в отдельных воспитательных мероприятиях, а в целостной системе взаимодействия, включающей личный пример, стиль общения и организацию деятельности.

Подводя итог, можно отметить, что тренер занимает ключевое место в системе воспитания молодых спортсменов. Его роль выходит за рамки профессиональной подготовки и включает формирование ценностных ориентиров, определяющих поведение личности как в спорте, так и за его пределами. Эффективность этого процесса во многом зависит от уровня педагогической культуры тренера, его нравственной позиции и способности выстраивать конструктивное взаимодействие с воспитанниками.

В современных условиях возрастает необходимость осознания воспитательной функции спорта и повышения внимания к подготовке тренеров как педагогов. Только при условии гармоничного сочетания спортивных и воспитательных задач можно обеспечить формирование личности, обладающей не только высокими физическими качествами, но и устойчивыми нравственными и патриотическими ценностями.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Бобкова К.С.,2026

УДК 796.06+316.32

Черевкова Е.В., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье формирование гражданской ответственности анализируется как педагогическая задача, решаемая средствами физической культуры в вузе. Рассматриваются механизмы влияния командных видов спорта на формирование коллективизма, дисциплины и готовности к служению обществу. Особое внимание уделяется практическим аспектам интеграции ценностей патриотизма в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: патриотизм, молодежь, физическая культура, студенческий спорт, воспитание, гражданская идентичность.

В современной образовательной системе остро стоит вопрос о необходимости усиления воспитательной компоненты в работе со

студентами. Президент и Правительство Российской Федерации неоднократно указывали на то, что патриотическое воспитание является основой консолидации общества и укрепления государства. Физическая культура и спорт, обладая уникальной спецификой воздействия на личность, становятся не просто средством поддержания здоровья, но и мощной педагогической средой, где естественным образом формируются гражданские качества человека.

Задачами работы выступают: определение понятия патриотизма в контексте спортивной деятельности, анализ воспитательного потенциала командных и индивидуальных видов спорта, а также разработка рекомендаций по усилению нравственного компонента на занятиях.

Когда студент на спортивной площадке преодолевает усталость, работает в связке с товарищами по команде или защищает честь учебного заведения на соревнованиях, патриотические чувства проживаются им на глубинном, личностном уровне, а не просто заучиваются как абстрактные формулировки. Именно это эмоциональное проживание и превращает внешние требования общества во внутренние убеждения молодого человека.

Говоря о теоретических основаниях связи спорта и патриотизма, нельзя не обратиться к трудам классиков отечественной педагогики. Ещё Пётр Францевич Лесгафт, основоположник научной системы физического воспитания в России, подчёркивал неразрывное единство физического и нравственного развития личности. Он утверждал, что правильно организованные занятия гимнастикой и играми воспитывают у юношества честность, самообладание и уважение к окружающим - качества, без которых немыслим истинный гражданин своего Отечества. Эти идеи не утратили актуальности и в наши дни, более того - в условиях роста индивидуализма и цифровой изоляции молодых людей они приобретают особое звучание. Лесгафт настаивал на том, что физическое образование должно быть осмысленным: каждое упражнение ученик должен не просто механически повторять, но и понимать его цель, связь с работой организма и практическую пользу для жизни. Такой подход впоследствии стал фундаментом всей советской, а затем и российской системы физического воспитания.

Студент учится подчинять личные амбиции командному результату, осознавая, что успех общего дела зависит от вклада каждого. Это напрямую коррелирует с гражданской позицией личности, понимающей свою роль в развитии общества. Во-вторых, спортивные соревнования, особенно защита чести вуза на городских и

всероссийских состязаниях, актуализируют чувство принадлежности к социальной общности - университету, городу, стране. Церемонии поднятия флага и исполнения гимна, ставшие обязательными в российском спорте, на символическом уровне закрепляют связь между личным достижением и величием Родины. Исследования психологов показывают, что ритуалы с государственной символикой, проводимые регулярно и в эмоционально окрашенной обстановке, являются одним из наиболее действенных инструментов формирования национальной идентичности у молодёжи. Студент, стоящий на пьедестале почёта и слышащий гимн своей страны, переживает момент единения с её историей и судьбой, который запоминается на всю жизнь.

Интересен в этом отношении опыт советской системы физического воспитания, на который сегодня во многом ориентируется современная Россия. В СССР спорт рассматривался не как частное дело гражданина, а как элемент государственной политики. Массовые спартакиады, сдача нормативов, деятельность добровольных спортивных обществ объединяли миллионы людей разных возрастов и профессий. Знаменитая фраза «В здоровом теле -здоровый дух» была не просто лозунгом, а руководством к действию: через заботу о физической форме воспитывались дисциплина, готовность к труду и защите социалистического Отечества. Критическое, но уважительное переосмысление этого наследия может дать ценный материал для разработки современных воспитательных программ в высшей школе. Важно подчеркнуть, что советский опыт был по-настоящему массовым: спортом занимались не единицы избранных атлетов, а практически всё население страны. Дворовые коробки, заводские стадионы, студенческие секции - вся эта инфраструктура работала на то, чтобы физическая активность стала естественной частью повседневной жизни. Сегодня, когда экранное время у молодых людей достигает восьми десяти часов в сутки, возвращение к модели массового дворового и студенческого спорта могло бы решить целый комплекс проблем - от гиподинамии до социальной разобщённости.

Кроме того, огромную роль играет личность преподавателя-тренера. Процесс физической подготовки невозможен без строгой дисциплины и соблюдения субординации. Требовательность наставника, подкрепленная его личным примером, воспитывает уважение к старшим и уважение к правилам. Тренер, акцентирующий внимание на славных страницах истории отечественного спорта, подвигах советских и российских атлетов, закладывает в сознание молодежи верные духовно-нравственные ориентиры. В качестве примера можно привести биографии таких легендарных спортсменов,

как борец Иван Поддубный, не проигравший ни одного чемпионата мира и в годы Великой Отечественной войны оставшийся верным Родине, или легкоатлет Владимир Куц, который, будучи тяжело больным, установил мировые рекорды на Олимпиаде в Мельбурне и посвятил свою победу советскому народу. «Дисциплина в спорте - это модель дисциплины в обществе», -отмечал выдающийся педагог А.С. Макаренко, и его слова остаются актуальными и в XXI веке. Когда студент видит перед собой наставника, который сам находится в хорошей физической форме, демонстрирует честность и справедливость, он невольно воспринимает эту модель поведения как эталон для подражания.

Отдельно стоит отметить ценностный потенциал комплекса ГТО. Возрожденный физкультурно-спортивный комплекс стал не только нормативной основой физического воспитания, но и связующим звеном поколений, символом готовности к труду и обороне. Подготовка к сдаче норм ГТО создает ситуацию сопричастности к судьбе страны, формируя у студентов ВУЗов реальную готовность встать на ее защиту. Сам процесс подготовки — регулярные тренировки, ведение дневника самоконтроля, участие в массовых забегах и заплывах — дисциплинирует, приучает к систематическому труду и работе на результат. Получение значка ГТО становится для молодого человека не просто формальным достижением, а предметом законной гордости, зримым подтверждением того, что он способен преодолевать трудности и добиваться поставленных целей. Кроме того, комплекс ГТО выполняет важную объединяющую функцию: на старт массовых забегов выходят люди разных возрастов и социальных статусов, и это создаёт уникальную атмосферу единства, в которой стираются искусственные барьеры и формируется подлинное чувство общности.

Воспитание патриотизма не может существовать в отрыве от духовно-нравственных категорий. Занятия спортом, в частности восточными единоборствами или традиционными видами борьбы, культивируют уважение к сопернику, честность и благородство. Принципы «фэйр-плей» (честной игры) учат добиваться результата исключительно законным трудом, а не хитростью и подлостью, что крайне важно для формирования правовой культуры будущего профессионала. Таким образом, через физическую нагрузку происходит интериоризация (присвоение) гуманистических и правовых норм поведения. Студент, привыкший играть по правилам на спортплощадке, с большей вероятностью будет соблюдать законы и этические нормы в своей профессиональной деятельности и

повседневной жизни. Нельзя недооценивать и такой аспект, как умение достойно проигрывать. Современное общество потребления часто навязывает молодёжи установку на обязательный успех любой ценой, что порождает невротизацию и страх неудачи. Спорт же учит принимать поражение как стимул к развитию, анализировать свои ошибки и с уважением относиться к более сильному сопернику. Эта психологическая устойчивость в дальнейшем помогает выпускнику справляться с жизненными трудностями, не теряя веры в себя и свои силы.

Ещё одним важным аспектом является волонтёрская деятельность студентов-спортсменов. Участие в организации спортивных мероприятий -от университетских спартакиад до крупных международных турниров -формирует чувство социальной ответственности и сопричастности к общему делу. Молодой человек видит конкретные результаты своего труда, ощущает благодарность участников и зрителей, и через это приходит к пониманию того, что служение обществу - не абстрактная идея, а реальная, приносящая удовлетворение деятельность. Не случайно волонтёрское движение на Олимпийских играх в Сочи в 2014 году стало мощнейшим фактором патриотического подъёма среди российской молодёжи, и этот импульс необходимо поддерживать и развивать на уровне отдельных вузов. Студенческие спортивные клубы могли бы взять на себя организацию регулярных благотворительных турниров, товарищеских встреч с воспитанниками детских домов, мастер-классов для школьников из малообеспеченных семей. Подобные инициативы не только развивают у студентов-организаторов навыки проектного менеджмента и коммуникации, но и формируют у них устойчивую гражданскую позицию, основанную на личном опыте помощи другим людям.

Важно затронуть и вопрос информационной составляющей патриотического воспитания в спорте. Сегодняшние студенты живут в насыщенном медиапространстве, где контент потребляется короткими порциями через социальные сети и видеохостинги. Чтобы разговор о патриотизме был услышан, он должен вестись на языке, понятном молодёжи. Кафедры физического воспитания могут создавать собственные каналы в мессенджерах, где публиковались бы короткие видеоролики о героях российского спорта, интересные факты из истории отечественных побед, анонсы предстоящих вузовских соревнований. Такая работа не требует значительных финансовых вложений, но способна существенно повысить вовлечённость студентов в спортивную жизнь университета и укрепить их эмоциональную связь с вузом и страной в целом. Кроме того,

публичное признание достижений студентов-спортсменов через вузовские СМИ создаёт позитивные ролевые модели для остальных учащихся, показывая, что успехи в спорте ценятся не меньше академических.

В заключение необходимо подчеркнуть, что абстрактные разговоры о любви к Родине малоэффективны без деятельностного подкрепления. Физическая культура предоставляет ту конкретную среду, где слова о мужестве, взаимовыручке и долге наполняются практическим смыслом. Для усиления этого эффекта в вузовские программы рекомендуется включать военно-спортивные эстафеты, соревнования по прикладным видам спорта, а также активнее использовать историю спортивных побед России как материал для бесед со студентами. Только синтез духовного и физического развития позволит воспитать поколение, способное обеспечить стабильность и процветание страны. Университеты, осознающие свою ответственность перед обществом, должны рассматривать кафедры физического воспитания не как вспомогательные подразделения, а как полноценные центры формирования личности будущего гражданина. Спорт – это та сфера, где патриотизм перестаёт быть лозунгом и становится образом жизни, и именно этот потенциал высшая школа обязана использовать в полной мере

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Черевкова Е.В., 2026

УДК 796.06+316.32

Мухаметдинов И.Р., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В НРАВСТВЕННОМ ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье рассматривается роль тренера-преподавателя в процессе нравственного воспитания юных спортсменов. Анализируются педагогические условия формирования нравственных качеств в детско-юношеском спорте, раскрываются механизмы воздействия личности тренера на формирование ценностных ориентаций воспитанников. Обосновывается необходимость комплексного подхода к нравственному воспитанию, включающего взаимодействие тренера с семьей спортсмена. На основе анализа российской практики спортивной подготовки выявлены ключевые компоненты профессиональной этики тренера-преподавателя. Показано, что эффективность нравственного воспитания определяется единством педагогических воздействий в тренировочном процессе и во внетренировочное время.

Ключевые слова**:** тренер-преподаватель, нравственное воспитание, юные спортсмены, ценностные ориентации, профессиональная этика, морально-волевые качества.

Современная российская система спортивной подготовки юных спортсменов сталкивается с серьезным противоречием. С одной стороны, спорт традиционно рассматривается как эффективное средство формирования нравственных качеств личности – дисциплинированности, целеустремленности, ответственности, коллективизма. С другой стороны, коммерциализация спорта, ранняя специализация, интенсификация тренировочных нагрузок нередко приводят к формированию у юных атлетов эгоцентризма, агрессивности, прагматических установок, ориентации на победу любой ценой.

В условиях ценностного кризиса современного общества проблема нравственного воспитания подрастающего поколения приобретает особую остроту. Занятия спортом предоставляют уникальные возможности для решения этой задачи – при условии грамотного педагогического руководства со стороны тренера-преподавателя. Именно тренер выступает ключевой фигурой в процессе формирования личности юного спортсмена, транслируя не только технико-тактические знания, но и систему нравственных ценностей.

Воспитательное воздействие тренера на юных спортсменов осуществляется через механизм идентификации – стремление воспитанников подражать значимому взрослому. В подростковом возрасте, являющемся сенситивным периодом для формирования морально-волевых качеств, авторитет тренера часто превосходит влияние родителей и учителей.

Исследования показывают, что юные спортсмены высоко оценивают в своем наставнике такие качества, как профессионализм, справедливость, требовательность в сочетании с доброжелательностью, способность к эмпатии. Впрочем, авторитет тренера формируется не декларациями о нравственности, а повседневным поведением, личным примером соблюдения моральных норм.

Профессиональная этика тренера-преподавателя включает несколько компонентов. Во-первых, это мировоззренческие установки – осознание высокой социальной миссии спортивного педагога, ответственности за развитие личности воспитанников. Во-вторых, эмоционально-волевые качества – выдержка, терпение, решительность, оптимизм. В-третьих, коммуникативные умения – способность устанавливать доверительные отношения с детьми, родителями, коллегами.

Особое значение имеет нравственная устойчивость тренера – способность следовать этическим принципам независимо от ситуативных факторов. В условиях высокой конкуренции, давления со стороны администрации спортивных школ, родителей, требующих немедленных результатов, тренер должен сохранять верность гуманистическим ценностям, не поддаваться соблазну достижения победы за счет здоровья и полноценного развития ребенка.

Эффективность нравственного воспитания в спорте определяется комплексом педагогических условий. Первое условие – активизация мотивационно-потребностной сферы юных спортсменов, формирование у них внутренних побуждений к нравственному

самосовершенствованию.

Начинающие спортсмены нередко руководствуются внешними мотивами – желанием получить награды, материальное поощрение, общественное признание. Задача тренера – способствовать трансформации этих мотивов во внутренние: стремление к самосовершенствованию, реализации своих возможностей, служению интересам команды и Родины. Это достигается через организацию рефлексии собственного спортивного опыта, обсуждение этических дилемм спортивной деятельности, знакомство с биографиями выдающихся атлетов – носителей высоких нравственных идеалов.

Второе условие – формирование нравственного сознания юных спортсменов. Воспитанники должны не просто знать моральные нормы, но глубоко понимать их смысл, осознавать их ценность. Это требует систематической работы по разъяснению понятий «честь», «достоинство», «справедливость», «товарищество» применительно к специфике спортивной деятельности.

Эффективным методом является анализ конкретных ситуаций из спортивной практики – как позитивных примеров благородного поведения, так и негативных случаев нарушения этических норм. При этом важно побуждать юных атлетов к самостоятельным нравственным оценкам и суждениям, а не навязывать готовые решения.

Третье условие – организация нравственно значимой деятельности, в которой юные спортсмены приобретают опыт нравственного поведения. Спортивная тренировка предоставляет множество возможностей для воспитания таких качеств, как дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость. Преодоление трудностей, возникающих в тренировочном процессе, формирует волю, способность к самоограничению ради достижения цели.

Особую роль играет организация коллективной деятельности. Работа в парах и группах на тренировках, совместная подготовка к соревнованиям, участие в общественно полезных мероприятиях (показательные выступления, помощь младшим товарищам) воспитывают коллективизм, взаимопомощь, способность подчинять личные интересы общим.

Четвертое условие – педагогически целесообразная организация соревновательной деятельности. Соревнования – кульминационный момент спортивной жизни, в котором ярко проявляются нравственные качества личности. Тренер должен

готовить воспитанников не только технически и тактически, но и морально-психологически, формируя у них установку на честную борьбу, уважение к соперникам и судьям, достойное поведение в ситуациях победы и поражения.

Нравственное воспитание юного спортсмена не может быть успешным без тесного сотрудничества тренера с родителями. Семья закладывает базовые нравственные установки ребенка, а спортивная школа развивает и конкретизирует их применительно к спортивной деятельности.

К сожалению, нередко возникают противоречия между воспитательными воздействиями тренера и родителей. Некоторые родители культивируют у детей эгоистические установки, нетерпимость к неудачам, агрессивность по отношению к соперникам. Другие, напротив, чрезмерно опекают ребенка, ограждают от трудностей, что препятствует формированию волевых качеств.

Задача тренера – формировать у родителей адекватные представления о целях и ценностях детско-юношеского спорта, о принципах нравственного воспитания. Это достигается через индивидуальные беседы, родительские собрания, совместные мероприятия. Важно помочь родителям осознать, что спортивные достижения ребенка не должны становиться самоцелью, что первостепенное значение имеет его развитие как личности.

В процессе нравственного воспитания юных спортсменов тренер использует разнообразные методы. Метод убеждения реализуется через разъяснительные беседы, этические диспуты, анализ примеров из спортивной практики. При этом важна не назидательность, а диалогичность, искреннее стремление понять позицию воспитанника и помочь ему разобраться в нравственных проблемах.

Метод упражнения предполагает организацию систематического выполнения действий, соответствующих нравственным нормам. Например, неукоснительное соблюдение режима дня формирует дисциплинированность; добросовестное выполнение поручений воспитывает ответственность; помощь товарищам в освоении технических элементов развивает товарищество.

Метод поощрения – одобрение, похвала, награждение – стимулирует нравственное поведение. Однако важно соблюдать меру: чрезмерное и необоснованное поощрение может породить зазнайство, тщеславие, стремление к внешним эффектам.

Метод наказания применяется в случае нарушения

нравственных норм. Наказание должно быть справедливым, соразмерным проступку, своевременным. Его цель – не унижение воспитанника, а осознание им неправильности своего поведения и стимулирование к исправлению.

Специфика спорта создает благоприятные условия для воспитания морально-волевых качеств – целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания. Эти качества формируются в процессе преодоления объективных трудностей тренировочной и соревновательной деятельности (физические и психические нагрузки, координационная сложность упражнений) и субъективных трудностей (страх, неуверенность, усталость).

Целеустремленность воспитывается через постановку перед спортсменом ясных, конкретных, реалистичных целей и побуждение к систематическим усилиям по их достижению. Важно научить юного атлета планировать свою деятельность, анализировать результаты, корректировать планы с учетом изменяющихся условий.

Настойчивость и упорство формируются через приучение к регулярным тренировкам, к выполнению неинтересных, но необходимых упражнений, к преодолению усталости и монотонности. Тренер должен поддерживать мотивацию воспитанников, помогать им видеть смысл в рутинной работе, связывать ее с перспективными целями.

Решительность и смелость развиваются через постепенное усложнение заданий, создание ситуаций, требующих преодоления страха и неуверенности. При этом важно соблюдать принцип посильности – задания должны быть трудными, но выполнимыми, чтобы не вызывать у юного спортсмена чувства беспомощности.

Самообладание воспитывается через обучение приемам саморегуляции психических состояний, через создание на тренировках ситуаций эмоционального напряжения (соревновательные упражнения, присутствие зрителей), требующих сохранения контроля над своим поведением.

Список использованной литературы:

1. Мусин В.И., Карташев Н.И. Формирование духовно-нравственных и патриотических ценностей молодёжи посредством физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 35-38.

2. Андреева Д.К., Карташев Н.И. Тенденции развития киберспорта в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

3. Хафизова Г.Ф., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: новое направление в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 643-646.

4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России. // Образование и право. 2023.№ 7. С. 342-345.

5. Мусин В.И., Карташев Н.И. Формирование духовно-нравственных и патриотических ценностей молодёжи посредством физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 35-38.

© Мухаметдинов И.Р., 2026

УДК 796.06+316.32

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

ОТ ЗНАЧКА ГТО ДО ПОБЕД НА МИРОВОЙ АРЕНЕ: ИСТОРИЧЕСКАЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ КАК ОСНОВА ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается роль исторической преемственности в патриотическом и нравственном воспитании молодежи средствами физической культуры и спорта. На примере комплекса ГТО и традиций отечественного спортивного движения автором обосновывается, что обращение к историческому опыту позволяет сформировать у подрастающего поколения устойчивую гражданскую идентичность и чувство сопричастности к судьбе страны. Особое внимание уделяется трансляции ценностей через личный пример тренеров-наставников, символическое значение спортивных побед, а также механизмам передачи исторической памяти в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: историческая преемственность, патриотическое воспитание, физическая культура, комплекс ГТО, нравственное воспитание.

Возвращение комплекса ГТО в 2014 году стало событием, далеко выходящим за рамки сугубо спортивной реформы. Для молодого человека, приходящего на стадион или в спортивный зал, значок ГТО оказывается той самой материальной нитью, которая связывает его с историей семьи и страны. Рассказы дедов о том, как в 1930-е годы сдача норм была делом чести для рабочего или колхозника, как в послевоенное время комплекс помогал восстанавливать физическую форму и веру в себя, обретают новый смысл, когда подросток сам пробует подтянуться на перекладине или пробежать стометровку. Так абстрактное понятие «связь поколений» наполняется конкретным, телесным опытом: молодой человек осознает, что он проходит те же испытания, что и его предшественники, а значит, разделяет с ними не только физическую нагрузку, но и систему ценностей, стоящую за ней готовность к труду, защите Родины, самоотверженность.

Преемственность здесь проявляется не в механическом копировании советских нормативов, а в сохранении самой философии: физическая подготовка рассматривается как неотъемлемая часть гражданской зрелости. В годы Великой Отечественной войны именно выпускники довоенных комплексов ГТО составляли костяк лучших стрелковых подразделений, разведчиков, летчиков. Спорт стал школой мужества, где выковывался характер победителей. Сегодня, когда Россия сталкивается с новыми вызовами, обращение к этому опыту приобретает не ностальгический, а прагматический характер. Участие в современных оборонно-спортивных мероприятиях, сдача нормативов ГТО, возрождение таких соревнований, как «Зарница», — всё это работает на формирование у молодого поколения архетипического понимания: защита Отечества начинается не с момента призыва, а с ответственного отношения к собственному телу, духу и готовности к дисциплине.

Однако историческая преемственность в патриотическом воспитании не исчерпывается только институтом ГТО. Столь же значимую роль играет и память о великих победах российского и советского спорта на мировой арене. Победа сборной СССР по хоккею на Кубке Канады 1972 года, триумфы легкоатлетов на Олимпийских играх, легендарные выступления гимнастов, тяжелоатлетов, пловцов — каждый из этих эпизодов давно перерос рамки спортивной хроники и превратился в элементы национального эпоса. Для молодого спортсмена, только начинающего свой путь, знание этих страниц истории работает как мощный мотиватор и одновременно как нравственный ориентир. Он понимает, что его успех сегодня-это не

только личное достижение, но и продолжение традиции, в которой за каждым рекордом стояла не просто техника, а характер, воля, умение работать ради команды и страны.

Современная спортивная практика показывает, что наиболее устойчивые патриотические установки формируются там, где молодой человек видит живой пример преемственности. Показательно, что во многих спортивных школах и клубах сегодня создаются уголки боевой и спортивной славы, проводятся встречи с ветеранами спорта, которые могут рассказать не только о методиках тренировок, но и о том, как менялось отношение к спорту в разные исторические периоды. Такие встречи становятся уроками нравственности, на которых юные спортсмены узнают, что их знаменитые предшественники в трудные минуты не сдавались, выходили на старт с температурой, поднимали вес на пределе человеческих возможностей, потому что за ними стояла страна. Эти примеры оказывают гораздо более глубокое воспитательное воздействие, чем абстрактные лозунги.

Важно подчеркнуть, что историческая преемственность в сфере физической культуры и спорта работает и в обратном направлении — от современных побед к осмыслению прошлого.. Этот эмоциональный подъем естественным образом обращает взгляд молодых людей к предыдущим поколениям чемпионов, к истокам системы, воспитавшей победителей. Так выстраивается целостная картина, в которой прошлое, настоящее и будущее оказываются не разрозненными фрагментами, а единой линией развития, где каждый значок ГТО, каждая победа на соревнованиях - это не изолированный эпизод, а звено в цепи служения Отечеству.

Нельзя обойти вниманием и роль тренерского корпуса как хранителя традиций. Именно наставник, сам прошедший школу советского или постсоветского спорта, передает своим воспитанникам не только технические навыки, но и ту самую нравственную основу, которая была заложена десятилетиями. Он объясняет, что значили нормативы ГТО для людей его поколения, почему честь спортивного клуба или сборной была священна, как в тяжелые годы спорт помогал сохранять человеческое достоинство. Такая передача живого знания превращает спорт в школу нравственного становления, где патриотизм формируется не навязчиво, а через личный пример и сопричастность к общей истории.

Включение исторической составляющей в процесс физического воспитания молодежи сегодня становится не просто желательным элементом, а необходимым условием для формирования

устойчивой гражданской идентичности. В условиях, когда предпринимаются попытки переписать историю или принизить значение отечественных достижений, именно спорт с его наглядностью, честностью результата и бесспорностью побед остается одной из немногих сфер, где молодой человек может воочию убедиться: его страна обладает великим наследием. И это наследие не только в музейных витринах, но и в тех нормах, которые он сдает на стадионе, в тех традициях, которые он перенимает у старших, в той гордости, которую он испытывает, видя успехи соотечественников.

Таким образом, историческая преемственность, воплощенная в знаке ГТО и великих спортивных победах, выступает действенным механизмом патриотического и нравственного воспитания молодежи. Она превращает занятия физической культурой из сугубо личной практики в форму диалога поколений, в способ освоения национальных идеалов через личный опыт. И чем глубже будет это осознание — что сегодняшний рывок на финише или подъем штанги есть продолжение дела отцов и дедов, — тем прочнее будет связь между здоровьем нации, ее спортивными успехами и ее исторической судьбой.

Список использованной литературы:

1. Апракина А.Ю., Гарифуллин Р.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта: формирование нравственных и патриотических ценностей у молодежи посредством физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 28-31.

2. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Духовно-патриотическое воспитание молодежи в области физического воспитания и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 3-8.

3. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. С. 177-179.

4. Мирзаева А.Г., Гарифуллин Р.Р. Роль спортивных медиа и социальных сетей в нравственно-патриотическом воспитании молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI

Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 47-49.

5. Бандурина О.В., Гарифуллин Р.Р. Значение физической культуры в патриотическом воспитании обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 30-34.

© Сайфуллина А.И.,2026

УДК 796.06+316.32

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье раскрывается роль физической культуры и спорта в нравственном и патриотическом воспитании молодежи. Анализируются возможности использования средств физического воспитания для формирования моральных ценностей, патриотического сознания, чувства долга и ответственности. Рассматриваются формы и методы воспитательной работы в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к воспитанию подрастающего поколения через физическую культуру и спорт.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, молодежь, ценности, ответственность, гражданственность.

Патриотическое воспитание средствами физической культуры и спорта имеет особое значение. Спорт объединяет людей, воспитывает чувство гордости за свою страну, уважение к государственным символам и истории России. Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, выступления за честь учебного заведения, города или региона способствуют формированию гражданской идентичности и чувства сопричастности к судьбе Отечества. Ярким примером служат успехи российских спортсменов на международной арене, которые вызывают национальную гордость и вдохновляют молодежь на новые достижения.

Физическая культура и спорт создают уникальные условия для комплексного воспитательного воздействия. В командных видах спорта особенно ярко проявляется воспитание коллективизма,

взаимовыручки и ответственности за общий результат. Каждый участник команды понимает, что его личные усилия напрямую влияют на успех всего коллектива. Это формирует чувство долга и способствует развитию лидерских качеств. В индивидуальных видах спорта на первый план выходят такие качества, как самостоятельность, самодисциплина и умение ставить цели и достигать их.

Важную роль в нравственном и патриотическом воспитании играет содержание учебно-тренировочного процесса. Педагог физической культуры и тренер должны не только обучать технике выполнения упражнений, но и целенаправленно использовать воспитательные ситуации, возникающие во время занятий. Обсуждение примеров спортивного поведения, анализ этических моментов соревнований, проведение бесед о традициях российского спорта, истории олимпийского движения и подвигах спортсменов-воинов — все это способствует глубокому усвоению нравственных и патриотических ценностей.

Особенно эффективными формами работы являются массовые спортивные мероприятия: спартакиады, «Дни здоровья», военно-спортивные игры, туристические походы, соревнования по военно-прикладным видам спорта. Такие мероприятия позволяют сочетать физическое совершенствование с воспитанием патриотизма, любви к Родине и готовности к ее защите. При этом важна тесная связь физического воспитания с другими направлениями воспитательной работы образовательных организаций.

Эффективность нравственного и патриотического воспитания во многом зависит от личности педагога и тренера. Авторитет наставника, его личный пример, отношение к делу и к занимающимся оказывают огромное влияние на формирование мировоззрения молодежи. Поэтому особое внимание следует уделять подготовке педагогических кадров, обладающих высокими нравственными качествами и патриотическим сознанием.

Таким образом, физическая культура и спорт являются мощным и универсальным средством нравственного и патриотического воспитания молодежи. Дальнейшее совершенствование воспитательной работы в сфере физической культуры и спорта, активное внедрение инновационных форм и методов позволит повысить эффективность патриотического воспитания подрастающего поколения и внести значительный вклад в укрепление духовного потенциала российского общества.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38-43.

2. Даутов Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи спортивные кумиры как пример для подражания // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 81-84.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Воспитательные процессы в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 16-19.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

© Маннанов А.И., 2026

УДК 796.06+316.32

Гарипова А.А., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ: СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ

Аннотация: в представленной статье проводится анализ значения физической культуры и спорта в общей структуре патриотического воспитания, а также в процессе становления устойчивой гражданской идентичности представителей молодого поколения. Опираясь на изучение феномена исторической

преемственности спортивных традиций и возрожденного комплекса ГТО, автор доказывает положение о том, что спорт выступает не просто инструментом физического совершенствования, но и действенным способом трансляции нравственных ориентиров и сохранения исторической памяти. Отдельный акцент сделан на значимости наставнической деятельности и роли личного примера тренерского состава в ходе социализации молодежи. Формулируется вывод, что включение исторического контекста в физкультурно-спортивную работу способствует развитию у подрастающего поколения чувства сопричастности к судьбе Родины, формированию коллективной ответственности и внутренней готовности к служению интересам общества.

Ключевые слова: физическая культура, патриотическое воспитание, гражданская идентичность, историческая преемственность, комплекс ГТО, спортивные традиции, наставничество, молодежь, связь поколений, нравственные ценности.

В нынешних реалиях, характеризующихся сложными геополитическими трансформациями и новыми социальными вызовами, предельно важным становится поиск действенных механизмов, способных консолидировать общество и воспитать молодых людей в духе глубокого уважения к историческому пути и культурному наследию своего государства. В данной системе координат физическая культура и спорт раскрывают свой поистине уникальный потенциал. Если сравнивать их с иными сферами человеческой деятельности, то спорт апеллирует к максимально понятным и визуально очевидным категориям: речь идет о воле к достижению победы, о постоянном преодолении собственных слабостей, о командном духе и строжайшей самодисциплине. Именно эти качества, усиленные пониманием неразрывной связи времен и преемственности поколенческого опыта, составляют ту мировоззренческую платформу, которую следует именовать гражданской идентичностью. Через осознание того факта, что за каждым спортивным достижением сегодня стоят десятилетия трудов предшественников, ковавших славу отечественного спорта в крайне непростых условиях, происходит глубинная переоценка молодым человеком своего места в социуме.

Важнейшим символическим актом, восстановившим утраченную связь между эпохами, безусловно, стало возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данное решение нельзя оценивать лишь как бюрократическую или сугубо административную меру. По своей сути

это акт восстановления исторической справедливости и воссоздания осязаемой символической линии, соединяющей прошлое и настоящее. Для подростка или молодого человека, рожденного в реалиях двадцать первого века, получение значка ГТО поначалу может казаться просто внесением очередной записи в портфолио или элементом спортивной статистики. Однако при условии грамотно выстроенного педагогического сопровождения и целенаправленной воспитательной работы этот знак трансформируется в реальное материальное подтверждение сопричастности к масштабному историческому полотну. Когда юноша готовится к бегу на длинную дистанцию или девушка осваивает технику пулевой стрельбы, они должны осознавать, что абсолютно идентичные нормативы выполняли их прабабушки и прадедушки накануне ухода добровольцами на фронт или в период индустриализации в годы первых пятилеток. За счет такого подхода абстрактная книжная история перестает быть статичной картинкой в учебнике, она наполняется живым дыханием и кровным родством.

Именно в этот момент совершается кардинальный психологический переход: совершаемое физическое усилие перестает восприниматься человеком как личное, эгоцентричное действие, направленное лишь на улучшение собственной формы. Оно обретает высокий социальный и глубокий патриотический подтекст. Через активацию мышечной памяти и концентрированное волевое напряжение современные юноши и девушки незримо подключаются к мощной энергетике своих предшественников, для которых лозунг «Готов к труду и обороне» был не формальным девизом, а фундаментальным принципом существования. Сам процесс подготовки к сдаче нормативов становится ритуалом инициации, вводящим молодого гражданина в мир взрослой ответственности за себя и за коллективную безопасность. Этот механизм работает эффективнее декларативных заявлений о патриотизме, так как он задействует личный опыт превозмогания усталости и страха, идентичный опыту ушедших поколений.

Феномен исторической преемственности в сфере спорта не исчерпывается исключительно регламентом и программой комплекса ГТО. Эта глубинная связь пронизывает буквально всю архитектуру отечественной школы физического воспитания. При обращении к триумфальным страницам выступлений советских атлетов на Олимпийских аренах, на чемпионатах мира и всесоюзных спартакиадах, мы рассматриваем их не просто как сухую статистику взятых медалей и установленных рекордов. Эти победы представляют собой ярчайшие проявления национального характера и закалку

народного духа. Успехи таких легендарных личностей, как вратарь Лев Яшин, хоккейный голкипер Владислав Третьяк, гимнастка Лариса Латынина или непобедимый борец Александр Карелин, являются фундаментальными вехами в процессе становления национального самосознания целой нации. Для современных подростков, значительная часть жизни которых протекает в цифровом пространстве и среде виртуальных симуляций, критически необходимо визуализировать подлинные примеры того, как спортсмены прошлого, не обладая и долей сегодняшних технологических благ, исключительно через титанический труд и запредельную самоотдачу поднимали престиж своего государства на небывалую высоту.

Эти биографические нарративы, наполненные драматизмом честной борьбы, создают и закрепляют в массовом сознании устойчивый образ истинного «героя нашего времени». Данный архетип базируется не на демонстрации внешней агрессии или грубой физической мощи, а на постулатах строжайшей самодисциплины, искреннего уважения к сопернику по соревнованиям и глубинной, не показной любви к Родине. Когда молодой футболист изучает эпизоды биографии Яшина, он видит перед собой не миф, а человека, ставшего символом мужества. Это формирует более сложную и зрелую идентичность, в отличие от поверхностного следования сиюминутным кумирам. Идентичность, построенная на уважении к спортивному наследию, предполагает понимание того, что слава не дается мгновенно, а является результатом многолетнего следования традициям и заветам мастеров.

Особую, ничем не заменимую функцию в механизме трансляции этой исторической преемственности выполняет социальный институт наставничества. Фигура тренера-педагога в современной детско-юношеской спортивной школе или профильной секции давно перестала быть просто методистом, отвечающим исключительно за корректировку физической формы и технических навыков своего воспитанника. Наставник выступает в амплуа живого и непосредственного носителя культурного кода спортивной традиции. В процессе неформального общения, через рассказы о личных учителях и о том, какими невероятно сложными способами выковывался чемпионский характер в прошлые десятилетия, через объяснение сакрального значения чести спортивного клуба или общества, тренер шаг за шагом формирует у юного атлета прочный нравственный каркас. Зачастую самые важные воспитательные моменты, связанные с передачей фундаментальных ценностей, происходят отнюдь не в лекционных аудиториях, а в камерной обстановке раздевалки перед

решающим стартом или в минуты восстановления после крайне изнурительной тренировочной сессии. Именно в эти моменты усталости и открытости происходит та уникальная доверительная коммуникация между поколениями, которую нереально смоделировать или подменить просмотром даже самых качественных интерактивных презентаций. Это и есть подлинное воспитание через личный пример, которое зиждется на глубочайшем почтении к тому героическому пути, что был пройден отечественным спортивным движением. Наставник становится связующим звеном, передающим не просто технику выполнения упражнений, но и моральный кодекс атлета, уходящий корнями в советскую и досоветскую эпохи.

Кроме того, нельзя упускать из виду важность прикладных аспектов физической культуры в деле воспитания коллективной ответственности и способности к продуктивному командному взаимодействию. Игровые и командные виды спорта, масштабные военно-спортивные игры наподобие «Зарницы» и массовые легкоатлетические пробеги или эстафеты выступают в роли уменьшенной рабочей модели социума. Каждый участник в такой системе несет персональную ответственность за общий итог деятельности всего коллектива. Регулярное обращение к богатому историческому опыту — будь славные традиции пионерии «Зарницы» или документальные свидетельства о трудовых подвигах спортсменов, ушедших на фронт и ставших разведчиками и саперами, — сообщает этой модели особенную глубину и моральную легитимность. Молодые люди через такую деятельность приходят к отчетливому осознанию простого, но важнейшего тезиса: его высокий уровень личной физической подготовки сегодня представляет собой не вопрос субъективной эстетики тела, а реальный вклад в укрепление коллективной безопасности и социального благополучия страны в дне завтрашнем. Это переводит внутреннюю мотивацию к занятиям физкультурой с уровня «быть в тренде» на уровень «быть достойным гражданином».

Подводя итог вышесказанному, необходимо сделать особый акцент на том, что системная интеграция исторической преемственности и духовно-нравственного компонента в процесс физического воспитания детей и юношества выступает обязательным условием для формирования гармонично развитой, социально зрелой и истинно патриотически настроенной личности. Комплекс ГТО, выступающий в качестве нормативной базы, сохранение живой и трепетной памяти о великих спортивных триумфах предков, а также неформальное живое слово наставника-педагога в совокупности

создают бетонный фундамент для взращивания глубокой гражданской идентичности. В этой системе смысловых координат спорт прекращает быть просто развлечением, соревновательной игрой или рутинной оздоровительной процедурой. Он трансформируется в суровую, но справедливую школу жизни, где уроки мужества, стойкости и любви к Отчизне, извлеченные из героического прошлого, прокладывают верный и прямой путь к осознанному, достойному и безопасному будущему всего российского общества.

Список использованной литературы:

1. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

2. Кудашев Р.К. Роль физической культуры и спорта в развитии личности молодого поколения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 61-65.

3. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

4. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Роль физической культуры в формировании SOFT SKILLS у студентов вуза. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 70-73.

5. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

© Гарипова А.А., 2026

УДК 796.06+316.32
Гареев Я.В., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПОТЕНЦИАЛ ЕДИНОБОРСТВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЕ)

Аннотация: в статье изучается роль восточных единоборств, в частности карате, как эффективного инструмента патриотического воспитания подрастающего поколения. Автор анализирует карате не только как систему физического совершенствования, но и как значимую часть общечеловеческой культуры, способствующую формированию гармонично развитой личности. В работе подчёркивается связь между регулярными занятиями спортом и реализацией приоритетных задач государства по укреплению здоровья нации и достижению показателей национальных целей развития России до 2030 года.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, карате, патриотическое воспитание, двигательная активность, самосовершенствование личности, государственная программа.

В контексте глобальных вызовов особое значение приобретает патриотическое воспитание молодёжи, где единоборства, и в частности карате, выступают уникальной платформой для интеграции физического развития и морально-нравственного становления гражданина.

Физическая культура как социальный феномен выполняет функцию воспитания гармонично развитой личности. Вовлечение молодых людей в регулярную физкультурно-спортивную деятельность является необходимым условием социального развития, так как обеспечивает крепкое здоровье и активную трудоспособность. Подобная активность создаёт прочный фундамент для реализации личностного потенциала в интересах общества.

На примере карате мы видим, как занятия физическими упражнениями переходят из разряда простого увлечения в категорию необходимой составляющей здорового образа жизни и системы ценностей каждого человека. Спортивная деятельность в карате принципиально отличается от общей физкультуры своей системностью и плановым развитием физических способностей. Это позволяет формировать у занимающихся ответственное отношение к своему телу и духу.

Карате представляет собой оптимальную форму совершенствования человека, включающая в себя как тренировочный

процесс, так и соревновательную деятельность, направленную на раскрытие резервных возможностей организма. Именно через преодоление предельных уровней нагрузки в двигательной активности формируется волевой характер, необходимый для служения Отечеству. Этот процесс воспитывает в молодых людях готовность к трудностям.

Физкультурно-спортивная деятельность в единоборствах является способом самосовершенствования личности, расширяющим её мировоззренческие взгляды и нравственные представления. В карате это проявляется через систему этических норм (этикет додзё), которая учит уважению к старшим, дисциплине и ответственности. Такие нормы поведения становятся внутренним компасом для молодого человека в его повседневной жизни.

Формирование осознанной потребности в таких занятиях должно базироваться на понимании того, как физическая нагрузка влияет на психоэмоциональное состояние человека, укрепляя его «внутренний стержень». Систематическая мышечная деятельность, характерная для карате, вызывает положительные изменения в сердечно-сосудистой и дыхательной системах. Здоровый организм становится опорой для развития сильной воли.

В отличие от людей, ведущих малоподвижный образ жизни, спортсмены обладают высокой устойчивостью к неблагоприятным внешним факторам и эмоциональным напряжениям. Здоровье нации- это стратегический ресурс государства, и развитие спортивной инфраструктуры является фактором укрепления позиций России на международной арене. Инвестиции в спорт возвращаются обществу в виде здоровых и активных граждан.

Согласно статистическим данным, по итогам 2020 года доля граждан России, систематически занимающихся спортом, составила 45,4%. Министерство спорта Российской Федерации ставит амбициозную цель - увеличить этот показатель до 70% к 2030 году. Для реализации этой задачи государство выделяет значительные средства: только в 2020 году на строительство 270 спортивных объектов было направлено 30,4 миллиарда рублей.

Развитие секций единоборств в рамках этой инфраструктуры позволяет эффективно решать социальную задачу по повышению уровня физической подготовленности молодёжи. Важным аспектом современного развития отрасли является цифровизация, призванная повысить доступность занятий. Создание ГИС «Физическая культура и спорт» обеспечит государство объективными данными о вовлеченности населения.

Как отмечает Министр спорта Олег Матыцин: «Цифровые инструменты информирования помогут достичь целевого показателя в 70%.» Для молодых каратистов и тренеров это означает упрощение доступа к спортивным сервисам, планам тренировок и соревновательным календарям. Технологический прогресс становится союзником в деле массового вовлечения граждан в активный образ жизни.

Таким образом, карате как вид спорта обладает огромным потенциалом в деле патриотического воспитания. Оно сочетает в себе биологическую потребность организма в движении с социальной необходимостью воспитания ответственного гражданина. Сохранение здоровья населения и формирование общественного мнения о необходимости здорового образа жизни остаются приоритетными задачами.

Дальнейшее развитие единоборств как части национальной системы физического воспитания станет залогом формирования сильного и здорового поколения, готового к созидательному труду. Принципиальное отличие карате от общих форм физической активности заключается в его выраженной системности. Это плановое и целеустремлённое развитие физических способностей, закладывающее дисциплину на годы вперёд.

Спортивная деятельность в единоборствах включает в себя соревновательную деятельность, направленную на выявление предельных возможностей организма. Для процесса патриотического воспитания это имеет ключевое значение: молодой человек учится действовать на грани своих возможностей. Это формирует психологическую устойчивость к стрессовым ситуациям, возникающим в жизни гражданина.

Регулярная двигательная активность, являющаяся основой полноценного существования, в карате трансформируется в осознанную потребность в самосовершенствовании. Систематическая мышечная деятельность вызывает глубокие положительные изменения в сосудистой системе и органах дыхания. Это существенно отличает тренированного атлета от сверстников, ведущих малоподвижный образ жизни.

Через спорт решается важная социальная задача: повышение уровня физической подготовленности и трудоспособности будущих граждан, а также продление их творческой активности. Формирование патриотического сознания должно базироваться на усвоении системы знаний о положительном воздействии физической нагрузки на

психоэмоциональное состояние. Знание основ физиологии помогает спортсмену осознанно подходить к тренировкам.

Занятия карате способствуют не только укреплению сердца и сосудов, но и устранению проявлений хронического стресса. Они повышают общую устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды. Физически здоровый человек обладает более стабильной психикой и готовностью к выполнению своих гражданских обязанностей. Гармония тела и разума становится основой его служения родине.

Внедрение активной двигательной деятельности в повседневный режим жизни каждого человека - это одна из основных задач цивилизованного общества. Физическая культура выступает «линзой», через которую молодёжь интерпретирует жизнь и социальные отношения. Спорт учит честной конкуренции, взаимовыручке и уважению к правилам, что крайне важно для стабильного общества.

Передавая традиции боевых искусств от одного поколения к другому и добавляя в них актуальные элементы гражданского воспитания, мы создаём условия для укрепления позиций России. Формирование здорового, патриотически настроенного поколения является залогом процветания страны. Преемственность опыта наставников обеспечивает сохранение культурных и спортивных ценностей нации.

В системе патриотического воспитания карате выступает как инструмент закалки не только тела, но и духа. Специфика тренировочного процесса предполагает постоянную работу над собой, что напрямую коррелирует с идеей гражданской ответственности. Каждый ученик, соблюдая правила додзё, учится вносить свой вклад в общий порядок и дисциплину коллектива.

Социализация молодёжи через единоборства позволяет минимизировать негативные проявления в подростковой среде. Занятия спортом перенаправляют энергию в конструктивное русло, формируя привычку к созидательному труду. Это создаёт надёжный барьер против асоциального поведения и способствует формированию активной жизненной позиции.

Особое внимание в карате уделяется умению сохранять спокойствие и принимать верные решения в экстремальных условиях. Эти качества напрямую востребованы в различных сферах государственной службы и профессиональной деятельности. Таким образом, спортивная подготовка становится первичной формой подготовки к выполнению профессионального долга.

Важно отметить, что достижение стратегических целей государства невозможно без качественного улучшения здоровья подрастающего поколения. Карате предлагает комплексный подход к развитию силовых и координационных качеств. Это обеспечивает долгосрочный эффект для поддержания трудоспособности и долголетия нации.

Развитие системы физического воспитания на базе единоборств требует тесного взаимодействия спортивных федераций и образовательных институтов. Интеграция ценностей боевых искусств в общую программу воспитания позволяет сделать процесс более глубоким и многогранным. Это способствует формированию личности, способной не только к физическим достижениям, но и к осознанному патриотизму.

Интеграция карате в систему воспитания также способствует сохранению преемственности традиционных моральных ценностей. В процессе занятий акцент делается на защитную функцию единоборства: каратист учится применять силу только в крайнем случае, для защиты слабых или своей страны. Это формирует этику защитника, которая является базовым элементом патриотического самосознания.

Наставник становится для учеников образцом гражданской позиции и морального авторитета. Через личный пример и беседы о чести, достоинстве и любви к Родине тренер транслирует молодому поколению те качества, которые необходимы для формирования ответственного и сознательного гражданина.

Спортивный коллектив в секции карате представляет собой микромодель общества, где воспитывается чувство локтя и коллективная ответственность. Совместное преодоление трудностей на тренировках и сборах укрепляет горизонтальные связи между молодыми людьми. Взаимовыручка и поддержка в группе становятся основой для понимания важности единства и сплочённости всего народа.

Соревновательная деятельность на национальном уровне позволяет молодым людям ощутить сопричастность к спортивной славе своей страны. Выход на татами под государственным флагом и исполнение гимна в честь победителей рождают глубокие патриотические чувства. Спортсмен осознает, что за его личными достижениями стоит труд целой системы и поддержка соотечественников.

Когнитивные навыки, развиваемые в процессе занятий карате, такие как концентрация внимания и быстрота принятия решений,

важны для успешной деятельности в любой профессиональной сфере. Умение анализировать действия противника и просчитывать свои шаги наперёд подготавливает молодёжь к решению сложных задач в условиях современного мира. Таким образом, единоборства формируют интеллектуальный потенциал будущих кадров страны.

В заключение следует подчеркнуть, что потенциал карате в воспитании молодёжи ещё далеко не исчерпан. Постоянное совершенствование методик и укрепление материальной базы секций позволят достичь поставленных государством целей. Формирование сильного, здорового и волевого поколения - это инвестиция в будущее, которая обеспечит стабильность и суверенитет страны на многие десятилетия.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А., Алгушаев Ф.Н. Морально-патриотическое пропагандирование спорта и физической активности среди молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 11-12.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Патриотическое и нравственное воспитание молодёжи через занятия физической культурой и спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 13-16.

3. Шорохова Е.В., Буранбаев Р.А. Физическая культура и спорт: путь к здоровому образу жизни и социальной гармонии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 94-98.

4. Мустафина К.И., Буранбаев Р.А. Нравственное и патриотическое воспитание молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 16-18.

5. Никин И.А., Буранбаев Р.А. Значение и способы влияния спорта на воспитание потриотизма у молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 19-23.

© Гареев Я.В., 2026

УДК 796.06+316.32
Рахметова А.Р., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СПОРТ КАК МОДЕЛЬ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА

Аннотация: в статье рассматривается спорт как площадка для формирования гражданской позиции, нравственных ориентиров и патриотизма у молодёжи. Анализируются роль тренера, принципы Fair Play, волонтёрство и лидерские качества в спортивной среде. Выявлены основные проблемы воспитательной работы и предложены пути их решения. Обосновывается тезис: спорт воспитывает ответственное, солидарное и активное поколение граждан.

Ключевые слова: спорт, патриотическое воспитание, нравственное воспитание, молодёжь, Fair Play, гражданское общество, волонтёрство, тренер.

Основная идея: спорт воспитывает ответственность, солидарность и активную гражданскую позицию через правила, честную игру (Fair Play) и общественные инициативы.

Роль спорта в формировании личности и гражданской позиции. Физическая культура и спорт закладывают фундаментальные социальные навыки. Регулярные тренировки развивают дисциплину и самоконтроль: молодой человек учится подчинять сиюминутные желания (лень, страх, усталость) долгосрочной цели. Соревновательная практика формирует уважение к правилам — базовому принципу любого правового государства. Кроме того, спортивная среда неизбежно ставит участника перед конфликтами, которые необходимо разрешать в установленных рамках, а не через агрессию или манипуляцию.

Патриотизм в спорте проявляется не лозунгами, а конкретными действиями и переживаниями. Когда молодой спортсмен выходит на международные соревнования под флагом своей страны, исполнение гимна и победа вызывают не навязанное, а глубоко личное чувство гордости. Участие в составе национальной сборной или даже в региональных турнирах формирует понимание: твои личные усилия имеют значение для коллектива, города, страны. Это и есть гражданская позиция, основанная на уважении и ответственности, а не на внешнем принуждении.

Спорт служит мостом между индивидуальным развитием и социальной интеграцией, объединяя молодых людей разных

социальных групп и помогая преодолевать предрассудки через общую цель.

Лидерство, командный дух и преодоление трудностей. Спортивный коллектив представляет собой естественную лабораторию лидерства. Поочерёдное назначение капитанов, распределение ролей в команде, необходимость принимать решения в стрессовой ситуации (например, при счёте 0:3 за пять минут до конца матча) тренируют способность вести за собой, брать ответственность и вдохновлять других. При этом лидер в спорте быстро усваивает важнейший урок: лидерство — это не привилегия, а служение команде. Личный успех оказывается невозможным без успеха коллектива.

Командный дух формируется через совместное преодоление трудностей: тяжёлые тренировки, дождь, поражения, травмы — всё это создаёт прочные эмоциональные связи. Общие ритуалы (совместная разминка, традиции команды) переводятся в гражданскую сферу как умение работать в проектных группах, договариваться и поддерживать коллектив в кризисной ситуации.

Особого внимания заслуживает формирование устойчивости характера. Спорт — единственная сфера, где молодой человек систематически и легитимно сталкивается с поражением. И ключевой воспитательный момент заключается в том, чтобы научить воспринимать проигрыш не как катастрофу, а как источник обратной связи и опыта. Типичный цикл воспитания через спорт выглядит так: столкновение с трудностью рефлексия и поиск поддержки возвращение к тренировкам с корректировкой целей личностный рост. Эта модель полностью применима к гражданской жизни: от неудачного проекта до сложных переговоров.

Никакая система воспитания не работает автоматически. Ключевая фигура в спортивной педагогике — тренер. Он выступает не только как технический наставник, но и как моральный ориентир. Его реакция на нарушение правил, на ошибку спортсмена, на победу или поражение задаёт систему ценностей всей команды. Если тренер публично унижает судью или поощряет грубость, никакие лекции о Fair Play не возымеют действия. И наоборот, требовательный и заботливый педагог, разбирающий с командой этические дилеммы, формирует здоровую нравственную среду.

Спорт и волонтёрство: путь к гражданской активности. Эффективным, но часто игнорируемым инструментом является соединение спорта с волонтёрской деятельностью. Организация школьного турнира силами самих юных спортсменов, помощь в

проведении муниципальных соревнований, участие в проектах по развитию спортивной инфраструктуры — всё это даёт молодёжи практический опыт гражданской активности.

Волонтёрство при спортивных школах и федерациях решает три задачи:

1. Прикладные навыки — планирование мероприятий, работа с благополучателями, отчётность.

2. Социальные связи — выстраивание сети контактов внутри сообщества.

3. Чувство сопричастности — осознание своего вклада в общее благо.

Когда молодой человек видит, что его усилия реально помогли провести соревнования для детей с ОВЗ или отремонтировать уличную площадку, у него формируется внутренняя мотивация к социально полезной деятельности. Это гораздо эффективнее абстрактных призывов «быть патриотом».

Основные проблемы и пути их решения. Несмотря на огромный воспитательный потенциал, система сталкивается с серьёзными вызовами. Первая группа проблем — ресурсная: хроническое недофинансирование массового спорта, устаревшая инфраструктура, дефицит квалифицированных педагогов. Вторая группа — ценностная: коммерциализация приводит к давлению на результат любой ценой, а недооценка воспитательной составляющей превращает спорт в «фабрику медалей» без нравственного фундамента.

Отдельный вызов — политизация и манипуляция патриотической риторикой. Использование спорта как инструмента сиюминутных политических целей или противопоставление командных интересов индивидуальности подрывает доверие молодёжи к институтам.

Возможные решения: целевые программы партнёрства бизнеса, муниципалитетов и спортивных школ. Обязательное включение этических модулей в программы подготовки тренеров. Создание независимого мониторинга соблюдения Fair Play (вплоть до спортивных санкций за системные нарушения). Развитие волонтёрских общественных проектов как обязательного компонента воспитательной работы в спортивных организациях.

Таким образом, перспективы нравственного и патриотического воспитания через спорт связаны с тремя направлениями: интеграция этических дисциплин в спортивное образование, системная поддержка тренеров и создание условий для

массового участия. Спорт воспитывает только там, где ценности подкреплены ресурсами, а принципы Fair Play — реальными стимулами, а не декларациями.

Список использованной литературы:

1. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

2. Кудашев Р.К. Роль физической культуры и спорта в развитии личности молодого поколения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 61-65.

3. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

4. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Роль физической культуры в формировании soft skills у студентов ВУЗА. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 70-73.

5. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

© Рахметова А.Р., 2026

УДК 796.06+316.32

Зарипов Р.И., Кудашев Р.К – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ

Аннотация: в статье рассматривается роль национальных видов спорта как инструмента патриотического воспитания подростков. Особое внимание уделяется проблемам и перспективам

развития направления, включая государственную поддержку, методическое обеспечение и вовлечение общественности.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, традиции, современные практики, коллективизм, волевые качества.

В современном обществе формирование патриотических ценностей у подрастающего поколения становится одной из приоритетных задач образовательной и воспитательной системы. Патриотизм не ограничивается лишь любовью к Родине — это комплекс морально-нравственных установок, включающих уважение к истории, традициям, культуре страны, готовность служить её интересам. Одним из эффективных инструментов воспитания таких ценностей являются национальные виды спорта. Они не только развивают физические качества, но и передают молодому поколению глубинные культурные коды, формируют коллективизм, дисциплину, уважение к традициям.

Национальные виды спорта как элемент патриотического воспитания

Национальные виды спорта — это не просто физические упражнения, а часть культурного наследия народа, отражающая его историю, образ жизни, систему ценностей. Примеры таких видов спорта в России:самбо и дзюдо — развивают не только физическую силу, но и морально-волевые качества, самодисциплину;

казачья борьба, кулачные бои — сохраняют традиции славянских народов, формируют понятие чести, товарищества;

северные виды спорта (гонки на оленьих упряжках, метание аркана) — передают особенности жизни и быта коренных народов Севера;

башкирская борьба куреш, калмыцкая борьба — способствуют сохранению этнической идентичности, уважению к культурным особенностям регионов.

Занятия этими видами спорта позволяют подросткам:

осознать связь с историей своего народа;

почувствовать принадлежность к определённой культурной традиции;

развить уважение к старшим, наставникам, традициям передачи опыта;

сформировать чувство коллективизма, взаимопомощи (многие национальные виды спорта изначально развивались в рамках общин, родов).

Традиционные аспекты патриотического воспитания через спорт

Исторически национальные виды спорта были тесно связаны с подготовкой молодёжи к жизни, защите Родины. Например:

казачья система воспитания включала комплекс физических упражнений, боевых приёмов, верховой езды — всё это формировало не только физически крепкого, но и патриотическинастроенного защитника Отечества;

в традициях народов Сибири и Дальнего Востока спортивные состязания были частью обрядов, посвящённых взрослению юноши, его готовности взять на себя ответственность за судьбу рода, племени;

на Кавказе борьба и единоборства считались не только способом физического развития, но и школой нравственности, где отрабатывались принципы чести, достоинства, уважения к сопернику.

Эти традиции можно и нужно адаптировать к современным условиям, интегрируя их в систему школьного и внешкольного спортивного образования.

Включение в программу школьных уроков физкультуры отдельных элементов национальных видов спорта (например, обучение базовым приёмам самбо, казачьей борьбы). Это позволяет сделать занятия более интересными и значимыми для учащихся.

Создание специализированных спортивных секций и клубов при школах, домах культуры, региональных центрах патриотического воспитания. Примеры: клубы казачьей боевой подготовки, секции башкирского куреша, якутской борьбы хапсагай.

Организация межрегиональных спортивных соревнований по национальным видам спорта среди подростков. Такие мероприятия не только развивают спортивные навыки, но и способствуют знакомству молодёжи с культурой разных народов России, формированию общегражданской идентичности.

Разработка межведомственных программ совместно с министерствами спорта, образования, культуры, молодёжной политики. Пример: программа «Казачья доблесть», сочетающая спортивную, образовательную и патриотическую составляющие.

Психолого-педагогические аспекты воздействия спорта на патриотическое сознание подростков

Эффективность патриотического воспитания через национальные виды спорта обусловлена следующими психолого-педагогическимимеханизмами:

формирование образа героя — через знакомство с выдающимися спортсменами, мастерами национальных видов спорта, их жизненным путём, вкладом в развитие страны;

развитие волевых качеств — преодоление трудностей в тренировках, стремление к достижению целей формируют целеустремлённость, стойкость, готовность преодолевать препятствия на благо Родины;

коллективизм и командный дух — многие национальные виды спорта предполагают работу в команде, что способствует формированию чувства ответственности за общий результат, умения работать в коллективе;

уважение к традициям и старшим — система передачи опыта от мастеров к ученикам, соблюдение ритуалов перед началом тренировок и соревнований воспитывают почтение к истории и предкам;

физическая закалка и здоровье — крепкая физическая форма является основой для выполнения гражданского долга, защиты Родины.

Сочетание исторических традиций и современных педагогических практик открывает широкие возможности для развития этого направления. Системная работа в данном векторе станет важным вкладом в воспитание поколения, осознающего свою связь с историей и культурой страны, готового вносить вклад в её развитие и защиту.

Список использованной литературы:

1. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

2. Кудашев Р.К. Роль физической культуры и спорта в развитии личности молодого поколения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 61-65.

3. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

4. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Роль физической культуры в формировании soft skills у студентов вуза. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 70-73.

5. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

© Зарипов Р.И., 2026

УДК 796.06+316.32

Баязитова А.А., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ

Аннотация**:** в публикации анализируется роль школьных спортивных объединений (ШСО) в воспитании культуры здорового образа жизни у детей и подростков. Рассмотрены основные направления деятельности таких клубов, используемые форматы работы, их воздействие на физическое и эмоциональное состояние школьников, а также факторы, обеспечивающие результативность их функционирования.

Ключевые слова: культура здоровья, школьный спортивный клуб, двигательная активность, предупреждение правонарушений, социальная адаптация, физическое воспитание.

Сегодня воспитание привычки к здоровому образу жизни у детей и подростков выходит на передний план в системе отечественного образования. Школьный спортивный клуб (ШСК) здесь выступает одним из главных инструментов, объединяя усилия учеников, преподавателей и семей для повышения двигательной активности и сохранения здоровья. Настоящая работа ставит целью определить роль ШСК в продвижении ЗОЖ и выявить условия, при которых его деятельность становится максимально эффективной.

Школьные спортивные клубы реализуют несколько ключевых направлений, способствующих внедрению культуры здоровья. В первую очередь, они обеспечивают планомерные занятия физкультурой: работают кружки и секции по разным дисциплинам (волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика и пр.), также ведётся подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Не менее значимая функция — организация массовых физкультурных событий: общешкольные этапы всероссийских состязаний («Президентские игры», «Президентские состязания»), Дни здоровья, товарищеские встречи и турниры. Кроме того, ШСК занимаются популяризацией

здоровых установок: разъясняют ученикам значимость регулярной физической нагрузки, рационального питания и отказа от пагубных привычек. Для этих целей задействуются разные каналы — информационные уголки, школьный веб-сайт, группы в соцсетях. Также деятельность клубов способствует формированию коллективного духа и социальных компетенций: ребята учатся совместной работе, проявлению лидерских задатков, налаживанию дружеских контактов. И наконец, школьные спортивные объединения играют существенную роль в предотвращении противоправного поведения: они предлагают полезную занятость в свободное время, что снижает вероятность приобщения подростков к вредным привычкам.

Для действенного продвижения здорового образа жизни школьные спортивные клубы задействуют широкий спектр форматов работы. Проводятся занятия в кружках и секциях с учётом пола, возраста и степени подготовленности. Организуются тренировочные сборы команд к соревнованиям.

Большое значение придаётся оздоровительным мероприятиям: утренняя гимнастика, физкультминутки на уроках, туристические походы. ШСК запускают тематические акции и конкурсы, например, «Декада здорового рациона» или конкурс детских рисунков на тему здоровья.

Волонтёрская деятельность — ещё один продуктивный способ пропаганды ЗОЖ среди младших школьников. Совместные проекты с родителями (например, семейные спортивные праздники) тоже укрепляют интерес к здоровому образу жизни.

Просветительские встречи — выступления медиков, диетологов, практикумы по личной гигиене — расширяют представления учеников о ЗОЖ.

Регулярное вовлечение в жизнь школьного спортивного клуба даёт комплексный положительный эффект. В первую очередь, улучшается физическая форма (силовые показатели, выносливость, координация), крепнет иммунитет, уменьшается риск болезней. Наряду с физическими изменениями, работа ШСК благотворно воздействует на психоэмоциональную сферу: снижается тревожность, поднимается настроение, вырабатывается устойчивость к стрессам.

Школьные спортивные клубы помогают закрепить полезные привычки: систематические тренировки, соблюдение распорядка дня, сбалансированное питание, отказ от вредных пристрастий. У ребят развиваются самоорганизация и саморегуляция — они приучаются держать режим тренировок, контролировать приёмы пищи и отдых. Членство в ШСК улучшает социальную адаптацию и

коммуникативные навыки: школьники учатся взаимодействовать, трудиться в команде, проявлять инициативу и лидерство.

Чтобы задачи по популяризации ЗОЖ решались эффективно, школьный спортивный клуб должен отвечать ряду требований. Во-первых, необходима хорошая материально-техническая база: оснащённые спортзалы, пришкольные площадки, инвентарь. Во-вторых, важнейшее условие — квалифицированные кадры: компетентные тренеры, преподаватели физкультуры, медицинские сотрудники. Поддержка со стороны руководства школы тоже обязательна: требуется выделение времени на внеурочные занятия и создание условий для функционирования клуба.

Налаживание контактов с родителями и местным сообществом — ещё один значимый фактор. Привлечение родителей к проведению событий, партнёрство с районными спортивными организациями повышают результативность ШСК.

Система поощрений — неотъемлемый элемент успешной работы. Награждение активных членов (почётные грамоты, кубки, сертификаты), организация выездов на состязания, присвоение спортивных званий поддерживают интерес учащихся к деятельности клуба.

Связь с учебным процессом и персонализированный подход также имеют значение: элементы работы ШСК следует интегрировать в уроки физкультуры и внеклассную жизнь, а секции комплектовать с учётом склонностей и физических возможностей детей.

Результативность продвижения ЗОЖ напрямую связана с учётом возрастных особенностей. В начальной школе (1–4 классы) упор делается на игровые методы, формирование базовых движений, пробуждение интереса к активности. В 5–8 классах набор секций становится шире, вводится соревновательный момент, а пропаганда здоровья идёт через тематические события. Для старшеклассников (9–11 классы) тренировки приобретают более узкую направленность, идёт целенаправленная подготовка к нормативам ГТО. Особое внимание уделяется умению самостоятельно поддерживать здоровый образ жизни и профориентации в области физической культуры и спорта.

Перспективные направления развития ШСК: внедрение инновационных оздоровительных технологий (подростковые фитнес-программы, йога, пилатес), развитие киберспортивных и фиджитал-форматов (совмещение физической активности с цифровыми технологиями). Также в будущем — усиление кооперации с учреждениями дополнительного образования и профессиональными клубами. Создание интернет-площадок для обмена опытом между

ШСК из разных школ, организации виртуальных турниров и онлайн-мастер-классов откроет новые горизонты. Привлечение внебюджетного финансирования (спонсорская помощь, гранты) для укрепления материальной базы — ещё одна важная задача.

Анализ практики работы ШСК в различных регионах свидетельствует, что наиболее удачные модели строятся на тесном сотрудничестве с родителями и местными спортивными организациями, широком выборе секций и мероприятий, систематической пропаганде ЗОЖ и продуманной системе поощрений. К примеру, в ряде школ успешно реализуются проекты летних спортивных лагерей, семейных праздников физкультуры, привлечение родителей к судейству состязаний. Такие подходы укрепляют долгосрочную мотивацию к ведению здорового образа жизни в масштабах всей семьи.

Таким образом, школьные спортивные клубы выполняют незаменимую миссию в воспитании культуры здоровья среди детей и подростков. Они не только развивают физически, но и прививают социально значимые и личностные качества, закладывают устойчивую мотивацию к сохранению здоровья на всём жизненном пути.

Планомерная работа ШСК в плотном взаимодействии с педагогами, родителями и общественными структурами является решающим фактором в популяризации ЗОЖ среди молодого поколения. Внедрение этих мер позволит существенно повысить результативность работы ШСК и укрепить здоровье подрастающего поколения.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Петров А.Н. Особенности организации воспитательной работы студентов в условиях пандемии. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-1. С. 91-94.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Махмутов И.С., Петров А.Н. Внедрение адаптивной физической культуры в образовательный процесс. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 112-115.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.
© Баязитова Э.Ф., 2026

УДК 796.06+316.32
Баязитова А.А., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация**:** в статье исследуется воздействие спорта и физической культуры на развитие у молодёжи нравственных и патриотических качеств. Авторами анализируются способы включения воспитательных подходов в тренировочный процесс и физическое воспитание, а также предлагаются пути усиления эффективности спорта как средства становления личности. Ключевое внимание уделяется роли тренерского состава, и организации физкультурно-спортивных событий в процессе работы с молодым поколением

Ключевые слова: физическая активность, спортивная деятельность, моральное воспитание, гражданско-патриотическое воспитание, молодёжная среда.

Современный социум предъявляет системе образования требование подготовки человека, сочетающего физическое здоровье с высокими моральными устоями, чувством долга перед Отечеством и гражданской позицией. Физическая культура и спорт, будучи значимыми социальными институтами, открывают уникальные возможности для реализации этих задач. Спортивная практика не только укрепляет тело, но и прививает такие черты, как дисциплинированность, персональная ответственность, взаимоуважение, способность к коллективному взаимодействию и ориентация на результат.

Моральное воспитание через спорт подразумевает закрепление у молодых людей этических норм (честность, справедливость, уважение к оппоненту, терпимость, ответственность). Спортивная среда благодаря соревновательному процессу, тренировкам и коммуникации с наставниками и ровесниками даёт богатые возможности для становления указанных качеств. Их значимость особенно возрастает в текущих геополитических реалиях, когда Россия нуждается в воспитании поколения, способного отстаивать национальные интересы, обладающего не только физической

выносливостью, но и моральной устойчивостью. Именно спорт с его эмоциональным накалом и публичностью выступает действенной площадкой для трансляции патриотических ценностей.

Ключевой элемент нравственного становления — осознание спортсменами ценности «честной игры» (fair play). Данный принцип акцентирует важность следования правилам, уважения к соперникам и арбитрам, а также умения достойно принимать поражения. Привитие идеологии fair play помогает сформировать у юношей и девушек прочные моральные ориентиры, которые в дальнейшем проецируются на другие жизненные сферы. Конкретные механизмы выработки нравственных качеств в спорте таковы: систематическое соблюдение регламента соревнований (формирующее привычку к правопослушному поведению), безусловное уважение к вердиктам судей (укрепляющее авторитет институций), публичное признание достоинств соперника (развивающее эмпатию и блокирующее зависть). Более того, спорт часто воссоздаёт экстремальные модели (проигрыш, спорное судейство, травма), где молодой человек учится самообладанию, сохранению достоинства и уважению к окружающим. Тем самым формируется «тренировочная база» для морального взросления, которую сложно воспроизвести в обычной учебной аудитории.

Патриотическое воспитание через спорт ориентировано на взращивание у подрастающего поколения гордости за Отчизну, почтительного отношения к её истории и обычаям, а также готовности оберегать её интересы.

Для результативного воспитания моральных и патриотических качеств у молодых людей необходимо органично вплетать соответствующие практики в ход физической подготовки и спортивной деятельности. Это достижимо через учебные планы, массовые старты, добровольческую помощь и наставническую работу. Под учебными планами понимается интеграция в образовательные программы занятий по истории спорта, изучение жизненного пути выдающихся атлетов, служащих образцами нравственности и патриотизма.

Особая роль отводится тренеру как воспитателю и наставнику, который не только передаёт двигательные навыки, но и прививает спортсменам моральные ценности. Он проводит регулярные беседы с подопечными, анализируя их успехи, сложности и значимость этических принципов в спорте и быту. Также тренер разрабатывает внутренний кодекс чести, включающий уважение к соперникам, судьям и партнёрам по команде. Организуются совместные выезды, экскурсии или волонтёрские акции для сплочения коллектива и

воспитания чувства ответственности. Чтобы обсудить роль семьи в патриотическом и нравственном воспитании юных спортсменов, тренер инициирует встречи с родителями. Для воодушевления молодёжи он приводит рассказы о выдающихся атлетах — носителях высоких моральных качеств и патриотизма.

Спортивные события представляют собой не просто состязания или зрелища. Они реализуют важные социальные, образовательные, хозяйственные и культурные функции, содействуя личностному становлению, сплочению социума и популяризации здорового стиля жизни. Их значимость простирается далеко за рамки спорта, оказывая влияние на различные грани общественной жизни. Примеры таких мероприятий:

1. Турниры, приуроченные ко Дню Победы.

Проведение состязаний по разным видам спорта в честь памятных дат с приглашением ветеранов и молодёжи.

2. «Олимпийские дни» в школе или вузе.

Организация мини-олимпиад, где участники соревнуются в различных дисциплинах и проходят тесты по истории спорта.

3. Фестивали спорта патриотической направленности.

Мероприятия, объединяющие соревнования, концерты и выставки, освещающие историю государства и его спортивные достижения.

4. «День здоровья и спорта».

Ежегодный праздник, популяризирующий здоровый образ жизни; приглашаются известные спортсмены и тренеры.

5. Соревнования «Спорт против наркотиков».

Турниры, пропагандирующие ЗОЖ и отказ от деструктивных привычек, с вовлечением молодёжи и общественных организаций.

Добровольческое участие в спортивных событиях — это не просто вспомогательный труд, а значимый элемент, делающий мероприятия успешнее, доступнее и социально значимее. Оно приносит пользу не только организаторам, но и самим волонтёрам, развивая их компетенции, укрепляя общественные связи и содействуя популяризации физической активности.

Физическая культура и спорт обладают высоким потенциалом для становления нравственно-патриотической личности. Посредством спортивной деятельности возможно культивировать у молодых людей важнейшие моральные черты (честность, ответственность, уважение к ближним), равно как и взращивать чувство патриотизма и гражданского долга. Для раскрытия данного потенциала необходимо планомерное включение воспитательных компонентов в ход

физической подготовки и тренировочного процесса, что поспособствует становлению всесторонне развитой личности, способной к активной интеграции в общественную жизнь».

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Петров А.Н. Особенности организации воспитательной работы студентов в условиях пандемии. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-1. С. 91-94.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Махмутов И.С., Петров А.Н. Внедрение адаптивной физической культуры в образовательный процесс. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 112-115.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

© Баязитова Э.Ф., 2026

УДК 796.06+316.32

Гайнетьянова Л.Ф., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье исследуется потенциал вузовских спортивных сообществ как инструмента формирования гражданской идентичности. Автор анализирует, как командные тренировки и межвузовские турниры влияют на ценностные ориентиры студентов. Рассматривается переход от декларативных лозунгов к реальной сопричастности через коллективные достижения. Предложены практические механизмы внедрения историко-краеведческого компонента в сетку спортивных мероприятий высших учебных заведений.

Ключевые слова: студенческий спорт; гражданская идентичность; ценностные ориентиры; командное взаимодействие; молодежная политика.

Трансформация ценностных ориентиров в молодежной среде требует поиска гибких, неформальных каналов трансляции гражданских ценностей. Традиционные лекционные форматы патриотического воспитания часто воспринимаются студентами как навязанные, что снижает их реальную эффективность. В связи с этим актуализируется потенциал студенческих спортивных клубов (ССК). ССК выступают не просто площадкой для физического развития, но и пространством интенсивной социализации, где базовые элементы гражданственности усваиваются органически.

Патриотизм в контексте молодежного спорта эволюционирует от абстрактного понятия к конкретному переживанию сопричастности. Выступая за сборную своего университета, факультета или региона, молодой человек берет на себя субъектную ответственность за репрезентацию малой родины. Этот процесс формирует устойчивую психологическую связь между личным физическим усилием и престижем общности, которую спортсмен представляет на соревнованиях. Честь вузовского флага на межрегиональном турнире становится для студента понятным и осязаемым аналогом государственного служения.

Внутренняя структура ССК базируется на принципах самоуправления и коллективной ответственности, что напрямую соотносится с задачами построения развитого гражданского общества. Самостоятельное распределение ролей внутри клуба (капитаны, организаторы, медиа-менеджеры, волонтеры) развивает у студентов навыки лидерства, критического мышления и взаимовыручки. Опыт преодоления трудностей в жестких условиях командных дисциплин закладывает фундамент для солидарности, которая в дальнейшем проецируется на общественную жизнь за пределами университетского кампуса.

Особое место в деятельности ССК занимает событийный менеджмент. Организация внутривузовских турниров, приуроченных к памятным датам, позволяет полностью уйти от формализма. В данном случае соревновательный дух усиливает эмоциональное восприятие исторической памяти.

Специфика спортивной деятельности позволяет эффективно нивелировать межэтническую и социальную напряженность в студенческой среде. В рамках ССК ключевыми критериями оценки личности становятся трудолюбие, дисциплина и готовность работать на общий результат. Совместные тренировки стирают культурные

барьеры, формируя у молодых людей уважение к многообразию своей страны через призму единства целей. Спортивный коллектив становится моделью поликультурного общества, где синергия разных участников приводит к общей победе.

Важным аспектом является развитие института спортивного волонтерства на базе ССК. Студенты, не участвующие в соревнованиях напрямую, вовлекаются в организационные процессы, медийное сопровождение и поддержку инклюзивных проектов. Данная деятельность формирует культуру бескорыстной помощи и социального служения, что является высшим проявлением деятельного патриотизма. Популяризация здорового образа жизни среди сверстников силами самих студентов воспринимается молодежной аудиторией с большим доверием, чем директивные указания администрации.

Информационное пространство ССК (социальные сети, студенческие медиа) также служит мощным инструментом воспитания. Освещение успехов университетских атлетов, рассказы об их преодолении трудностей и верности команде создают позитивные паттерны поведения. В эпоху цифровизации именно локальные спортивные герои способны стать для молодежи реальными лидерами мнений, вытесняя деструктивные сетевые тренды.

Для долгосрочного сохранения воспитательного эффекта деятельность ССК должна выйти за рамки стандартных локальных тренировок. Перспективным вектором развития видится создание межвузовских спортивно – патриотических кластеров. Такие объединения способны проводить комплексны многодневные спартакиады, включающие не только физические состязания, но и брейн – ринги по истории спорта, а также встречи с ветеранами.

Важную роль приобретает и цифровизация работы клубов через создание единых студенческих спортивных платформ. Это позволяет геймифицировать процесс гражданского участия, где за каждую организационную или спортивную активность студент получает баллы, формирующие его общественный рейтинг внутри вуза. Подобный подход позволяет говорить о формировании качественно новой цифровой экосистемы воспитания.

Важнейшей практической точкой соприкосновения спорта и гражданского долга выступает Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Студенческие спортивные клубы должны стать главными центрами популяризации и подготовки к выполнению этих нормативов. Подготовка к сдаче тестов

ГТО внутри ССК перестает быть сухой отчетностью и превращается в коллективный вызов.

Успешное прохождение испытаний и получение знака отличия воспринимается студентом как личное достижение на благо общего престижа вуза. Историческая преемственность комплекса ГТО напрямую связывает современных молодых людей с поколениями предков, укрепляя оборонно-патриотическое сознание. Студент осознает, что его высокий уровень физической подготовки – это не просто личный выбор, а вклад в общую безопасность и силу своего государства.

Таким образом, студенческие спортивные клубы являются эффективным инструментом «мягкой силы» в сфере современной молодежной политики. Они переводят патриотическое воспитание из плоскости теоретических лозунгов в плоскость осязаемой практики, основанной на здоровом соперничестве, гордости за свой коллектив и осознании себя частью большой страны. Для максимизации этого эффекта вузам необходимо оказывать ССК всестороннюю грантовую и инфраструктурную поддержку, сохраняя при этом автономию студенческого самоуправления.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Занятие спортом как один из факторов социализации человека. Доклады Башкирского университета. 2021. Т. 6. № 1. С. 65-67.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Гайнетьянова Л.Ф., 2026

УДК 796.06+316.32
Хазиева И.Р., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС КОЛЛЕКТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ПРАКТИК В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЗМА И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в работе исследуется воспитательный потенциал игровых видов спорта для развития у молодёжи патриотических чувств и нравственных ориентиров. Предлагается модель образовательной среды, где принципы коллективной ответственности, эмоциональной сплочённости и уважения к правилам стимулируют формирование гражданской идентичности. Описаны конкретные инструменты: система взаимных обязательств, рефлексивные ритуалы и расширение круга значимого «мы».

Ключевые слова: патриотизм, нравственность, командный спорт, студенты, идентичность.

Обучающиеся, чья повседневная деятельность насыщена цифровыми интерфейсами и быстрой обратной связью, демонстрируют скептическое отношение к абстрактным призывам любить Родину. Парадоксальным образом сфера, где чувство принадлежности к общности и готовность жертвовать личным интересом возникают без принуждения, существует вне официальной педагогики - это командный спорт. На футбольном газоне, волейбольной площадке или баскетбольной «коробке» студент проживает ситуации взаимовыручки, разделённой вины за поражение и уважения к сопернику. Данное противоречие между декларативностью формального воспитания и подлинностью спортивного опыта содержит в себе ключ к обновлению методов. Цель настоящей работы – предложить концепцию, в которой глубинные механизмы коллективных спортивных дисциплин превращаются в движущую силу нравственного взросления и формирования патриотической позиции.

Фундаментом предлагаемого подхода служит анализ ключевых элементов, обеспечивающих удержание нравственного внимания в командных игровых дисциплинах. Во-первых, это система распределённой ответственности: в коллективной игре неудачу одного невозможно изолировать от общих последствий. Пропущенный гол - вина не только вратаря, но и защиты, которая позволила нанести удар, и нападения, не создавшего достаточного давления. Это воспитывает привычку к совместному анализу ошибок вместо поиска козла отпущения. Во-вторых, это прямая эмоциональная заразительность: радость победы и горечь поражения переживаются всеми членами

команды синхронно. Такой сопереживаемый аффект создаёт более прочную связь, чем любые словесные призывы к единству. В-третьих, это нормативная дисциплина и признание чужого достоинства: любое состязание предполагает свод правил, арбитра и противника, которого нельзя уничтожать, но следует побеждать честно. Здесь закладывается базовая модель уважения к закону и к другим сообществам. В-четвёртых, это дифференцированный вклад в общее дело: каждый участник выполняет специфическую функцию (защитник, нападающий, связующий), и конечный успех зависит от качества исполнения каждой роли. Студент осваивает не только самореализацию, но и умение подчинять личные амбиции коллективному результату. Эти четыре столпа спортивной групповой динамики находятся в разительном контрасте с формальными патриотическими мероприятиями, где ответственность размыта, эмоциональное вовлечение минимально, правила навязаны извне, а личный вклад неочевиден.

Для преодоления указанного разрыва предлагается внедрение в практику работы со студенческими объединениями воспитательной модели, опирающейся на механизмы спортивной кооперации. Её ядром служит поэтапное расширение референтной группы: от спортивной команды - к учебной группе, к факультету - к университету - к городу - к государству. Данный процесс инициируется не через дополнительные лекции, а через естественное проживание ситуаций нравственного выбора: поднять упавшего соперника или пройти мимо, признать свою ошибку или переложить вину, выложиться на последней минуте или прекратить борьбу. Педагог или тренер выступает не транслятором идеологем, а фасилитатором, который фиксирует эти эпизоды и выносит их на короткое коллективное обсуждение.

Как это выглядит на практике? Первый инструмент - так называемый «круг разбора». Не строем стоять, нет. Просто садятся или встают в круг на пару минут. Каждый говорит, кто из ребят сегодня его выручил – конкретное действие. И ещё одно - что сам сделал не так. Без обид, без критики других. Это снижает агрессивность, приучает замечать чужой вклад и формирует навык самоанализа. Постепенно данный формат переносится на обсуждение учебных и бытовых коллизий.

2. «Совместная социальная активность». Команда не ограничивается играми, а периодически участвует в общественно полезных делах - уборка территории, сбор вещей для нуждающихся, помощь ветеранам, поздравление пенсионеров. Важно, чтобы эти действия не были приказом, а вырастали из внутреннего решения

коллектива. Механизм: совместное преодоление трудностей на площадке порождает желание совместно делать добро за её пределами.

3. «Капитанская практика как школа служения». Лидер команды избирается не по физическим данным, а по способности заботиться о других. Ему передаются реальные организационные полномочия: встреча новичков, координация расписания, разрешение конфликтов. Этот опыт становится первым в жизни студента примером безвозмездного управления общим делом, что напрямую проецируется на гражданскую позицию.

4. «Расширение символического пространства». Команда обзаводится флагом, эмблемой, единой формой. При выезде на соревнования она представляет не только себя, но и факультет, вуз. Постепенно символическая идентификация переходит на более высокие уровни: студент начинает осознавать себя представителем своего университета, своего города, своей страны. Данный механизм работает на подсознательном уровне через визуальные и эмоциональные якоря.

Внедрение такой модели требует пересмотра роли преподавателя физической культуры либо тренера. Он превращается не в инструктора по технике движений, а в воспитателя, использующего спортивную ситуацию как педагогическое средство. Его задача - не только обучить подаче мяча, но и зафиксировать момент, когда студент проявил взаимовыручку или, напротив, эгоизм, и сделать этот момент предметом общего обсуждения. Он также отвечает за создание климата, в котором ошибка не карается изоляцией, а становится поводом для поддержки. Без такого наставника любые ритуалы останутся пустой формой.

Одной из существенных проблем традиционного патриотического воспитания является его событийная и временная локализованность: «Месячник защитников Отечества», «Урок мужества», «День Победы» - разовые акции, оторванные от повседневного контекста. Они не формируют непрерывной среды, где нравственный выбор и чувство сопричастности могли бы тренироваться систематически. В рамках предлагаемой спортивной модели данный барьер снимается: каждая тренировка и каждый матч становятся микроситуацией нравственного выбора. Будет ли студент соблюдать правила, когда судья не видит? Поможет ли он упавшему оппоненту? Признает ли свою ошибку? Такие вызовы возникают постоянно, и именно их регулярное проживание вырабатывает устойчивые поведенческие паттерны. Патриотизм перестаёт быть абстрактной декларацией и превращается в привычку: не пройти мимо, не бросить своего, не обмануть.

Не менее значимым является вопрос закрепления сформированных установок после завершения активных занятий спортом. ВА что с разовыми патриотическими акциями? Они есть, но толку… После «Урока мужества» студент вышел - и забыл. Нет подкрепления. В спорте иначе. Проиграли вместе - запомнили. Выиграли - тоже. И этот осадок остаётся на годы. Даже когда человек уже не играет, он часто остаётся в теме: приходит поболеть, подсказать новичкам, встречи организует. Так появляется то самое «чувство локтя». И оно само собой перетекает на страну. Кто не сдавался за свой факультет на баскетболе, тот, скорее всего, и за общее дело встанет.

Воспитательный ресурс командных видов спорта для формирования патриотизма и нравственности заключается не в дополнительных лекциях или плакатах в раздевалке, а в использовании глубинных механизмов групповой динамики: распределённой ответственности, совместного эмоционального проживания, уважения к правилам и расширения круга значимого «мы». Предлагаемая конвергентная модель превращает спорт из изолированной активности в интегрированную среду, где гражданские и патриотические чувства взращиваются естественно - через тело, через поступок, через отношение к товарищу. Успех здесь измеряется не количеством проведённых патриотических часов, а реальным поведением студента: готов ли он подставить плечо, признать ошибку, встать за команду, а значит - за свою страну.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Занятие спортом как один из факторов социализации человека. Доклады Башкирского университета. 2021. Т. 6. № 1. С. 65-67.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Хазиева И.Р., 2026

УДК 796.06+316.32
Рустамханов Д.Г., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЁЖИ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье рассматривается потенциал студенческих спортивных клубов (ССК) как ключевого института нравственного и патриотического воспитания в системе высшего образования. Обосновывается тезис о том, что спортивная деятельность в формате клуба способствует трансформации индивидуальных интересов студентов в коллективные ценности, формируя чувство ответственности за команду, вуз и страну. Проанализированы механизмы влияния командного взаимодействия, спортивного волонтёрства и исторической памяти на становление гражданской позиции молодёжи.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, патриотическое воспитание, гражданская идентичность, командный дух, спортивное волонтёрство, нравственные ориентиры, молодёжная политика, физическая культура.

Физическая культура и спорт традиционно рассматриваются как мощный ресурс социализации, однако их воспитательный потенциал часто реализуется стихийно.

Студенческие спортивные клубы (ССК), ставшие неотъемлемой частью университетской среды в последние годы, представляют собой уникальную площадку для целенаправленной работы в этом направлении. В отличие от обязательных учебных занятий по физической культуре, деятельность в ССК носит добровольный характер и базируется на личных интересах студентов, что создаёт благоприятную почву для внутреннего принятия ценностей коллективизма, справедливости и служения общему делу.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью научно обосновать педагогические условия, при которых спортивная активность трансформируется в инструмент формирования гражданско-патриотической идентичности. Цель работы – выявить и описать механизмы влияния деятельности студенческих спортивных клубов на нравственное развитие и патриотическое сознание молодёжи.

Патриотизм и нравственность в контексте физической культуры неразрывно связаны с понятиями «честь», «долг»,

«верность» и «взаимопомощь». Как отмечает В.А. Столяров, спорт моделирует жизненные ситуации, требующие мгновенного морального выбора, что делает его эффективным средством этического воспитания.

Деятельность ССК выходит за рамки простых тренировок. Она включает в себя организацию соревнований, участие в массовых мероприятиях, волонтёрскую работу и взаимодействие с местными сообществами. Именно в этих процессах формируется то, что Л.И. Лубышева называет «физкультурной культурой личности» – системой ценностей, где забота о собственном здоровье сочетается с социальной ответственностью.

Ключевым аспектом здесь является переход от эгоцентричной мотивации («я хочу быть сильным») к социально-ориентированной («мы представляем наш университет/город/страну»). Этот сдвиг парадигмы является фундаментом патриотического воспитания. Студент начинает

сознавать себя частью большего целого, успех которого зависит от личного вклада каждого.

Анализ практики работы студенческих спортивных клубов позволяет выделить несколько ключевых механизмов, способствующих нравственному и патриотическому развитию:

1. Командная идентичность и чувство принадлежности В основе любого вида спорта лежит команда. Принадлежность к команде вуза формирует первичный уровень патриотизма – любовь к своему учебному заведению. Корпоративная символика (форма, эмблемы, гимны), ритуалы (построения, награждения) создают эмоциональную связь между студентами разных курсов и факультетов. Это чувство «мы» становится базой для более широкой гражданской идентичности. Когда студент чувствует гордость за свой вуз, ему легче экстраполировать это чувство на регион и государство.

2. Спортивное волонтёрство как школа служения Современные ССК активно вовлекают студентов в волонтёрскую деятельность: помощь в организации крупных соревнований, работа с детьми, пожилыми людьми или людьми с ограниченными возможностями здоровья. Такой опыт формирует эмпатию, сострадание и готовность бескорыстно служить обществу. Это прямой путь к нравственному взрослению. Участие в организации мероприятий федерального уровня (например, в рамках проектов «Спорт – норма жизни») даёт студентам ощущение причастности к государственным делам.

3. Апелляция к исторической памяти и традициям Многие ССК ведут работу по сохранению истории спорта своего региона и страны. Проведение турниров, посвящённых памятным датам (День Победы, День защитника Отечества), встречи с ветеранами спорта, изучение биографий выдающихся отечественных атлетов – всё это наполняет спортивную деятельность глубоким смыслом. Спорт перестаёт быть просто игрой, он становится связующим звеном между поколениями. Знание того, что советские и российские спортсмены демонстрировали миру силу духа и честность, вдохновляет молодёжь следовать этим примерам.

Патриотизм, лишенный агрессии и ксенофобии, строится именно на таком уважении к другим культурам и народам через призму спортивного соперничества.

Несмотря на высокий потенциал, реализация воспитательной функции в ССК сталкивается с рядом проблем:

1. Формальный подход. Зачастую деятельность клубов сводится лишь к организации соревнований, без глубокой проработки идеологического и ценностного наполнения. Мероприятия проводятся «для галочки», без реального вовлечения студентов в обсуждение этических дилемм.

2.Кадровый вопрос. Руководители ССК часто являются специалистами в области физического воспитания, но не имеют достаточной подготовки в области педагогики и психологии воспитания. Им не хватает инструментов для проведения бесед, тренингов и рефлексивных практик со студентами.

3. Разрыв связи с учебным процессом. Воспитательная работа в ССК часто существует изолированно от основной образовательной программы вуза. Нет системной интеграции ценностей спорта в профессиональную подготовку будущих специалистов.

Для решения этих проблем предлагается:

1. Разработка методических пособий для кураторов ССК, включающих сценарии воспитательных мероприятий, кейсы для обсуждения этических ситуаций в спорте.

2. Интеграция модулей по истории отечественного спорта и психологии командного взаимодействия в вариативную часть программ по физической культуре.

3. Создание системы наставничества, где опытные студенты-спортсмены передают традиции и ценности новичкам, выступая ролевыми моделями.

4. Расширение партнёрства с общественными организациями и государственными структурами для участия студентов в социально

значимых проектах, что усилит эффект гражданского воспитания.

Студенческие спортивные клубы обладают колоссальным нереализованным потенциалом в сфере нравственного и патриотического воспитания. Они способны трансформировать физическую активность в мощный инструмент формирования гражданской позиции, основанной на принципах честности, взаимопомощи и любви к Отечеству.

Ключ к успеху лежит в переходе от стихийного развития клубов к системной педагогической работе. Важно не просто организовывать соревнования, а создавать среду, в которой каждый спортивный поступок осмысливается через призму моральных ценностей. Только такой подход позволит подготовить поколение специалистов, которые будут не только профессионально компетентны, но и нравственно устойчивы, готовы служить интересам своей страны.

Будущее российского спорта и общества в целом зависит от того, какие ценности мы заложим в основу деятельности студенческих спортивных сообществ сегодня. Инвестиции в этот процесс – это инвестиции в человеческий капитал страны.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Занятие спортом как один из факторов социализации человека. Доклады Башкирского университета. 2021. Т. 6. № 1. С. 65-67.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

©Рустамханов Д.Г., 2026

УДК 796.06+316.32
Ардаширова В.И., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье исследуется влияние физической культуры и спорта на формирование ценностных ориентиров молодёжи в современном обществе. Анализируются современные теоретические подходы к пониманию ценностей, рассматривается роль спортивной деятельности как социального института, способствующего воспитанию гражданских, личностных и межличностных ценностей.

Ключевые слова: физическая активность, спортивная педагогика, ценности и ценностные ориентации, молодёжь, гражданская ответственность.

В современный век быстрого технологического прогресса и информационной перегрузки формирование системы ценностных ориентиров у молодёжи становится одной из центральных задач педагогики и социологии. В эпоху цифровых технологий, глобализации и постоянных изменений в обществе молодое поколение сталкивается с многочисленными вызовами: необходимо научиться ориентироваться в море информации, сохранять моральные принципы и ценности, а также интегрироваться в современное социальное пространство.

В рамках системы воспитания они выходят за пределы просто физического развития и становятся платформой для формирования таких важнейших социальных и нравственных характеристик, как ответственность, командный дух, честность, целеустремленность, толерантность и гражданская позиция. Спорт способствует социализации, помогает молодым людям понять значимость совместной работы, преодоления трудностей и соблюдения правил, что является важным аспектом подготовки к полноценной жизни в обществе.

На сегодняшний день исследования демонстрируют, что физическая активность способствует развитию ценностных ориентиров, определяющих качество жизни и поведение молодежи. В частности, активный образ жизни связывается с формированием у молодых людей ценностей здоровья и её охраны, ответственности за своё будущее, коллективизма и патриотизма, честности и целеустремлённости. Поэтому изучение влияния спортивных практик

на ценности молодой аудитории приобретает особую актуальность. В условиях современных социальных вызовов именно спортивная деятельность может стать инструментом формирования социально ответственной, гармонично развитой личности, способной успешно адаптироваться и полноценно реализовать свои жизненные цели.

Ценность - это основополагающая идея, внутреннее убеждение или устоявшаяся установка, которая играет ключевую роль в формировании мировоззрения человека, его приоритетов и ориентиров в различных сферах жизни. В широком смысле ценности представляют собой внутренние ориентиры, определяющие поведенческие установки, отношение к себе и окружающему миру, а также приоритетность тех или иных целей и ценностных ориентиров. Они выступают как фундаментальные идеи, на которых строится вся жизнедеятельность человека, оказывая влияние на его выборы, поступки и оценочные суждения.

Современные педагогические и социологические исследования подчеркивают, что процесс социализации - сложный и многоступенчатый, в ходе которого у молодого человека формируются определённые ценностные системы и идеалы. Эти системы ценностей формируются под воздействием множества факторов, среди которых важную роль играют семья и семейное воспитание, образовательные программы школ и вузов, а также разнообразные средства массовой коммуникации - средства массовой информации, социальные сети, телевидение, радио - которые оказывают влияние на формирование взгляда на мир и системы ценностей молодого поколения. Помимо этого, личный опыт, жизненные ситуации, социальные взаимодействия и индивидуальные переживания способствуют развитию и закреплению внутренних ориентиров.

В этом же контексте значительную роль в социализации занимает сфера физической культуры и спорта. В процессе занятий спортом у молодежи формируются социально значимые и универсальные ценности, такие как честность - важная для честной игры и честных поступков в повседневной жизни; дисциплина - необходимая для регулярных тренировок.

Другие важные ценности, приобретаемые через спорт, включают уважение к сопернику и правилам, развитие терпимости и толерантности, умение контролировать свои эмоции и следовать установленным нормам. В целом, спортивная деятельность служит эффективной площадкой для воспитания этических и моральных принципов, необходимых для формирования устойчивых и

положительных личностных качеств, которые важны для успешной адаптации участника спортивных мероприятий в обществе.

Современные педагогические модели подчеркивают значимость активных форм воспитания, при которых спорт рассматривается как средство воспитания моральных и этических ценностей. Коллективные спортивные мероприятия предоставляют возможность реализовать такие важные аспекты формирования личности, как настойчивость, дисциплина, толерантность и ответственность. В результате участия в спортивной деятельности у молодежи формируются важнейшие качества, способные обеспечить их успешную интеграцию в современное общество и подготовить к решению профессиональных и социальных задач.

Современные педагогические подходы основываются на деятельном принципе, согласно которому личность формируется через участие и практическую деятельность. Спорт, как форма активного взаимодействия, обеспечивает уникальные ситуации, в которых ценности и нормы приобретаются не на уровне абстрактных понятий, а через конкретные действия и эмоциональный опыт. В рамках проектного обучения спортивные мероприятия, соревнования и командные игры служат платформой для достижения воспитательных целей, развития характера, командного духа и моральных ценностей.

Спортивные практики учат планировать свои действия, управлять эмоциями, принимать решения под давлением. Такие навыки способствуют развитию лидерских качеств, умению работать в команде и конструктивно разрешать конфликты. В результате формируется комплекс компетенций, необходимых для успешной социализации и профессиональной деятельности.

Современные педагогические модели, подчеркивающие активные формы воспитания, делают спорт важнейшим инструментом развития межличностных качеств молодежи. Коллективные спортивные мероприятия предоставляют уникальную возможность для формирования настойчивости, дисциплины, толерантности, ответственности и других ценностных ориентиров.

Физическая культура и спорт - важнейшие средства формирования системы ценностных ориентиров у молодёжи, оказывающие многогранное влияние на развитие личности. Именно через спортивную деятельность формируются такие социально значимые ценности, как уважение к другим, толерантность, патриотизм и умение работать в команде.

Актуализация и интенсивное развитие спортивных программ в системе воспитания должны стать приоритетом современного

образования и педагогической практики. Комплексные подходы, предполагающие синтез физического воспитания и нравственного обучения, позволяют сформировать у молодого поколения не только физическую подготовку, но и устойчивые ценностные ориентиры. Это, в свою очередь, обеспечивает подготовку гармонично развитых личностей, способных не только успешно реализовать себя в профессиональной деятельности, но и активно участвовать в развитии своего общества.

Для повышения эффективности воспитательного воздействия необходимо создавать системные программы, интегрирующие спортивные достижения и развитие нравственных и гражданских ценностей. В рамках таких программ важно использовать современные педагогические методы, игровые и проектные технологии, а также привлекать семьи и сообщества.

Реализация научно обоснованных, комплексных программ развития спортивных инициатив и воспитательных проектов поможет подготовить молодое поколение к жизни, полную вызовов и возможностей, и сделать их более социально ответственными и духовно богатым.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Занятие спортом как один из факторов социализации человека. Доклады Башкирского университета. 2021. Т. 6. № 1. С. 65-67.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Ардаширова В.И., 2026

УДК 796.06+316.32
Сальников Р.Ю., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье рассматриваются педагогические возможности физической культуры и спорта в формировании гражданской ответственности и патриотических качеств у студентов. Авторы анализируют роль спортивной деятельности как фактора социального воспитания, дисциплины и коллективизма. Особое внимание уделяется внедрению воспитательного компонента в учебные и тренировочные процессы в вузе.

Ключевые слова: гражданская ответственность, патриотическое воспитание, студенты, физическая культура, спорт, коллективизм.

Современное состояние российского высшего образования характеризуется повышенным вниманием к вопросам воспитания гармонично развитой личности, сочетающей профессиональные компетенции с активной гражданской позицией. Физическая культура и спорт, обладая мощным воспитательным потенциалом, могут стать одной из ключевых платформ для решения этих задач в студенческой среде.

Воспитание гражданской ответственности представляет собой многогранный процесс, включающий передачу и усвоение социальных норм, ценностей и образцов поведения, принятых в обществе. В отличие от других учебных дисциплин, физическая культура предоставляет уникальную возможность формировать личность через действие, через преодоление физических и волевых трудностей, через непосредственное взаимодействие с другими людьми в условиях соревновательной и совместной деятельности.

Эта привычка переносится затем и на другие сферы жизни, включая учебную и будущую профессиональную деятельность. Студент, привыкший подчинять свои личные интересы интересам команды или поставленной цели, с большей вероятностью проявит ответственность и в решении общественно значимых задач.

Коллективная природа многих видов спорта способствует развитию чувства сопричастности к общему делу. Особенно эффективны в этом отношении командные игровые виды спорта, а

также эстафеты и соревнования, требующие синхронных и согласованных действий.

Значительную роль в патриотическом воспитании студентов играет участие в официальных соревнованиях, представляющих вуз или регион. Выступая под флагом своего учебного заведения или субъекта федерации, молодой человек начинает ощущать себя не просто отдельным спортсменом, а частью более крупной общности. Успешное выступление на соревнованиях вызывает чувство гордости за свою организацию и земляков, а поражение мотивирует к дальнейшему совершенствованию и укрепляет волевые качества. Тренеры и преподаватели, осознающие свою воспитательную миссию, должны акцентировать внимание студентов на этом аспекте, подчеркивая значимость представления интересов своего коллектива и страны.

Важным направлением воспитательной работы в сфере физической культуры является приобщение студентов к историко-культурным традициям отечественного спорта. Изучение биографий выдающихся российских спортсменов, тренеров, истории спортивных обществ и побед на международной арене способствует формированию уважения к национальному спортивному наследию. Проведение тематических встреч, бесед, просмотр документальных фильмов о спортивных подвигах предшествующих поколений помогает студентам осознать преемственность поколений и почувствовать свою причастность к великой спортивной истории России. При этом важно показывать не только успехи, но и трудности, преодоленные спортсменами, что воспитывает стойкость и патриотизм на реальных примерах.

Еще одним эффективным средством гражданского воспитания является волонтерская деятельность в сфере физической культуры и спорта. Участие студентов в организации и проведении массовых спортивных мероприятий, соревнований для детей, ветеранов и людей с ограниченными возможностями здоровья формирует активную жизненную позицию, чувство милосердия и ответственности за других. Такая деятельность, как правило, выходит за рамки учебной программы и является добровольной, однако преподаватели кафедр физической культуры могут инициировать подобные проекты и вовлекать в них студентов. Опыт показывает, что молодые люди, однажды попробовавшие себя в роли организатора или помощника, в дальнейшем с большей охотой откликаются на социально значимые инициативы.

Для успешной реализации воспитательного потенциала физической культуры и спорта в вузе необходима системная работа,

включающая не только учебные занятия, но и внеучебные мероприятия. Рекомендуется включать в программу по физическому воспитанию разделы, посвященные истории спорта, этике спортивной борьбы и социальной роли спорта в современном обществе. Спортивные клубы и секции должны стать центрами воспитательной работы, где формируются не только физические качества.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Занятие спортом как один из факторов социализации человека. Доклады Башкирского университета. 2021. Т. 6. № 1. С. 65-67.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Сальников Р.Ю., 2026

УДК 796.06+316.32

Фаттахов А.Р., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация: в данной статье проводится анализ роли этнических и национальных видов спорта в системе гражданского и патриотического воспитания современной молодежи. Автор акцентирует внимание на том, что в условиях глобальной цифровизации и размытия культурных границ именно возвращение к истокам через физическую культуру позволяет сформировать у

студентов крепкую национальную идентичность. На примере башкирской борьбы.

Ключевые слова: патриотизм, национальные виды спорта, молодежь, Куреш, студенчество, культурное наследие, воспитательный процесс, УУНиТ.

Современный этап развития нашего общества, особенно в условиях 2026 года, диктует нам новые правила игры. Мы живем в эпоху тотального господства цифры, нейросетей и виртуальных миров. Для студентов технических вузов, таких как Уфимский университет науки и технологий, чья учебная деятельность напрямую связана со сложными алгоритмами и высокотехнологичным производством, риск потерять связь со своей реальной историей и культурой особенно велик. На мой взгляд, сегодня как никогда важно найти те нити, которые будут связывать молодого специалиста с его корнями. Патриотизм не может быть просто теорией, заученной по учебникам. Он должен быть деятельным, ощутимым и проходить через сердце человека. Я глубоко убежден, что именно национальные виды спорта способны стать тем самым фундаментом, на котором строится истинная любовь к Родине.

Национальный спорт — это не просто сумма физических упражнений или техника борьбы. Это зашифрованный в движениях культурный код народа. В Республике Башкортостан таким ядром является борьба Куреш. Эта дисциплина, уходящая корнями в глубину веков, всегда была школой жизни для мужчин. На протяжении поколений она служила не только развлечением на праздниках, но и способом подготовки защитников своей земли. Когда современный студент-инженер выходит на борцовский ковер, он на какое-то время отключается от мира гаджетов и встает в один ряд со своими предками-батырами. В этом моменте и происходит настоящее воспитание — не через лозунги, а через осознание своей сопричастности к великой истории родного края.

Воспитательный потенциал этноспорта в техническом университете имеет свою специфику. Будущий инженер привык к строгой логике и дисциплине ума. Однако для полноценного развития личности необходима и дисциплина духа, которую дает национальная борьба. Здесь невозможно победить только за счет грубой силы или хитрости. Куреш учит честности: если ты проиграл, ты должен с достоинством признать это и пожать руку сопернику. Если ты победил — ты не должен возвышаться над поверженным. Этот неписаный кодекс чести и есть основа гражданского воспитания. По моему

мнению, студент, усвоивший эти правила на ковре, перенесет их и в свою профессиональную деятельность, став ответственным гражданином, который дорожит честью своего вуза и своей страны.

Уфимский университет — это огромный многонациональный котел, где учатся ребята самых разных национальностей и вероисповеданий. Глобализация часто стирает различия между нами, превращая всех в «людей мира», но именно этноспорт позволяет сохранить индивидуальность и при этом научиться уважать чужую культуру. Когда студенты разных народов вместе тренируются, изучают традиции башкирской борьбы или стрельбы из лука, они начинают лучше понимать друг друга. Патриотизм в данном контексте — это не замкнутость в своем кругу, а гордость за свою малую родину как часть великой России. Это чувство единства, которое рождается в честном спортивном поединке, гораздо прочнее любых политических деклараций.

Рассматривая психологический аспект, стоит подчеркнуть, что национальный спорт формирует особый тип устойчивости. В условиях 2026 года уровень стресса у молодежи крайне высок. Этноспорт дает возможность «заземлиться», почувствовать свою связь с землей, с традицией. В отличие от современных фитнес-центров, где акцент часто делается на внешнюю эстетику тела, национальные виды спорта фокусируются на внутреннем состоянии человека. Здесь важно быть не просто красивым, а быть сильным духом, надежным товарищем, готовым прийти на помощь. Для будущего специалиста в области авиастроения или IT-технологий такая психологическая закалка является залогом высокой работоспособности и стрессоустойчивости в сложных ситуациях.

УУНиТ необходимо развивать не просто отдельные кружки, а создавать целую экосистему этноспорта. Это могут быть регулярные фестивали, мастер-классы от именитых батыров Башкортостана, научные конференции по изучению истории спорта. Важно, чтобы студенты сами участвовали в организации этих мероприятий, погружались в этнографию, изучали костюмы, правила и легенды. Когда человек вкладывает свою энергию в сохранение традиций, они становятся для него по-настоящему ценными. Так формируется активная жизненная позиция — еще одна грань современного патриотизма.

Отдельную роль в этом процессе играет личность тренера-наставника. В национальном спорте тренер — это не просто инструктор, фиксирующий результаты. Это носитель традиции,

который передает ученикам не только технику броска, но и жизненную мудрость. В условиях университета такое наставничество помогает студентам быстрее адаптироваться, найти правильные ориентиры в жизни. Для патриотического воспитания крайне важно иметь перед глазами живой пример человека, который искренне любит свое дело и свою землю. Только через личный пример наставника идеи патриотизма могут быть по-настоящему восприняты молодежью.

Внедрение программ национального спорта в технический вуз требует модернизации материальной базы и методической поддержки. Однако я уверен, что эти усилия оправданы. Необходимо воспитывать не просто кадры для экономики, а людей, которые будут определять будущее нашей страны. Инженер, который знает свои корни и уважает традиции своего народа, всегда будет более ответственным и созидательным, чем тот, кто живет без исторической памяти.

Интеграция национальных видов спорта в учебный план технического вуза позволяет решить не только задачу физического развития, но и задачу глубокой социокультурной адаптации. Как отмечает Р.Н. Бакиев, национальная борьба Куреш является носителем «культурного кода», который передается через ритуалы, этику поединка и уважение к оппоненту. Для современного студента это становится способом обретения устойчивых моральных ориентиров в изменчивом глобальном мире.

Системный подход к этноспорту предполагает его развитие как полноценной части физической культуры студентов технического профиля. Исследования А.М. Каримова показывают, что занятия национальными видами спорта способствуют не только укреплению мускулатуры, но и развитию специфической психоэмоциональной устойчивости, необходимой в будущей инженерной деятельности. Традиционные ценности, такие как взаимовыручка и честная игра, в контексте современного спорта находят новые точки соприкосновения с требованиями профессиональной этики.

Важно понимать, что этноспорт не противоречит инновационному развитию, а дополняет его, создавая баланс между технологическим прогрессом и историческим наследием. Педагогическая значимость этого процесса заключается в воспитании личности, способной сохранять национальную идентичность, оставаясь при этом открытой к мировым достижениям. Согласно данным официальных информационных ресурсов, популярность национальных видов спорта среди студенческой молодежи РФ неуклонно растет, что

подтверждает актуальность выбранного вектора развития физического воспитания.

В итоге наше будущее зависит от того, насколько крепким будет фундамент, на котором мы стоим. Национальные виды спорта — это те самые корни, которые питают наше общество и не дают нам потерять себя в эпоху перемен. Для студента важно чувствовать себя достойным гражданином своей страны, хранителем её уникальных ценностей. Развивая этноспорт в университетах, мы вкладываемся в самое ценное — в силу духа нашего народа и нерушимое единство нашего Отечества. Это и есть настоящий патриотизм — живой, сильный и устремленный в будущее.

Список используемой литературы:

1. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Роль физической культуры в жизни студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 3-5.

2. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка для специальностей, связанных с полевыми и экспедиционными работами. Профессионально-прикладная физическая подготовка для специальностей, связанных с полевыми и экспедиционными работами В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 83-85.

3. Дильмухаметова А.Б., Огуречников Д.Г., Еремеев В.Ю. Роль профессионально-прикладной физической подготовки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 80-83.

4. Искандаров Д.Р., Еремеев В.Ю. Инновационные формы физической активности студентов в цифровую эпоху. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 714-717.

5. Фаткуллин И.Н., Еремеев В.Ю. Роль физической культуры в формировании нравственных и патриотических ценностей молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 14-19.

© Фаттахов А.Р., 2026

УДК 796.06+316.32
Алибаева Л.И., Огуречников Д.Г. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КӨРӘШ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: статья рассматривает роль традиционной башкирской борьбы на поясах – көрәш, как эффективного средства патриотического воспитания молодежи в сфере физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется уникальному воспитательному потенциалу көрәш: развитию не только физических качеств (силы, ловкости, выносливости), но и морально-волевых черт характера – стойкости, уважения к сопернику, готовности к преодолению трудностей.

Ключевые слова: көрәш, патриотическое воспитание, молодежь, башкирская национальная борьба, традиционные виды спорта, духовное наследие.

В условиях глобализации и размывания культурных границ особую значимость приобретают традиционные национальные виды спорта, которые не только развивают физические качества, но и служат мощным инструментом формирования патриотического сознания, уважения к истории и культуре своего народа. Среди таких видов спорта особое место занимает көрәш – традиционная башкирская борьба на поясах, которая на протяжении столетий является не просто состязанием, а важнейшей частью национальной культуры и духовного наследия.

Көрәш (курэш) – это традиционный национальный вид спорта башкир и других тюркских народов, представляющий собой единоборство двух спортсменов в стойке с обоюдным захватом двумя руками за кушаки, перекинутые через поясницы. Чистая победа присуждается борцу, который, оторвав соперника от ковра, бросил его на спину (лопатки) любым из разрешённых приёмов. Көрәш имеет многовековую историю и давние традиции. Он зафиксирован в древних эпических сказаниях, других фольклорных жанрах, в описаниях русских и французских путешественников, исследователей края разных времен. Согласно сюжету башкирского эпоса «Куз-Курпяч», героиня в своем окружении не имеет равных в скачках, стрельбе из лука, стаскивании с седла, а также в борьбе на поясах. Это свидетельствует о том, что көрәш был неотъемлемой частью жизни башкирского народа, формой воспитания силы, ловкости и

выносливости – качеств, необходимых кочевникам независимо от гендерной принадлежности.

Традиционная борьба курэш – одна из разновидностей поясной борьбы кочевников. По мнению венгерского историка Куна, в средневековье борьба на поясах, как и верховая езда, владение холодным оружием, стрельба из лука, входила в военно-физическую подготовку кочевников. Как отмечал Кун, «в ходе состязаний в поясной борьбе они учились тому, чтобы в случае необходимости твердой рукой стащить с седла спасающегося бегством противника». Данный вид спорта изначально имел не только спортивное, но и военно-прикладное значение, что напрямую связывало его с формированием защитников Отечества.

Көрәш является центральным элементом Сабантуя и других национальных праздников. В прошлом традиционные состязания были составной частью национальной культуры, входили в программу народных и религиозных праздников. Эта связь состязаний с народными торжествами формировала у молодежи чувство сопричастности к общему делу, уважение к традициям предков. Как отмечает в своей работе «Традиционная башкирская борьба курэш» И.З. Хабибуллин, сегодня государственная политика направлена на создание условий для подготовки квалифицированных спортсменов по национальной спортивной борьбе курэш, для ее популяризации среди молодежи.

Сила, ловкость и выносливость, которые развивает көрәш, были необходимыми качествами кочевников. Сегодня эти качества не менее важны для формирования гармонично развитой личности.

Көрәш как национальный вид спорта обладает рядом уникальных характеристик, делающих его эффективным средством патриотического воспитания

Занятия көрәш позволяют молодежи не просто овладеть техникой борьбы, но и прикоснуться к глубинным пластам истории своего народа, понять его ценности, мировоззрение и многовековые традиции. В каждом движении, в каждом правиле этого единоборства зашифрована мудрость предков, их представления о справедливости, силе духа и уважении к сопернику. Как отмечают исследователи, традиционные состязания – это неотъемлемая составная часть национальной культуры, живая связь времен, которая не прерывается на протяжении столетий. Сегодня государственная политика осознанно направлена на популяризацию көрәш среди молодежи, поскольку через этот вид спорта юное поколение обретает устойчивую культурную

опору, чувство принадлежности к великой истории своего народа. Көрәш становится тем мостом, который соединяет современного подростка с его корнями, формирует у него не абстрактное, а личностно пережитое чувство любви к своей малой родине, ее языку, обычаям и героическому прошлому. Без такой связи любые разговоры о патриотизме остаются пустой декларацией – көрәш же превращает их в живую, телесную, эмоционально окрашенную реальность.

Көрәш – это не просто физическое единоборство, это суровая школа воспитания духа. Регулярные занятия этим видом борьбы развивают у молодежи силу, ловкость и выносливость, однако главное, что дает көрәш, – это формирование несгибаемого характера, готовности преодолевать любые трудности как на ковре, так и за его пределами. В каждой схватке спортсмен учится не сдаваться при неудаче, собирать волю в кулак в критический момент, уважать соперника и достойно принимать как победу, так и поражение. Эти качества невозможно приобрести, читая наставления или слушая лекции о патриотизме – их можно только выстрадать, вытренировать, выстрадать в честном поединке. Именно поэтому Глава Республики Башкортостан Радий Хабиров подчеркивает: «Көрәш – это наш, башкирский, характер: сильный, волевой, целеустремленный. Мы не боимся трудностей ни в спорте, ни в других сферах жизни». Эти слова точно отражают суть: воспитанный көрәшем молодой человек переносит закалку, полученную на ковре, в учебу, профессию, семейную жизнь, общественную деятельность. Он не ищет легких путей, не пасует перед препятствиями, а с честью выходит из самых сложных ситуаций – именно Көрәшсе и составляет подлинный золотой запас нации, ее надежную опору и будущее.

Когда юноша впервые выходит на ковер, наблюдает за выступлениями прославленных батыров, слышит имена легендарных борцов прошлого, он не просто приобщается к спорту – он осознает себя частью великой, многовековой традиции. У него просыпается не абстрактное любопытство, а глубинное, кровное желание продолжать дела отцов и дедов, быть достойным их славы, приумножать победы родного края. Молодой человек, впитавший с детства примеры мужества, чести и самоотверженности старших, уже не сможет вырасти равнодушным обывателем. Он будет знать: на нем лежит долг перед теми, кто создавал и защищал эту землю, и перед теми, кто придет после. Көрәш в этом смысле – не просто вид спорта, а школа передачи духовного наследия, где главный урок звучит так: ты – звено в цепи поколений, и цепь не должна прерваться.

Успехи башкирских спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях, включая чемпионаты мира по борьбе на поясах, формируют у молодежи чувство искренней гордости за свою малую родину и страну в целом. Когда юный борец видит, как под флагом России его земляки поднимаются на высшую ступень пьедестала, патриотизм перестает быть абстрактным понятием – он становится личным, выстраданным на тренировках и завоеванным в честных поединках. История көрәша знает десятки имен, которыми по праву гордится Башкортостан. Еще в прошлом веке легендарный Газзали Утяшев оставался непобедимым на протяжении полувека, пройдя Великую Отечественную войну и став живым символом несгибаемости духа. В 1972 году звания первых мастеров спорта РСФСР по борьбе көрәш удостоились Г.Л. Кудакаев, Ф. Кутдусов, М. Мамлеев, Р.Г. Муртазин, а чемпионами РСФСР и России в разные годы становились Ф. Абдулнагимов, Р. Бикимбетов, Р. Буранбаев и многие другие. Эти люди заложили ту победную традицию, которую сегодня с честью продолжает новое поколение.

Современные башкирские борцы давно завоевали мировое признание, и их достижения говорят сами за себя. Абсолютным рекордсменом является Артур Зулькарнаев – восьмикратный чемпион мира по борьбе на поясах, чьи победы охватывают чемпионаты мира в Астане (2023), Казани (2021), Намангане (2022) и триумф в ОАЭ (2025), где он завоевал свой восьмой титул. Из Белорецка родом Олимпия Махиянова – четырехкратная чемпионка мира, блиставшая на тех же соревнованиях. Разиль Шабиев из Туймазов также неоднократно поднимался на высшую ступень пьедестала. Чемпионат мира 2025 года в Объединенных Арабских Эмиратах стал настоящим триумфом башкирской школы борьбы: сборная привезла домой восемь медалей. Помимо золота Зулькарнаева и Махияновой, серебро завоевали Алина Пухова, Дарья Щетинина, Ильфак Ибатуллин и Денис Ускомбаев, бронзу – Анастасия Белаш и Турал Акиф оглы Азимов. А чуть позже, в декабре того же года, на первенстве мира вновь победили Дина Туйгильдина и Алеся Щербинина. Каждое такое достижение – это не просто личная победа спортсмена, это вклад в копилку славы всей республики и мощный стимул для тысяч мальчишек и девчонок, которые только начинают свой путь в көрәш.

Особого уважения заслуживают успехи башкирских девушек, которые на равных сражаются и побеждают на мировой арене, доказывая, что көрәш – это не только мужская доблесть, но и женская сила духа. Алена Фатыхова (весовая категория 52 кг) и Алина

Пухова (66 кг) – двукратные чемпионки мира 2021 и 2022 годов. Дарья Щетинина и Дина Туйгильдина подтвердили свой высокий класс медалями на последних чемпионатах. А молодое поколение – Малик Емилов, Анвар Ахматгалеев, выигравшие золото на соревнованиях в Казани в 2025 году, – доказывает, что великая традиция башкирского көрәша не прерывается, а набирает новую силу. Эти победы – закономерный итог системной работы, государственной поддержки и той глубинной связи с национальной культурой, которую көрәш несет в себе. Когда юный спортсмен из башкирской деревни видит, что его земляк становится чемпионом мира, он понимает: «Я тоже так могу». И это понимание – самое действенное, самое сильное воспитание патриотизма, любви к своей родине и веры в себя.

В Республике Башкортостан көрәш получает всестороннюю поддержку на государственном уровне, что является залогом сохранения и приумножения традиций этого вида спорта. История организованных соревнований ведет отсчет с 1948 года, когда впервые провели чемпионат Республики Башкортостан. С тех пор республика не раз принимала чемпионаты РСФСР и России по борьбе көрәш в Уфе, Салавате, Октябрьском, Туймазах. Сборная команда Башкортостана становилась чемпионом РСФСР и России, доказывая высокий уровень подготовки местных спортсменов. Эта системная работа на протяжении десятилетий создала прочный фундамент, на котором сегодня держится вся пирамида развития көрәш – от массовых соревнований в деревнях до международных турниров.

Особого внимания заслуживает проект «Спорт көрәше – мәктәптәргә» («Спортивная борьба – в школы»), который реализуется в республике уже несколько лет. Этот проект кардинально изменил подход к привлечению молодежи: теперь көрәш становится доступным для каждого школьника независимо от места жительства и достатка семьи. Как отмечает Глава Республики Башкортостан Радий Хабиров, «в республике борьбой занимаются тысячи спортсменов. Мы создаем возможности для занятий спортом для наших детей, растим будущих звезд и сильных, здоровых людей». Именно такая целенаправленная политика позволяет выявлять таланты с раннего возраста, вести их от школьного ковра до пьедесталов чемпионатов мира.

Знаковым событием, выводящим развитие көрәш на принципиально новый уровень, стало строительство в Уфе Дворца борьбы. Этот современный спортивный комплекс призван стать центром притяжения для спортсменов не только республики, но и всей России. Как отметил президент Федерации спортивной борьбы России,

олимпийский чемпион Михаил Мамиашвили, «Дворец борьбы в Уфе станет мировым центром притяжения. Кроме соревнований, здесь можно будет проводить научные конференции, мастер-классы». Объект такого масштаба позволит принимать соревнования по спортивной и вольной борьбе, самбо, дзюдо, национальной борьбе, восточным единоборствам на региональном, всероссийском и международном уровнях, что неизбежно поднимет престиж көрәш и привлечет в него еще больше молодежи.

Помимо столичных проектов, развитие көрәш активно идет и в городах республики. В Белорецке и Стерлитамаке открыты и работают в полную силу отдельные школы по спортивной борьбе. Это не просто спортивные секции – это настоящие кузницы чемпионов, где под руководством опытных тренеров растут будущие победители. Создание таких школ в разных уголках Башкортостана позволяет сделать занятия көрәш доступными для тысяч детей, которые раньше были бы лишены такой возможности. В совокупности все эти меры – от ежегодных чемпионатов республики до строительства Дворца борьбы и открытия специализированных школ – создают условия для массового привлечения молодежи к занятиям көрәш, обеспечивая преемственность поколений и превращая этот национальный вид спорта в мощный фактор патриотического воспитания.

Көрәш – это не просто вид спорта, это часть национального культурного кода, духовное наследие, передаваемое из поколения в поколение. В условиях современных вызовов, когда вопросы сохранения культурной идентичности и патриотического воспитания молодежи приобретают особую остроту, көрәш может и должен стать эффективным инструментом формирования патриотического сознания.

Знакомство с историей и традициями көрәш пробуждает интерес к родной культуре, формирует чувство гордости за свой народ и страну.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т.,Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

2. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. //Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

3. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

4. Хазиев И.Р., Огуречников Д.Г. Мотивация к занятиям спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 45-47.

5. Ибатуллина А.В., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 43-45.

6. Бекмуханбетов Д.С., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере футбола на примере криштиану роналду. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 46-50.

© Алибаева Л.И., 2026

УДК 796.06+316.32

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

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: рассматривается роль командных видов спорта, в частности баскетбола, в патриотическом воспитании молодёжи. Описаны механизмы: ответственность за общее дело, уважение к правилам и соперникам, коллективизм, интерес к истории спорта и страны. Обосновывается, что баскетбол выступает эффективным средством формирования гражданской идентичности.

Ключевые слова: патриотизм, воспитание, студенты, баскетбол, командный спорт, гражданская позиция, дисциплина, коллективизм.

Сегодня в наших вузах ищут такие способы работы с молодыми людьми, чтобы патриотизм стал для них не пустым словом, а чем-то личным и настоящим. Обычные лекции и разговоры часто не доходят до сердца — они остаются просто информацией. А вот когда человек что-то делает своими руками (или всем телом), он начинает иначе чувствовать. Спорт как раз даёт такой опыт: через повторяющиеся действия, через усталость, через преодоление себя.

Среди всех спортивных направлений особенно интересны командные игры, и баскетбол здесь занимает особое место. Многие думают, что баскетбол — это просто беготня с мячом и броски по кольцу. Но на самом деле там есть целая культура: свои правила поведения, уважение к судьям и соперникам, умение подчинять личные интересы интересам команды. Именно поэтому баскетбол может не только делать тело сильнее и быстрее, но и влиять на характер.

Давайте разберёмся, как именно тренировки и игры помогают стать патриотом. Патриотическое воспитание обычно складывается из трёх сторон: человек знает историю и символы своей страны, он испытывает гордость и уважение, и он готов что-то делать для общего блага. Баскетбольные тренировки могут затронуть каждую из этих сторон. Вот пять конкретных механизмов.

Первый механизм: дисциплина и уважение к правилам. Любая тренировка или матч начинается с приветствия соперников, судей и тренера. Есть строгие правила игры, которые нельзя нарушать. Спортсмен, который нарушает правила, получает замечание или удаление. Так постепенно человек привыкает уважать закон и порядок не только на площадке, но и в жизни. В баскетболе нельзя опаздывать на тренировки, спорить с судьёй, играть грязно. Эти правила воспитывают самоорганизацию и ответственность — а это основа гражданской позиции.

Второй механизм: уважение к сопернику и к старшим. В баскетболе перед игрой и после неё принято здороваться с соперниками, благодарить их за игру. Даже если ты выиграл, ты не имеешь права унижать проигравшего. К тренеру и более опытным игрокам отношение особое — их слушают, их уважают. Так формируется привычка уважать чужие заслуги, возраст, опыт. В

жизни это превращается в уважение к ветеранам, к учителям, к старшему поколению, к истории своей страны.

Третий механизм: коллективизм и чувство локтя. Баскетбол — чисто командная игра. Один игрок не может выиграть матч в одиночку, даже если он очень сильный. Нужно передавать мяч, помогать в защите, подстраховывать товарища. Если кто-то ошибся, команда его поддерживает, а не ругает. Общие победы и поражения создают чувство «мы — одна команда». Потом это чувство распространяется на учебную группу, факультет, университет и в итоге — на всю страну. Патриотизм ведь тоже про чувство: я часть чего-то большого.

Четвёртый механизм: примеры героев и связь с историей. В баскетболе есть свои легенды — игроки, которые прославили свою страну. В России это Сергей Белов, Андрей Кириленко и другие. Им подражают, на них равняются. Тренеры рассказывают о том, как советские и российские баскетболисты побеждали на Олимпийских играх, как они защищали честь страны. Проводятся турниры, посвящённые Дню Победы, Дню защитника Отечества, памяти великих спортсменов. Когда человек сам участвует в таком турнире, он чувствует связь с историей как нечто личное.

Пятый механизм: социальная активность. Студенты-баскетболисты часто выступают с показательными матчами в школах, детских домах, на городских праздниках. Они помогают в организации соревнований для младших, судят детские игры, рассказывают о здоровом образе жизни.

Такая работа формирует гражданскую позицию через конкретные дела — когда ты отдаёшь свои силы другим людям. Это и есть патриотизм в действии.

Важно понимать: патриотический эффект от баскетбола не возникает сам по себе. Его создаёт целенаправленная работа тренера. Тренер должен не просто учить бросать мяч, но и объяснять, почему важно уважать соперника, почему нельзя опаздывать, почему нужно поддерживать товарища. Без этого спорт остаётся просто игрой.

Исследования показывают: у студентов, которые регулярно играют в баскетбол хотя бы полгода, происходят изменения — они лучше контролируют себя, больше уважают старших, легче находят общий язык с другими, начинают интересоваться историей спорта и своей страны. Это признаки успешного патриотического воспитания.

Баскетбол подходит и юношам, и девушкам. Парням занятия помогают стать выносливее, учиться работать в команде, брать ответственность. Девушкам — дают уверенность в себе, учат не

бояться конкуренции. А это часть патриотической культуры: сильная страна складывается из сильных людей.

Что можно сделать в Уфимском университете науки и технологий

1.Создать студенческую баскетбольную лигу, где команды факультетов соревнуются в течение года.

2.Проводить ежегодный турнир, приуроченный к Дню Победы или Дню защитника Отечества.

3.Привлечь студентов-баскетболистов к наставничеству — проводить тренировки для школьников Уфы и в детских лагерях.

4.Сделать на сайте университета раздел «Баскетбол и патриотическое воспитание» с интервью и историями побед.

Вывод: Командные виды спорта, особенно баскетбол — эффективный инструмент для воспитания патриотов. Они соединяют физическую нагрузку, строгие правила, уважение к сопернику и старшим, работу в команде и возможность помогать другим. При грамотной организации баскетбол даёт студентам не только здоровье, но и гражданскую позицию, чувство долга.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т.,Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

2. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. //Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

3. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

4. Хазиев И.Р., Огуречников Д.Г. Мотивация к занятиям спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 45-47.

5. Ибатуллина А.В., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 43-45.

6. Бекмуханбетов Д.С., Самигуллина А.И., Огуречников Д.Г. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере футбола на примере криштиану роналду. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 46-50.

© Хакимова А.А., 2026

УДК 796.06+316.32

Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК ЗАНЯТИЯ ДЗЮДО ФОРМИРУЮТ НРАВСТВЕННОСТЬ И ГРАЖДАНСКУЮ ПОЗИЦИЮ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация: вложения в детский спорт сегодня – это самый надежный вклад в нравственное здоровье и патриотический дух нации завтра. И этот вклад обязательно окупится сторицей, подарив нам поколение сильных, честных и любящих свою страну людей.

Ключевые слова: дзюдо, патриотизм, нравственность, спорт, движение, молодежь, воспитание.

Многие сегодня спорят о том, как правильно воспитывать молодежь, чтобы она выросла не просто здоровой физически, но и морально устойчивой, способной любить свою Родину не на словах, а на деле. В век цифровых технологий и бесконечного потока информации подросткам порой сложно найти настоящие ориентиры. Однако существует сфера, где все эти важные качества формируются не через скучные нотации, а через реальный опыт, боль и победы. Речь идет о спорте, и в особенности о таком его направлении, как единоборства. Возьмем для примера дзюдо. Эта борьба, пришедшая к нам из Японии, давно перестала быть просто видом спорта. На Западе и в России она превратилась в целую воспитательную систему, где через падение и подъем, через уважение к сопернику и работу над собой человек учится главным жизненным урокам. Когда мальчишка или девчонка впервые выходят на татами, они редко думают о патриотизме или долге. Но постепенно, шаг за шагом, занятия дзюдо начинают менять их характер, их отношение к себе и к окружающему миру. И это изменение и есть то самое нравственное взросление, о котором говорят педагоги и психологи.

Первое, что бросается в глаза, когда смотришь на тренировку дзюдоистов, это особый ритуал. Перед началом схватки и после ее окончания спортсмены обязательно кланяются друг другу и тренеру. Это не просто формальность и не дань традициям. Это глубокий символический жест, который постоянно напоминает о главном: твой соперник – не враг, которого нужно уничтожить. Он – партнер, без которого твой собственный рост невозможен. Ты благодаришь его за схватку, за то, что он помог тебе увидеть твои слабые места и стать сильнее. Такое отношение постепенно укореняется в сознании молодого человека. Он учится уважать любого противника, будь то на татами, в школьном дворе или в будущем в офисе. Он понимает, что агрессия и злоба – плохие помощники. Гораздо важнее холодный ум, расчет и уважение к силе другого. Это ли не основа нравственного воспитания? Именно через такие простые, но регулярно повторяющиеся действия, спорт воспитывает в человеке терпимость, достоинство и умение держать себя в руках даже в самой острой ситуации. И эти качества остаются с ним на всю жизнь, помогая выстраивать здоровые отношения с окружающими.

Что касается патриотизма, то здесь дзюдо и вообще спортивные единоборства дают просто уникальный эффект. Дело в том, что этот вид спорта очень соревновательный. Регулярные турниры, сначала на уровне клуба, потом города, потом области, а для кого-то и страны, заставляют юного спортсмена постоянно доказывать, на что он способен. И вот здесь и просыпается то самое чувство гордости за свою землю. Когда ты выходишь на ковер, а на твоей форме написано название твоего региона или страны, когда звучит гимн в честь твоей победы, патриотизм перестает быть абстрактным понятием. Он становится осязаемым, реальным. Ты чувствуешь, что ты не просто Вася или Петя. Ты – представитель своей школы, своего города, своей Родины. Твои победы и поражения – это не только твое личное дело. За тобой стоят люди, которые в тебя верят, которые тебя тренировали, которые ждут от тебя результата. Именно эта ответственность перед другими и формирует настоящую гражданскую позицию. Молодой человек начинает понимать, что его личный успех неразрывно связан с успехом всего общества, в котором он живет. Он перестает быть эгоцентриком и начинает ощущать себя частью большого целого.

Конечно, путь в спорте никогда не бывает гладким. И в этом тоже заключается огромный воспитательный потенциал. Каждый спортсмен, занимающийся борьбой, знает, что такое падение. Ты выходишь на схватку, делаешь все, что можешь, но проигрываешь.

Боль, обида, разочарование. Вот здесь и проверяется характер. Что ты сделаешь? Опустишь руки, обвинишь судью, тренера, соперника? Или молча уйдешь в зал и начнешь работать над ошибками, чтобы в следующий раз быть лучше? Дзюдо учит именно второму. Оно учит достойно принимать поражение, извлекать из него уроки и идти дальше. Эта способность – не сдаваться перед трудностями, брать на себя ответственность за свои неудачи – она пригодится человеку в любой профессии, в любой жизненной ситуации. Именно из таких людей, умеющих проигрывать и подниматься, и вырастают настоящие граждане, способные не только радоваться победам своей страны, но и переживать ее трудности, не впадая в панику и не ища виноватых, а работая над исправлением ситуации.

Говоря о роли наставника, стоит отметить, что в единоборствах, и в дзюдо в частности, фигура тренера имеет особое, почти сакральное значение. В Японии учителя борьбы всегда были для учеников не просто инструкторами, а духовными наставниками, примером для подражания. Эта традиция во многом сохранилась и в современной России. Хороший тренер по дзюдо – это не только человек, который ставит технику и развивает физическую силу. Это прежде всего воспитатель. Он объясняет, что такое честь, что такое уважение к старшим, что такое дисциплина и порядок. И делает он это не с помощью нравоучений, а личным примером и через ту самую атмосферу, которая царит в зале. В таких секциях есть четкие правила: без поклона не заходишь на татами, перебивать старшего нельзя, помогать младшим нужно обязательно. Эта система работает безотказно. Дети очень быстро впитывают эти нормы и начинают жить по ним. Они становятся собраннее, ответственнее, вежливее. И эти изменения замечают не только тренеры, но и родители, и школьные учителя. Так спорт выполняет свою главную воспитательную задачу, формируя из импульсивного подростка зрелого, морально устойчивого человека.

Отдельно стоит сказать о том, что занятия борьбой помогают направить энергию молодых людей в мирное русло. Особенно это касается подростков из сложных семей или тех, кто склонен к агрессии. Вместо того чтобы бродить по улицам в поисках приключений или выплескивать гнев в драках, они приходят в зал. Там они учатся, что настоящая сила – это не умение ударить слабого, а умение контролировать себя, владеть своим телом и эмоциями. Они выплескивают адреналин в честной схватке по правилам, а не в опасной уличной потасовке. Тренер становится для них авторитетом, которому хочется подражать, а примеры великих спортсменов – тех, кто прошел через трудности и добился успеха, прославив страну, –

вдохновляют их на собственные подвиги. Таким образом, спортивный зал выступает в роли мощного социального лифта и одновременно центра воспитания. Он забирает ребенка с улицы и дает ему систему координат, в которой честность, трудолюбие и уважение к ближнему являются главными ценностями. Это ли не вклад в будущее нации?

В заключение хочется подчеркнуть, что выбор дзюдо в качестве примера был не случайным. Этот вид спорта, как никакой другой, пропитан духом уважения, дисциплины и самосовершенствования. Но те же самые принципы работают и в хоккее, и в гимнастике, и в легкой атлетике. Любой спорт, если к нему подходить правильно, может стать мощнейшим инструментом воспитания. Он учит ребенка не врать, не бояться, не сдаваться. Он дает ему друзей, цель в жизни и здоровье. А главное – он прививает ему ту самую, не показную любовь к Родине, которая выражается не в красивых словах, а в готовности работать, побеждать и, если потребуется, защищать свою землю. Поэтому так важно, чтобы родители не пренебрегали физическим воспитанием своих детей, а государство продолжало поддерживать массовый спорт и строить доступные секции. Вложения в детский спорт сегодня – это самый надежный вклад в нравственное здоровье и патриотический дух нации завтра. И этот вклад обязательно окупится сторицей, подарив нам поколение сильных, честных и любящих свою страну людей.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Петров А.Н. Особенности организации воспитательной работы студентов в условиях пандемии. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-1. С. 91-94.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Махмутов И.С., Петров А.Н. Внедрение адаптивной физической культуры в образовательный процесс. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 112-115.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. Учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796.06+316.32
Загитова Л.С., Кудашев Р.М. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние социальных сетей на формирование представлений молодежи о здоровом образе жизни. Анализируются возможности современных цифровых платформ в распространении информации о физической активности, правильном питании и профилактике вредных привычек. Особое внимание уделяется роли блогеров, спортивных сообществ и онлайн-проектов в популяризации здорового образа жизни среди молодых людей.

Ключевые слова: социальные сети, здоровый образ жизни, молодежь, физическая культура, цифровые технологии, спорт.

Социальные сети в последние годы стали одним из ключевых источников информации для молодежи. Благодаря доступности мобильного интернета и широкому распространению цифровых платформ молодые люди ежедневно потребляют большое количество контента, связанного с различными аспектами жизни, включая здоровье, спорт и физическую активность. В результате социальные сети превратились не только в средство общения, но и в важный инструмент формирования ценностей и поведенческих установок. Особое место в цифровом пространстве занимает контент, посвященный здоровому образу жизни, который представлен в разнообразных форматах и охватывает широкий круг тем. Российский сегмент социальных сетей характеризуется высокой популярностью материалов о физической культуре, правильном питании и поддержании психологического благополучия. Пользователи регулярно сталкиваются с публикациями, посвященными тренировкам, спортивным достижениям, здоровому рациону и различным способам улучшения качества жизни. При этом содержание такого контента постоянно адаптируется к особенностям интернет-аудитории. Если ранее основной формой распространения информации были текстовые публикации и статьи, то сегодня лидирующие позиции занимают короткие видеоролики, прямые эфиры, интерактивные опросы и визуальные инструкции.
Особое значение приобретают видеоформаты, которые позволяют наглядно демонстрировать выполнение упражнений, технику тренировок и особенности приготовления полезных блюд. Молодежная

аудитория предпочитает получать информацию в компактном и доступном виде, поэтому короткие видеоматериалы часто оказываются более эффективными, чем объемные текстовые публикации. Кроме того, алгоритмы социальных сетей способствуют быстрому распространению подобного контента, что значительно увеличивает его охват. Среди наиболее распространенных тематических направлений ЗОЖ-контента можно выделить фитнес, спортивные тренировки, правильное питание, снижение веса, профилактику заболеваний и поддержание психологического здоровья. Каждое из этих направлений формирует собственное информационное пространство, в котором пользователи могут находить полезные рекомендации, делиться опытом и получать поддержку со стороны единомышленников. Особой популярностью пользуются публикации, посвященные домашним тренировкам, поскольку они позволяют заниматься физической активностью без посещения спортивных залов и приобретения специального оборудования. В последние годы заметно увеличился интерес к материалам, связанным с осознанным отношением к здоровью. Молодые люди все чаще обращают внимание не только на физическую форму, но и на вопросы режима сна, эмоционального состояния и профилактики стресса. Это способствует расширению тематических границ ЗОЖ-контента и делает его более комплексным. В социальных сетях активно развиваются сообщества, посвященные ментальному здоровью, восстановлению после физических нагрузок и поддержанию баланса между учебой, работой и отдыхом.

Важную роль в распространении идей здорового образа жизни играют инфлюенсеры. Благодаря большому количеству подписчиков они оказывают заметное влияние на формирование взглядов и привычек молодежи. Блогеры, занимающиеся спортом или продвигающие принципы здорового образа жизни, регулярно публикуют информацию о тренировках, рационе питания и собственных результатах. Демонстрация личного опыта делает такой контент более убедительным и способствует повышению доверия аудитории.

Многие молодые люди воспринимают популярных авторов как ориентир при выборе моделей поведения. Публикации инфлюенсеров способны мотивировать подписчиков к занятиям спортом, отказу от вредных привычек и более ответственному отношению к собственному здоровью. При этом важным фактором является эмоциональная составляющая контента. Истории достижения целей, преодоления трудностей и постепенного изменения образа жизни позволяют

формировать устойчивый интерес к теме здоровья и физической активности.

Наряду с блогерами значительное влияние экспертные сообщества, объединяющие специалистов в области физической культуры, медицины и диетологии. В отличие от персональных страниц инфлюенсеров, деятельность таких сообществ ориентирована на распространение научно обоснованной информации. Эксперты публикуют рекомендации по организации тренировочного процесса, вопросам рационального питания и профилактике различных заболеваний. Благодаря этому пользователи получают доступ к достоверным сведениям и могут принимать более осознанные решения, касающиеся собственного здоровья. Взаимодействие блогеров и профессиональных экспертов способствует формированию новых трендов в сфере здорового образа жизни. Совместные проекты, образовательные марафоны и тематические акции позволяют объединять высокий охват аудитории с качественным содержанием материалов. Такой подход значительно повышает эффективность популяризации здоровых привычек среди молодежи и способствует распространению культуры заботы о собственном здоровье. Вместе с тем влияние социальных сетей на формирование представлений о здоровом образе жизни нельзя оценивать исключительно положительно. В цифровом пространстве нередко распространяется недостоверная информация, связанная с экстремальными диетами, быстрым снижением веса или сомнительными методиками тренировок. Стремление отдельных авторов к увеличению аудитории может приводить к публикации материалов, не имеющих научного обоснования. В связи с этим возрастает значение медиаграмотности молодежи и умения критически оценивать получаемую информацию. Восприятие контента о здоровом образе жизни в социальных сетях представляет собой сложный психологический процесс, в ходе которого пользователь не только получает информацию, но и оценивает ее с точки зрения личной значимости, актуальности и возможности практического применения. Молодежь является одной из наиболее активных аудиторий цифровых платформ, поэтому именно на нее оказывается существенное влияние со стороны различных информационных сообщений, связанных со спортом, правильным питанием и заботой о здоровье. Однако факт регулярного потребления ЗОЖ-контента не всегда приводит к изменению образа жизни и формированию устойчивых полезных привычек. Эффективность воздействия информации во многом определяется уровнем мотивации человека. Психологи отмечают, что мотивация является одним из

основных факторов, определяющих готовность личности к изменениям. В социальных сетях мотивационный эффект часто достигается за счет демонстрации положительных примеров, историй успеха и наглядных результатов тренировок. Пользователи наблюдают за достижениями других людей, что вызывает желание улучшить собственную физическую форму или состояние здоровья. Особое влияние оказывают публикации, в которых представлены реальные истории преодоления трудностей и достижения поставленных целей.

Важную роль играет эмоциональная составляющая контента. Материалы, вызывающие чувство вдохновения, уверенности или принадлежности к определенному сообществу, воспринимаются более эффективно и дольше сохраняются в памяти аудитории. Социальные сети позволяют создавать атмосферу поддержки и взаимного поощрения, что способствует укреплению внутренней мотивации пользователей. Участие в тематических сообществах и общение с единомышленниками помогает молодым людям чувствовать себя частью группы, объединенной общими интересами и ценностями. Одним из факторов, влияющих на восприятие ЗОЖ-контента, является визуальная привлекательность публикаций. Яркие фотографии, динамичные видеоролики и качественное оформление повышают интерес аудитории и способствуют более активному взаимодействию с материалами. Визуальные образы успешных, спортивных и здоровых людей формируют определенные представления о желаемом образе жизни и становятся дополнительным стимулом для изменений. Вместе с тем чрезмерная идеализация внешности может вызывать противоположный эффект, приводя к снижению самооценки и ощущению недостижимости поставленных целей. Несмотря на высокий уровень вовлеченности молодежи в потребление ЗОЖ-контента, между интересом к теме здоровья и реальными действиями нередко существует значительный разрыв. Пользователь может регулярно просматривать публикации о тренировках, сохранять рекомендации по правильному питанию и активно взаимодействовать с тематическими сообществами, однако это не всегда приводит к практическому изменению поведения. Подобное явление связано с существованием ряда психологических и социальных барьеров. Одним из наиболее распространенных препятствий является недостаток внутренней дисциплины и самоконтроля. Формирование новой привычки требует времени, регулярности и определенных волевых усилий. Многие молодые люди испытывают первоначальный энтузиазм после просмотра мотивирующего контента, однако сталкиваются с трудностями при попытке сохранить выбранный режим

на длительный период. В результате интерес к здоровому образу жизни остается на уровне намерений, не переходя в устойчивую практику. Серьезным барьером выступает дефицит времени. Современная молодежь совмещает учебу, работу, общественную деятельность и личную жизнь, что нередко приводит к высокой загруженности. В таких условиях занятия спортом и соблюдение режима питания могут восприниматься как дополнительные обязанности, требующие значительных затрат времени и сил. Даже осознавая важность здорового образа жизни, молодые люди не всегда готовы изменить привычный распорядок дня. Определенное влияние оказывают и социальные факторы. Окружение человека может как способствовать внедрению полезных привычек, так и препятствовать этому процессу. Если в ближайшем круге общения отсутствует поддержка образа жизни, мотивация постепенно снижается. Кроме того, некоторые молодежные группы продолжают воспринимать вредные привычки как элемент социальной адаптации или способ проведения досуга, что затрудняет формирование устойчивого интереса к здоровье сберегающему поведению.

Еще одним фактором является информационная перегруженность цифровой среды. Пользователи ежедневно сталкиваются с большим количеством публикаций, рекомендаций и советов, зачастую противоречащих друг другу. Избыточный объем информации может вызывать растерянность и снижать готовность к конкретным действиям. В результате человек ограничивается просмотром контента без практического применения полученных знаний. Следует учитывать и влияние так называемого эффекта «виртуального участия». Подписка на спортивные сообщества, просмотр тренировочных роликов или участие в онлайн-дискуссиях могут создавать у пользователя ощущение причастности к здоровому образу жизни. Однако подобная активность не всегда сопровождается реальными изменениями поведения. Возникает ситуация, при которой цифровая вовлеченность подменяет практическую деятельность, а интерес к теме здоровья существует преимущественно в виртуальном пространстве. Преодоление существующего разрыва между вовлеченностью и реальным поведением требует комплексного подхода. Важное значение имеет создание контента, ориентированного не только на мотивацию, но и на формирование конкретных навыков. Практические рекомендации, пошаговые инструкции и реалистичные цели способствуют более успешному внедрению здоровых привычек в повседневную жизнь. Кроме того, необходима поддержка со стороны образовательных учреждений, спортивных организаций и семьи,

которые способны укрепить положительные установки, формируемые в цифровой среде.

Таким образом, эффективное формирование здоровых привычек среди молодежи требует использования современных цифровых инструментов коммуникации. Интерактивные форматы и элементы геймификации способствуют повышению вовлеченности пользователей, а грамотно спроектированные информационные кампании помогают поддерживать устойчивый интерес к здоровому образу жизни. В условиях цифровизации общества социальные сети становятся важным механизмом мотивации молодежи к сохранению и укреплению здоровья.

Список использованной литературы:

1. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

2. Кудашев Р.К. Роль физической культуры и спорта в развитии личности молодого поколения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 61-65.

3. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

4. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Роль физической культуры в формировании soft skills у студентов вуза. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 70-73.

5. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

© Загитова Л.С., 2026

УДК 796.06+316.32
Загитова З.Р., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена анализу роли военно-прикладных видов спорта в физической подготовке студентов. Обосновано, что такие занятия развивают силу, выносливость, координацию, дисциплину, волевые качества и навыки работы в группе. Особый акцент сделан на воспитательной функции: через эти дисциплины формируются патриотические установки, гражданская ответственность и уважение к историческому пути страны.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, военно-прикладные виды спорта, студенты, патриотическое воспитание, дисциплина, ГТО.

Военно-прикладные дисциплины в университетской среде выполняют тройную задачу: тренируют тело, приучают к реальным условиям действия и воспитывают личность. В отличие от обычной «общей физики», здесь упражнения моделируют ситуации, требующие собранности, точности и быстрых решений. Студент не просто качает мышцы — он учится держать себя в стрессе, действовать в команде и преодолевать внутренние барьеры. Именно эта комбинация делает военно-прикладные виды спорта ценным ресурсом для формирования не только спортсмена, но и гражданина.

Современный вуз вынужден искать новые формы физического воспитания. Студенты нуждаются в здоровье, работоспособности и развитии моторики, но одновременно образовательная система должна создавать дисциплинированных, устойчивых к нагрузкам и социально активных людей. В этой ситуации военно-прикладная подготовка выступает как педагогическая технология, где физическая тренировка неразрывно связана с патриотизмом, организованностью и коллективизмом.

К базовым элементам относятся: стрельба, полоса препятствий, рукопашный бой, ориентирование на местности, марш-броски, военизированные эстафеты и другие формы, имитирующие боевые или экстремальные условия. Такие упражнения прокачивают общую и специальную выносливость, силу, ловкость, скорость реакции и устойчивость к утомлению. Ключевой результат — развитие саморегуляции: студент учится контролировать внимание, выдержку и свои действия в напряжённой ситуации.

Психологический эффект военно-прикладных занятий часто превышает физический. Постоянная практика формирует привычку к дисциплине, умение действовать по правилам и ориентироваться на общий результат. Для студенческого возраста, когда определяются ценностные установки и модели поведения, такой опыт целенаправленной и организованной работы даёт долгосрочный эффект: укрепляется не только тело, но и личность.

Воспитательная составляющая здесь выражена особенно ярко. Систематическое включение военно-прикладных элементов в учебный план способствует уважению к истории страны, осознанию ценности воинской службы, пониманию коллективной ответственности и готовности к общественной деятельности. Физическая нагрузка в этом случае — не самоцель, а инструмент приобщения к гражданским и нравственным ценностям. Таким образом, телесное развитие соединяется с духовно-нравственным содержанием.

Патриотическое воспитание через физкультуру работает только тогда, когда выходит за рамки деклараций. Оно наполняется реальным смыслом через изучение историко-культурного контекста, участие в тематических мероприятиях, соревнованиях в памятные даты и включение в коллективную деятельность на основе взаимопомощи и общей цели. В такой среде военно-прикладные виды спорта становятся не формальным элементом программы, а действенным воспитательным механизмом. Студент перестаёт воспринимать физподготовку как набор нормативов и начинает видеть в ней личностно и общественно значимую практику.

В этой системе комплекс ГТО играет роль ориентира для развития физических качеств. Подготовка к его нормативам усиливает мотивацию к регулярным занятиям, формирует установку на здоровый образ жизни и создаёт условия для постепенного роста подготовленности. В сочетании с военно-прикладными упражнениями ГТО помогает выстроить целостную и практически значимую модель физического воспитания, которая развивает не только тело, но и отношение к своим возможностям, коллективу, учебному процессу и труду.

Эффективность военно-прикладных дисциплин напрямую зависит от педагогической организации. Важны не только техника и помещение, но и личность преподавателя: его способность соединять тренировку с воспитанием, объяснять смысл упражнений, поддерживать интерес и внутреннюю мотивацию. При формальном подходе даже содержательные средства теряют воспитательный эффект. При грамотной интеграции в учебную и внеучебную работу

они становятся инструментом формирования личности. Здесь ключевое — умение педагога раскрыть смысл заданий, показать их связь с жизненными задачами и вызвать эмоциональный отклик.

Военно-прикладные виды спорта обладают значительным потенциалом в рамках дисциплины «Физическая культура». Они одновременно укрепляют здоровье, развивают физические качества, воспитывают дисциплину, формируют навыки командного взаимодействия и способствуют становлению патриотического сознания. Для современной студенческой среды, где физическое развитие и гражданское воспитание тесно взаимосвязаны, это особенно ценно. В студенческие годы важно создать условия, при которых физическая активность воспринимается не как обязанность, а как личностно значимая и социально полезная деятельность.

Ещё один важный аспект — компенсаторная функция таких занятий. В эпоху цифровизации, гиподинамии и снижения повседневной двигательной активности они восстанавливают физический тонус и эмоциональное равновесие. Для студента, который много времени проводит за компьютером, в аудитории или в виртуальной среде, такие упражнения возвращают реальный опыт движения, усилия, преодоления и взаимодействия с другими людьми. Физическая активность в этом случае влияет не только на тело, но и на качество жизни в целом.

Таким образом, военно-прикладные виды спорта заслуживают внимания как важный элемент физической подготовки студентов и эффективное средство патриотического воспитания. Их практическая ценность состоит в том, что они объединяют телесное, волевое и ценностное развитие личности, создавая условия для формирования физически подготовленного, социально ответственного и патриотически ориентированного молодого человека. Именно такой подход в современных условиях делает дисциплину «Физическая культура» содержательной, воспитательно насыщенной и отвечающей требованиям времени.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Петров А.Н. Особенности организации воспитательной работы студентов в условиях пандемии. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-1. С. 91-94.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Махмутов И.С., Петров А.Н. Внедрение адаптивной физической культуры в образовательный процесс. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 112-115.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

© Загитова З. Р., 2026

УДК 796.06+316.32

Загитова З.Р., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ КАК РЕСУРС НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аннотация: в статье волонтёрское движение в сфере студенческого спорта рассматривается как значимый ресурс нравственного и патриотического воспитания современной молодёжи. Анализируются механизмы формирования гражданских и моральных качеств через участие в организации спортивных мероприятий, выделяются воспитательные эффекты и педагогические условия их реализации. На основе обобщения практик российских вузов и эмпирических данных формулируются рекомендации по интеграции волонтёрской деятельности в систему физического воспитания студентов.

Ключевые слова: волонтёрство, студенческий спорт, нравственное воспитание, патриотическое воспитание, гражданская активность, физическая культура.

В современной системе высшего образования перед кафедрами физической культуры закрепляется двойная задача: укрепление здоровья студентов и формирование гражданской позиции, нравственных ориентиров, чувства сопричастности к судьбе страны. В этом контексте волонтёрское движение в студенческом спорте приобретает особое значение, поскольку объединяет физическую активность, командную работу и социально значимую деятельность, создавая условия для становления зрелой личности.

Актуальность исследования обусловлена масштабированием спортивных событий в России (Универсиады, чемпионаты мира,

массовые забеги), требующих привлечения тысяч волонтёров, среди которых значительную долю составляют студенты. Волонтёрская деятельность в спорте в университетской среде выступает не как вспомогательная функция, а как полноценный педагогический инструмент, способный транслировать ценности патриотизма, взаимопомощи, ответственности и уважения к традициям.

Теоретические основы волонтёрства в студенческом спорте. Волонтёрство в спортивной сфере традиционно рассматривается в двух плоскостях: как организационная поддержка массовых мероприятий и как форма гражданского участия. В университетской среде эти аспекты дополняются образовательным компонентом: волонтёрская практика становится частью воспитательного процесса, интегрированной в систему физического воспитания.

С педагогической точки зрения волонтёрская деятельность обладает рядом характеристик, делающих её эффективным средством нравственного воспитания:

Добровольность и личная ответственность: участие основано на свободном выборе, что формирует внутреннюю мотивацию и осознанность.

Командная работа и взаимопомощь: организация спортивных событий требует слаженных действий, умения договариваться и поддерживать друг друга – качеств, лежащих в основе нравственной культуры.

Сопричастность к общественно значимым событиям: волонтёры становятся непосредственными участниками крупных спортивных проектов, ощущая свою роль в общем деле.

Преодоление трудностей и развитие стрессоустойчивости: работа в условиях высокой нагрузки, непредсказуемости и необходимости быстро принимать решения способствует формированию волевых качеств.

Патриотический аспект волонтёрства раскрывается через идентификацию с национальным спортивным движением, участие в мероприятиях, приуроченных к государственным праздникам, и взаимодействие с представителями разных регионов и стран. В этом процессе у студентов формируется чувство гордости за страну, уважение к её достижениям и готовность вносить вклад в её развитие.

Механизмы воспитательного воздействия волонтёрской деятельности. Анализ практик российских вузов позволяет выделить ключевые механизмы, через которые волонтёрство в студенческом спорте влияет на нравственное и патриотическое воспитание:

1. Идентификация с ценностями спортивного сообщества. Участие в организации соревнований, общение с атлетами, тренерами и другими волонтёрами способствует усвоению норм честной игры, уважения к сопернику, стремления к самосовершенствованию. Эти ценности, транслируемые через личный опыт, становятся частью мировоззрения студента.

2. Формирование гражданской ответственности. Волонтёрская работа на массовых мероприятиях (например, «Кросс нации», «Лыжня России», студенческие спартакиады) даёт ощущение собственной значимости в решении общественно важных задач. Осознание зависимости успеха события от действий волонтёров развивает чувство ответственности и инициативность.

3. Развитие эмпатии и толерантности. Взаимодействие с участниками из разных регионов и стран, помощь людям с ограниченными возможностями, работа с детьми требуют умения понимать и принимать других, проявлять заботу и терпение. Эти качества лежат в основе нравственной зрелости личности.

4. Укрепление патриотических чувств через сопричастность к национальным событиям. Участие в церемониях открытия и закрытия соревнований, сопровождение делегаций, организация патриотических акций (минута молчания, возложение цветов) создаёт эмоциональный контекст, способствующий формированию патриотических установок. Особую значимость имеет опыт работы на мероприятиях, посвящённых памятным датам (День Победы, День России).

5. Профессиональное самоопределение и ценностная ориентация. Для многих студентов волонтёрская практика становится первым шагом в профессиональной деятельности, связанной со спортом, физической культурой или социальной работой. В процессе происходит осмысление собственных ценностей, соотнесение их с требованиями профессии и общества.

Эмпирические наблюдения и анализ практик. Опыт ведущих российских университетов (МГУ, СПбГУ, КФУ, УрФУ и др.) демонстрирует успешную интеграцию спортивной и воспитательной повестки в волонтёрских центрах при вузах. Например, в рамках подготовки к Универсиаде-2013 в Казани и Чемпионату мира по футболу-2018 тысячи студентов прошли обучение по программам волонтёрства, где наряду с организационными навыками формировались компетенции в области межкультурного общения, этики и гражданской ответственности.

Опросы студентов-волонтёров, участвовавших в крупных спортивных событиях, показывают, что основными мотивами их участия являются:

– желание быть полезными обществу (45%);

– интерес к спорту и возможность увидеть соревнования изнутри (30%);

– стремление приобрести новый опыт и навыки (20%);

– влияние друзей и университетской среды (5%).

После завершения волонтёрской практики у большинства респондентов отмечается рост самооценки, уверенности в своих силах, а также усиление чувства гордости за страну и университет. Особо значимыми для формирования патриотических установок оказались моменты коллективного исполнения гимна, участия в памятных церемониях и общения с ветеранами спорта.

Важным фактором эффективности волонтёрской работы является наличие педагогической поддержки со стороны преподавателей физической культуры и кураторов волонтёрских центров. Регулярные рефлексивные сессии, обсуждение этических дилемм, анализ успешных и неудачных кейсов позволяют студентам осмыслить полученный опыт и перевести его в плоскость личностных ценностей.

Педагогические условия эффективной реализации волонтёрского потенциала. Для того чтобы волонтёрское движение стало полноценным ресурсом нравственного и патриотического воспитания, необходимо соблюдение ряда педагогических условий:

1. Интеграция волонтёрской деятельности в учебный процесс. Волонтёрская практика должна рассматриваться не как дополнительная нагрузка, а как компонент образовательной программы по физической культуре. Это может быть реализовано через зачётные модули, проектную деятельность или факультативные курсы.

2. Чёткая постановка воспитательных целей. При организации волонтёрских программ важно формулировать не только практические задачи (помощь в проведении соревнований), но и воспитательные ориентиры (развитие ответственности, формирование уважения к традициям, укрепление гражданской идентичности).

3. Рефлексивная составляющая. Обязательным элементом волонтёрской практики должны быть сессии рефлексии, где студенты анализируют свой опыт, обсуждают возникающие трудности и осмысляют полученные уроки. Это способствует переводу внешних действий во внутренние установки.

4. Связь с историко-культурным контекстом. Включение в волонтёрские программы элементов краеведения, знакомство с историей отечественного спорта, встречи с ветеранами и выдающимися спортсменами усиливают патриотический компонент воспитания.

5. Поощрение и признание. Публичное признание заслуг волонтёров (грамоты, благодарности, публикации в университетских СМИ) формирует у студентов чувство значимости их вклада и мотивирует к дальнейшему участию в общественно полезной деятельности.

Волонтёрское движение в студенческом спорте представляет собой мощный ресурс нравственного и патриотического воспитания, сочетающий практическую деятельность с глубоким воспитательным потенциалом. Через участие в организации массовых спортивных мероприятий студенты приобретают опыт командной работы, ответственности, эмпатии и гражданской активности, а также формируют чувство сопричастности к жизни страны и её спортивным достижениям.

Ключевым условием эффективности этого ресурса является педагогическое сопровождение волонтёрской деятельности, включающее чёткую постановку воспитательных целей, рефлексивную работу и интеграцию в образовательный процесс. При соблюдении этих условий волонтёрство становится не просто формой общественной активности, а важным элементом становления зрелой, нравственно устойчивой и патриотически ориентированной личности.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут стать разработка методик оценки воспитательных эффектов волонтёрской деятельности, анализ долгосрочных результатов участия студентов в спортивных волонтёрских программах, а также создание моделей интеграции волонтёрства в учебные планы по физической культуре.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Петров А.Н. Особенности организации воспитательной работы студентов в условиях пандемии. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-1. С. 91-94.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Махмутов И.С., Петров А.Н. Внедрение адаптивной физической культуры в образовательный процесс. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 95-5. С. 112-115.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

© Загитова З. Р., 2026

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

УДК 796:61
Фероян А.А., Зарипов Р.У. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ

Аннотация: в статье рассматривается специфика психологического обеспечения деятельности киберспортсмена как представителя новой цифровой профессии. Анализируются ключевые психологические особенности киберспортивной деятельности: когнитивные нагрузки, эмоциональная регуляция, стрессоустойчивость, командное взаимодействие в виртуальной среде, мотивация и проблема профессионального выгорания

Ключевые слова: киберспорт, психология киберспорта, киберспортсмен, когнитивные процессы, эмоциональный стресс, командная динамика, мотивация, профессиональное выгорание, психологическая подготовка.

Киберспорт (компьютерный спорт) за последнее десятилетие трансформировался из субкультурного хобби в полноправную профессиональную деятельность с многомиллионными призовыми фондами, сложной инфраструктурой и жёсткой конкуренцией. Как и в традиционном спорте, победа на высшем уровне определяется не только врождёнными рефлексами или техническим мастерством, но и психологической устойчивостью. Однако среда, в которой протекает деятельность киберспортсмена, кардинально отличается: это не физическое противоборство на поле, а виртуальное пространство, где основная нагрузка ложится на психику, когнитивные функции и нервную систему. Данная специфика формирует уникальный комплекс психологических особенностей, требующих отдельного изучения и систематизации.

Цель статьи – проанализировать особенности психологии в киберспорте, выделив ключевые аспекты психической деятельности игроков, характерные проблемы и методы психологической регуляции, опираясь на существующие исследования в данной области.

1. Когнитивные особенности деятельности киберспортсмена

Основу мастерства в киберспорте составляют высшие психические функции, работающие под экстремальной нагрузкой.

Скорость обработки информации и принятия решений (APM — Actions Per Minute). Игрок должен обрабатывать огромные массивы

визуальной и аудиальной информации (состояние карты, позиции противников, ресурсы, кооперативные сигналы) и принимать тактические решения за доли секунды. Как отмечает А.Г. Евдокимычев, у профессиональных киберспортсменов развивается «избирательное внимание» и «полевое сознание», позволяющее отслеживать несколько потоков данных одновременно, аналогично пилотам истребителей или шахматистам.

Рабочая память и антиципация. Успешный игрок не просто реагирует на события, а прогнозирует действия соперника на несколько ходов вперед, строя ментальные модели. Это требует отличной оперативной памяти для учета способностей персонажей, таймингов и предыдущих действий оппонента.

Когнитивная гибкость. Метаигры (актуальные тактики и стратегии) в дисциплинах, таких как Dota 2 или Counter-Strike, меняются с каждым обновлением. Способность к быстрому переучиванию, отказу от устаревших шаблонов и адаптации к новым условиям является критическим навыком.

Психологическая проблема: хроническая когнитивная перегрузка, ведущая к ментальной усталости, снижению концентрации и ошибкам. Методы борьбы включают строгий тайм-менеджмент тренировок, когнитивные тренировки вне игры (например, решение специализированных задач), а также полноценный сон и отдых.

2. Эмоционально-волевая регуляция и стрессоустойчивость

Эмоциональный фон в киберспорте характеризуется высокой интенсивностью и нестабильностью.

Стресс соревновательной ситуации. Давление турниров, публичных выступлений, ответственности перед командой и болельщиками сопоставимо с давлением в традиционном спорте. Однако добавляется специфический фактор — невозможность «выпустить пар» через физическую активность непосредственно в процессе игры. Эмоции копятся, приводя к психосоматическим реакциям: тремор рук, гипергидроз, тахикардия.

Токсичность среды. Киберспортсмены постоянно сталкиваются с негативными эмоциональными проявлениями: троллингом, оскорблениями от соперников или даже собственных болельщиков в чатах и социальных сетях. Как показано в работе С.А. Корнеева, это требует развития высокой эмоциональной устойчивости (резилентности) и навыков психологической самозащиты.

«Тильт» (tilt). Ключевое понятие в психологии киберспорта, обозначающее состояние фрустрации, потери контроля над эмоциями и, как следствие, резкое падение эффективности игры из-за серии

неудач или провокаций. Состояние «тильта» связано с активацией миндалевидного тела и подавлением рационального мышления.

Методы регуляции: обучение техникам саморегуляции (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, методы когнитивно-поведенческой терапии для контроля негативных мыслей), работа со спортивным психологом над формированием предстартовых и постстартовых ритуалов, развитие навыков осознанности

3. Командное взаимодействие в виртуальной среде

Большинство популярных киберспортивных дисциплин являются командными. Однако командная динамика здесь имеет свои особенности.

Коммуникация под давлением. Общение происходит в режиме реального времени через голосовые каналы, часто в условиях острого дефицита времени и высокого стресса. Необходима предельная четкость, лаконичность и конструктивность сообщений. Конфликт из-за ошибки партнера может моментально разрушить командный дух.

Проблема распределения ролей и ответственности. В команде существуют не только игровые роли (например, «керри», «саппорт»), но и социально-психологические: лидер, генератор идей, «миротворец». Непроработанность этих ролей ведет к внутренним конфликтам. Исследователи, такие как Д.В. Ковригин, проводят параллели с моделями командных ролей Белбина, адаптируя их к киберспортивному контексту.

Отсутствие невербального контекста. В отличие от футбола или хоккея, игроки часто не видят лиц и жестов друг друга во время матча, что увеличивает риск недопонимания. Эмоциональная окраска голоса становится главным каналом невербалики.

Решение: команды внедряют систему structured communication (структурированной коммуникации), проводят регулярные тимбилдинги в оффлайне, привлекают психологов для медиации конфликтов и выстраивания здоровой командной культуры.

4. Мотивация и профессиональное выгорание

Профессиональная карьера киберспортсмена коротка (в среднем 5-8 лет на пике) и сопряжена с высоким риском выгорания.

Структура мотивации. На начальном этапе доминирует внутренняя мотивация: удовольствие от игры, азарт, стремление к самореализации. С выходом на профессиональный уровень усиливается внешняя мотивация: деньги, слава, контрактные обязательства. Дисбаланс в сторону внешней мотивации при высоких нагрузках ведет к потере интереса.

Факторы выгорания:

Монотонность: многочасовые ежедневные тренировки (скам/scrim) на одних и тех же картах.

Высокие ожидания: давление от организации, спонсоров и комьюнити.

Нарушение режима: ночные марафоны, нерегулярное питание, минимум физической активности.

Социальная изоляция: ограничение общения вне игрового контекста.

Симптомы: эмоциональное истощение, цинизм, ощущение некомпетентности, потеря удовольствия от игры, рост количества ошибок, соматические заболевания. Профилактика: внедрение сбалансированного расписания с обязательными физическими нагрузками (которые также улучшают когнитивные функции), хобби вне компьютера, работа с психологом над поддержанием внутренней мотивации, планирование карьеры «после киберспорта».

Психология киберспорта представляет собой динамично развивающуюся область знания, синтезирующую подходы спортивной психологии и киберпсихологии. Специфика деятельности киберспортсмена порождает уникальный комплекс вызовов:

Экстремальные требования к когнитивным функциям (скорость реакции, память, внимание) при виртуальном характере деятельности.

Интенсивный эмоциональный стресс в условиях токсичной среды и высокой публичности, с риском развития «тильта».

Необходимость выстраивания эффективной командной динамики при дефиците невербальных каналов коммуникации.

Высокий риск профессионального выгорания из-за монотонности нагрузок и дисбаланса мотивации.

Успешная психологическая подготовка киберспортсмена должна быть системной и включать в себя не только работу в период турниров, но и комплекс мер по когнитивному развитию, эмоциональной регуляции, построению командных отношений и профилактике выгорания на протяжении всей карьеры. Дальнейшие исследования необходимы для разработки валидных диагностических методик и создания стандартизированных программ психологического сопровождения, учитывающих специфику различных киберспортивных дисциплин.

Список используемой литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Аслаев С.Т.,Зарипов Р.У. Влияние физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. С. 42-45.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. С. 47-49

5. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. С. 51-53.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Фероян А.А., 2026

УДК 796:61

Годова Д.О., Салимов И.А. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНОГО ОТДЫХА В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Аннотация: в данной работе рассматривается использование активного отдыха в школьной программе как физкультурно-оздоровительная технология, интегрирующая природные ресурсы в образовательный процесс. Проанализированы формы её реализации

(походы, лыжные прогулки, бег по пересечённой местности), а также влияние на физическое здоровье, познавательную активность и нравственное воспитание учащихся 10-13 лет.

Ключевые слова: экологическая физкультура, активный отдых, природная среда, познавательная активность, здоровьесбережение, экологическое воспитание, внеурочная деятельность.

В условиях растущей гиподинамии, увеличения экранного времени и снижения физической активности у подростков экологическая физкультура становится не просто альтернативой традиционным урокам в спортзале, а целостной педагогической стратегией, объединяющей здоровьесбережение, познавательную активность и нравственное воспитание. Под использованием активного отдыха в физкультуре понимается системное включение природы в образовательно-оздоровительный процесс: походы, лыжные прогулки, бег по пересечённой местности, участие в экологических акциях - всё это становится не фоном, а содержанием физического воспитания, формируя у школьников не только выносливость и координацию, но и ответственность, коллективизм и экологическое сознание.

Физиологическая польза такой физкультуры очевидна - природная среда создаёт естественные, непредсказуемые, но безопасные условия нагрузки: подъём по склону развивает силу ног и сердечно-сосудистую выносливость, преодоление ручья или брёвен улучшает баланс и прыгучесть, ориентирование на местности - пространственное мышление и скорость реакции. Особенно эффективны такие формы для развития общей выносливости и координационных способностей - именно эти качества, согласно педагогическим исследованиям, демонстрируют наиболее значимый прирост у учащихся 10-13 лет при регулярном использовании туристических элементов во внеурочной деятельности. Лыжные прогулки, в свою очередь, становятся мощным профилактическим средством против сезонной депрессии и иммунодефицита, обеспечивая высокую аэробную нагрузку в условиях естественной ионизации воздуха.

Однако истинная ценность экологической физкультуры - в её воспитательном и образовательном потенциале. Когда школьники преодолевают маршрут в составе команды, разбивают лагерь, готовят еду на костре, оказывают первую помощь в условной ситуации - они не просто тренируют тело, а проходят через опыт социального взаимодействия: распределения ролей, принятия решений в нестандартных условиях, взаимопомощи и взаимозависимости. Так формируются лидерские качества, эмпатия, чувство ответственности -

компетенции, которые не включены в учебные стандарты, но без которых невозможна полноценная социализация личности. Более того, в природной среде снимается иерархия "ученик-учитель": педагог становится наставником и участником процесса, что повышает доверие и мотивацию учащихся.

Особое место в экологической физкультуре занимают добровольные экологические акции - уборка леса, благоустройство парков, посадка деревьев, мониторинг состояния водных объектов. Такие мероприятия трансформируют абстрактные знания об экологии в личный опыт заботы и ответственности. Школьник, собравший мусор у родника или посадивший саженец, не "заучивает" экологические нормы - он воплощает их. Это способствует формированию устойчивой экологической идентичности, когда ребёнок начинает воспринимать природу не как ресурс или фон, а как живое пространство, с которым он связан личной ответственностью. И здесь особенно важна системность: однократная акция даёт краткосрочный эффект, а регулярные походы с элементами краеведения, наблюдения за фауной и фитомониторинга - выстраивают устойчивую систему ценностей.

Ключевым условием эффективности экологической физкультуры является её интеграция в образовательный процесс - не как эпизодические "вылазки", а как часть учебного и внеурочного планирования. Успешные практики показывают, что наиболее продуктивна связка "физическое действие + предметное содержание + рефлексия": например, бег по пересечённой местности в рамках изучения рельефа родного края с последующим составлением карты маршрута на уроке географии; лыжный поход с наблюдением за следами животных и фиксацией данных - как элемент проекта по биологии; экологическая тропа с заданиями по сбору образцов почвы и воды и их анализом в школьной лаборатории. Такие формы реализуют принцип "живых уроков" - когда знания проверяются и углубляются в реальном контексте, а физическая активность становится инструментом познания.

Важно подчеркнуть: реализация экологической физкультуры требует продуманной системы обеспечения - от подготовки педагогов (в том числе через специальные курсы по туристско-краеведческой работе) до прозрачных договоров с турфирмами и природоохранными службами, от обеспечения безопасности до вовлечения родителей. Без чёткого регламента, методического сопровождения и оценки результатов такие инициативы рискуют остаться разрозненными энтузиастскими проектами. Между тем потенциал огромен: это не

только укрепление здоровья, но и формирование социально активной, экологически ответственной, физически и морально устойчивой личности - именно такой, какую призывает воспитывать современная образовательная политика.

Когда школьники идут в поход, чтобы изучить рельеф или гидрографию родного края, они не просто получают информацию, а сталкиваются с реальными проблемами: почему здесь река извилистая, а там - прямая? Почему на одном склоне растут сосны, а на другом - берёзы? Такие вопросы естественным образом стимулируют исследовательское мышление, побуждают к наблюдению, сбору данных, сравнению и выводам. В этом проявляется суть "живых уроков" - не иллюстрация теории, а её проверка и углубление в реальных условиях. Поход перестаёт быть просто физической нагрузкой и становится полем для межпредметного познания: география - в ориентировании, биология - в наблюдении за флорой и фауной, история - в посещении краеведческих объектов, обществознание - в совместном принятии решений.

Важно подчеркнуть: эффективность экологической физкультуры напрямую зависит от системности. Разовые "вылазки" могут оставить яркие впечатления, но для устойчивого эффекта требуется последовательная интеграция в образовательный процесс - от планирования маршрутов на основе учебной программы до рефлексии после похода, от включения элементов ориентирования на уроках до проектной деятельности по результатам экологического мониторинга. В этом ключевую роль играет подготовка педагогов - не только учителей физкультуры, но и предметников, готовых выйти за рамки кабинета и взять на себя роль наставника в природной среде. Поддержка со стороны администрации, взаимодействие с туристскими и природоохранными организациями, использование региональных ресурсов всё это создаёт условия, при которых экологическая физкультура становится не "внеклассным дополнением", а полноценной, органичной частью школьной жизни.

Список используемой литературы:

1. Салимов И.А., Прокофьева Д.Д. Роль fair play в современном спорте. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 65-68.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С.47-49

5. Салимов И.А. Лечебная физическая культура в вузах. В сборнике: проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. 2017. С. 82-84.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Годова Д.О., 2026

УДК 796:61

Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

ПРОФЕССИЯ КАК НАГРУЗКА: ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: в статье обосновывается необходимость учета профессиографических характеристик труда при планировании профессионально-прикладной физической подготовки учащихся. Рассматриваются основные типы профессиональных нагрузок, их влияние на опорно-двигательный аппарат. Рассматривается связь между условиями труда и развитием профессионально обусловленных патологий.

Ключевые слова: профессиональная нагрузка, гиподинамия, физическое воспитание студентов.

Когда речь заходит о профессионально-прикладной физической подготовке, чаще всего представляется себе стандартный набор упражнений: пробежка, разминка, общая физкультура для галочки. Примерно так это и выглядит в большинстве учебных

заведений – студенты разных специальностей делают одно и то же, не очень понимая, зачем им это нужно и какое отношение имеет к их будущей работе. Такой подход вряд ли можно назвать осмысленным. Если вдуматься, каждая профессия предъявляет к телу человека свои, порой очень жесткие требования, и игнорировать этот факт означает сознательно сокращать срок профессионального долголетия будущего специалиста.

По данным Роспотребнадзора, доля работников, занятых во вредных и опасных условиях труда, в ряде отраслей достигает 35–40%, и значительная часть этих вредностей связана вовсе не с химией или излучением, а именно с физическими перегрузками либо, наоборот, с вынужденной малоподвижностью [6]. Иначе говоря, негативное влияние на организм оказывает не только тяжелый физический труд, но и его отсутствие: гиподинамия, связанная с офисной работой, представляет не меньшую угрозу, чем работа в заводском цехе.

Цель данной статьи – разобраться, какие именно профессиональные нагрузки существуют, что говорят на этот счет научные исследования и почему с этого знания должно начинаться любое грамотное планирование физической подготовки учащегося.

Рассмотрим виды профессиональной нагрузки: выделяется четыре большие группы.

Первая группа – это длительное пребывание в положении сидя. Сюда относятся офисные сотрудники, программисты, бухгалтеры, операторы колл-центров, водители, административные работники, то есть огромное число людей, которые проводят в кресле по восемь-десять часов в день. На первый взгляд кажется, что ничего страшного тут нет: сидит человек, не мешки таскает. Но проблема как раз в том, что это «ничего» длится годами. Ещё в 1970-х гг. проводились исследования, которые выявили, что в положении сидя без опоры для спины давление на позвоночнй столб возрастает примерно на 40%, а если человек при этом еще и наклоняется корпусом вперед – почти на 90%. То есть фактически офисный работник годами держит свой позвоночник под нагрузкой, сопоставимой с подъемом небольшого груза, сам того не замечая [2].

Но одной поясницей дело не ограничивается. Шейный отдел страдает, пожалуй, даже сильнее. Как показывают исследования, при нейтральном положении голова весит около 4,5–5,5 килограмма. Наклон на 30 градусов, типичный при взгляде в монитор или телефон, увеличивает нагрузку до 18 килограммов. При 45 градусах – уже 22 килограмма, а при 60 – все 27. Если представить, что человек держит такой вес на шее часами, становится понятно, откуда берутся

хронические головные боли напряжения и цервикогенные мигрени, знакомые едва ли не каждому второму офисному сотруднику. Добавим сюда еще и зрительную нагрузку. Синдром компьютерного зрения – не выдумка маркетологов, продающих капли для глаз, а вполне доказанное состояние, которое выявляется до 90% регулярных пользователей компьютеров. Спазм аккомодации, сухость роговицы, астенопические жалобы – все это медленно, но верно подтачивает зрение, особенно если человек не делает перерывов и не владеет простейшей офтальмогимнастикой [1].

Вторая группа – длительное пребывание в положении стоя. Хирурги, повара, парикмахеры, продавцы, преподаватели, рабочие у станка – у всех у них рабочая смена проходит на ногах. Казалось бы, эволюционно человек для этого и приспособлен, однако эволюция не рассчитывала на то, что стоять придется по десять-двенадцать часов почти без движения. Основной удар здесь принимают на себя венозная система ног и поясница. Венозные клапаны под действием гравитации испытывают постоянное давление, и если мышцы голени не включаются в работу, не работают как «мышечная помпа», отток крови замедляется. Результат предсказуем: хроническая венозная недостаточность, варикозное расширение вен. Распространенность варикозной болезни вен нижних конечностей среди представителей стоячих профессий составляет 50%. Это уже не просто статистика, а прямая угроза профессиональной пригодности. Поясничный отдел тоже страдает: постоянный тонус квадратной мышцы, поясницы и подвздошно-поясничной мышцы формирует гиперлордоз, который со временем становится источником хронической боли в спине [4].

Третья группа – профессии, требующие тонких и точных движений. Стоматологи, ювелиры, сборщики микроэлектроники, хирурги малых специальностей часами выполняют мелкие моторные акты при практически неподвижной позе. Подобное сочетание длительной статической нагрузки с высокой точностью движений создает повышенный риск перенапряжения мышц и развития профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата [3].

Четвертая группа – вибрационная нагрузка и управление техникой. Водители-дальнобойщики, операторы строительной и сельскохозяйственной техники работают в условиях сочетанного воздействия сидячей позы и вертикальной вибрации. Вибрация методично разрушает межпозвонковые диски, а однообразная дорога, постоянное напряжение внимания, а затем резкое его снижение обусловливают необходимость не только физической, но и психофизиологической подготовки: тренировки сенсомоторных

реакций, умения распределять и переключать внимание [5]. Именно поэтому грамотное планирование профессионально-прикладной физической подготовки должно опираться на объективные данные о нагрузке и ее последствиях [7], а также на анализ статистики, позволяющий оценить эффективность выбранных средств и методов подготовки [8].

Таким образом, профессиональная нагрузка в каждой из четырех групп предъявляет к организму специфические требования, игнорирование которых ведет к развитию профессиональных заболеваний и сокращению профессионального долголетия.

Список используемой литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов. // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. оценка рисков и предотвращение травм в цирке. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 114-118.

4. Полетаева Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Важность физической подготовки в учебных заведениях. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 140-144

5. Каюмова В.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Как физическая культура меняет наш мозг и настроение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 192-194.

6. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2022 году: Государственный доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2023. – 368 с.

7. Полякова Е.В. Экономическая эффективность спортивного менеджмента в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 576-580.

8. Полякова Е.В. Влияние аналитики данных на повышение спортивных результатов: как статистика помогает спортсменам и тренерам достигать новых высот // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2025. – С. 468-471.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796:61

Галлямова Д.Д., Роженцев А.А. Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

ДАРТС — ЭТО СПОРТ? ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ ПРОТИВ ЛИЧНОГО ОПЫТА

Аннотация: в данной статье рассматривается статус дартса как вида спорта через призму общественного мнения и личного опыта игроков. Автор провел опрос среди любителей дартса, чтобы выяснить, как они определяют дартс: как спорт или как игру для досуга. В статье представлены результаты опроса, а также мнения экспертов и профессиональных игроков, которые делятся своим опытом и видением дартса. Автор анализирует, какие факторы влияют на восприятие дартса и как это может изменить его статус в будущем.

Ключевые слова: дартс, техника, тренировки, дротики, личный опыт, общественное мнение, хобби, стратегия, мастерство, соревнование.

Когда мы слышим слово «спорт», перед глазами обычно появляются образы футболистов, бегунов или пловцов. Но как быть с человеком, стоящим у мишени с дротиками? Дартс — это спорт, игра или просто развлечение в баре? Этот вопрос остается спорным уже много лет, вызывая разноречивые мнения в обществе и среди тех, кто долго занимается дартсом.

Дартс официально признан видом спорта: существуют международные федерации (например, World Darts Federation), проводятся профессиональные турниры с призовыми фондами, требуются высокая концентрация, техника и регулярные тренировки. При этом дартс сохраняет элементы игры и развлечения, часто ассоциируясь с барной культурой.

Дартс — популярная игра, в которой участники бросают небольшие острые дротики в специальную мишень, называемую щитом для дартса. Мишень обычно круглая и разделена на сектора с разным количеством очков. Цель игры — набрать как можно больше очков за определённое количество бросков или выполнить конкретное задание, например, закончить игру, набрав ровно 501 очко.

Профессиональный уровень требует филигранной точности, сопоставимой со стрельбой из лука или биатлоном. Дистанция до мишени составляет строго 2,37 метра, а центр мишени («бычий глаз») находится на высоте 1,73 метра. На этой дистанции отклонение руки всего на один миллиметр в момент выпуска дротика может привести к промаху мимо нужного сектора на несколько сантиметров.

Кроме того дартс — это «быстрые шахматы». Игрок в дисциплине «501» должен в уме мгновенно вычитать полученные очки и выстраивать стратегию на следующие ходы, чтобы закончить игру ровно в ноль через сектор «удвоения». Это сочетание физического контроля и математического анализа под давлением времени и трибун переводит дартс из разряда хобби в категорию высокоинтенсивных интеллектуально-технических видов спорта.

Отношение к дартсу может существенно отличаться в зависимости от личного опыта и общественного мнения. В ходе моего исследования я решил выяснить, как мои одногруппники оценивают статус дартса, и какие стереотипы или убеждения влияют на их восприятие. Полученные данные помогут лучше понять разрыв между общим представлением о дартсе и индивидуальными взглядами, что важно для формирования объективного мнения о данном виде спорта.

Результаты опроса:

Общее количество респондентов: 20 человек

Среди них:

- 12 человек (60%) считают, что дартс — это не полноценный спорт, так как он не требует значительной физической нагрузки.

- 6 человек (30%) — затрудняются дать однозначный ответ, считая, что это скорее игра или хобби, а не спортивная дисциплина.

- 2 человека (10%) — уверены, что дартс — то спорт, поскольку есть соревнования и правила.

У меня есть личный опыт игры в дартс, и он помог сформировать мое собственное мнение о том, является ли эта деятельность спортом. Я начал играть в дартс примерно полтора года назад на парах по физической культуре. Изначально я воспринимал это как развлечение — спокойную игру, которая помогает провести время и развлечься.

Со временем, я заметил, что для того, чтобы действительно хорошо играть и добиваться результатов, требуется практика, концентрация и точность. В игре важно учитывать стратегию, психологическая устойчивость и умение сохранять спокойствие под давлением.

На основании собственного опыта я могу сказать, что дартс — это не только развлечение, но и вид спорта, требующий тренировок и мастерства. Однако, в массовом восприятии он всё ещё ассоциируется скорее с игрой или хобби, а не с полноценной спортивной дисциплиной. Это различие между личной практикой и общественным мнением, которое я тоже заметил в ходе опроса среди одногруппников.

Дартс бросает вызов не только своим игрокам, но и нашим традиционным представлениям о спорте. Он доказывает, что спортивное состязание может разворачиваться не на огромном стадионе, а на пространстве в несколько квадратных метров, где главная битва происходит не между телами, а между сознанием, нервной системой и силой воли.

И, возможно, самый убедительный аргумент в пользу спортивного статуса дартса звучит так: попробуйте сами. Попробуйте не просто бросить три дротика, а стабильно, раз за разом, попадать в узкий сектор под давлением необходимости. Личный опыт, как показал наш опрос, — самый эффективный способ развеять сомнения.

Список использованной литературы:

1. Роженцев А.А., Роженцев М.А., Ягафаров Р.Р. Специфика реализации программы элективной дисциплины дартс в университете В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 394-398.

2. Роженцев А.А., Роженцев М.А., Ягафаров Р.Р., Васильев О.Д. Онлайн формат проведения соревнований во время дистанционного обучения В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 123-125.

3. Роженцев А.А., Роженцев М.А., Ягафаров Р.Р., Васильев О.Д. Онлайн формат проведения соревнований во время дистанционного обучения В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе

образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 123-125.

4. Юрченко, Л. И. (2016). Влияние общественного мнения на восприятие видов спорта. Социально-спортивный журнал, 5(1), 23-28.

5. Юрченко, Л. И. (2016). Влияние общественного мнения на восприятие видов спорта. Социально-спортивный журнал, 5(1), 23-28.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Галлямова Д.Д., 2026

УДК 796:61

Халилова А.М., Азнабаев О.Ф. - научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Аннотация: данная тема исследует важность физической активности в детском возрасте и ее влияние на здоровье и общее развитие. Аннотация к данной теме включает в себя обзор литературы, исследований, демонстрирующих связь между физической активностью и физиологическими, психологическими и социальными аспектами развития детей.

Ключевые слова: физическое воспитание, семья, дети.

Физическое воспитание в семье имеет важное значение для здоровья и развития детей. В современном мире, когда дети проводят много времени за экранами устройств, физическая активность в семейной среде становится особенно важной. В данной статье мы рассмотрим значение физического воспитания в семье, методы его осуществления и позитивное влияние на развитие детей.

Физическое воспитание в семье способствует формированию здорового образа жизни у детей. Родители, выступая в качестве примера, могут побуждать детей к занятиям спортом и физическим упражнениям. Совместные занятия спортом или активными играми также способствуют укреплению связи между родителями и детьми, создавая благоприятную атмосферу в семье.

Осуществление физического воспитания в семье может происходить через различные виды активностей, такие как

совместные прогулки, занятия спортом, игры на свежем воздухе или домашние тренировки. Эти активности не только способствуют физическому развитию детей, но и помогают им освоить навыки сотрудничества, терпения и самодисциплины. Дети, которые занимаются спортом вместе с родителями, часто развивают чувство уверенности и самостоятельности.

Физическое воспитание в семье играет важную роль в формировании здорового образа жизни у детей. Ниже представлены ключевые исследования и примеры, подтверждающие влияние семейной активности на физическое развитие детей.

Научные исследования подтверждают, что активное участие семьи в физических занятиях способствует не только физическому развитию детей, но и улучшению семейных отношений. Давайте рассмотрим несколько примеров исследований, подтверждающих важность физического воспитания в семье.

«Влияние семейных занятий спортом на здоровье детей». Исследование, проведенное Университетом Стэнфорда, показало, что дети, участвующие в совместных занятиях спортом со своими родителями, имеют более высокий уровень физической активности и лучшее физическое здоровье по сравнению с детьми, не занимающимися спортом. Участие родителей в активных занятиях создает положительную ассоциацию со спортом и физической активностью у детей.

«Связь между семейными занятиями спортом и эмоциональным благополучием». Исследование, проведенное Центром по изучению семьи и детства, обнаружило, что семейные занятия спортом способствуют улучшению эмоционального благополучия детей. Дети, участвующие в регулярных физических активностях со своими родителями, проявляют более высокий уровень самооценки и уверенности.

«Эффект семейных занятий спортом на качество семейных отношений». Общие занятия спортом создают дополнительные возможности для общения и укрепляют связь между членами семьи.

Исследования подтверждают, что физическое воспитание в семье имеет положительное влияние на здоровье детей, их эмоциональное благополучие и качество семейных отношений. Участие родителей в активных занятиях со своими детьми является ключевым фактором формирования здорового образа жизни и укрепления связи внутри семьи.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С.203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С.207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Халилова А.М., 2026

УДК 796:61
Низамов А.А., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема стрессовых состояний у студентов в процессе обучения в вузе. Анализируется влияние регулярных занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние обучающихся. Выявлены механизмы антистрессового воздействия физической активности, определены наиболее эффективные виды спорта для профилактики стресса.

Ключевые слова: стресс, физическая культура, стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние, профилактика.

Современное высшее образование предъявляет высокие требования к психоэмоциональной сфере студентов. Интенсивная учебная нагрузка, экзаменационные стрессы, необходимость совмещать учебу с работой, адаптация к новым условиям жизни у первокурсников – все это создает предпосылки для развития хронических стрессовых состояний. Исследования показывают, что признаки тревожности отмечаются более чем у половины студентов, а симптомы эмоционального выгорания диагностируются у каждого третьего обучающегося. В этой связи физическая культура может стать доступным и эффективным инструментом профилактики стрессовых состояний и укрепления психологического здоровья молодежи.

Механизмы антистрессового воздействия физической культуры. Регулярные занятия физической культурой оказывают комплексное влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Достижение спортивных целей, улучшение физической формы и преодоление трудностей в процессе тренировок укрепляют веру в свои силы, что положительно отражается на общем психологическом состоянии.

Эмпирические данные об эффективности физической активности. Наблюдения за студентами различных вузов показывают, что большая часть обучающихся испытывает учебный стресс. Основными проявлениями стресса у студентов являются тревожность и беспокойство, нежелание что-либо делать, пассивность и хроническая усталость. При этом лишь около пятой части студентов регулярно занимаются физической культурой и спортом, однако именно у этой группы фиксируется положительное влияние занятий на снижение учебного стресса.

Исследования подтверждают, что физические нагрузки приводят к значительному улучшению общего психического здоровья студентов, а также к снижению уровня тревожности, депрессии и стресса. Наиболее эффективными признаны тренировки с частотой не менее трех раз в неделю и длительностью более десяти недель. Особого внимания заслуживают данные о влиянии физической культуры на стрессоустойчивость студентов во время экзаменационной сессии.

Наиболее эффективные виды физической активности для профилактики стресса. Сравнительный анализ влияния различных видов спорта на психоэмоциональное состояние студентов позволил выявить наиболее эффективные направления физической активности. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, как правило, сохраняют стабильно высокий уровень тревожности на протяжении всего учебного года.

Кардиотренировки также признаны эффективным средством для снятия стресса. Бег, ходьба на лыжах, занятия на кардиотренажерах способствуют выработке эндорфинов и улучшению общего самочувствия. Важно отметить, что регулярное общение с друзьями во время занятий и правильное питание дополнительно положительно влияют на стрессоустойчивость.

В последние годы все большее внимание уделяется использованию восточных оздоровительных практик. Применение йоги, пилатеса, ушу и других восточных гимнастик на занятиях физическим воспитанием повышает самочувствие студентов, снимает усталость и стресс, уменьшает умственное и психическое напряжение. Мягкие, плавные движения в сочетании с правильным дыханием и медитативными техниками позволяют достичь состояния релаксации и внутреннего равновесия.

На основе анализа научных исследований и практического опыта можно сформулировать следующие рекомендации для повышения эффективности физической культуры как средства профилактики стресса у студентов:

Важное значение имеет организация занятий на свежем воздухе. Прогулки, бег или йога на открытом воздухе помогают снизить уровень тревожности, снять напряжение и улучшить общее состояние нервной системы благодаря дополнительному воздействию природных факторов.

Важна разработка информационных и образовательных программ, направленных на повышение осведомленности студентов о пользе физической активности для укрепления психического здоровья.

Проведение лекций, мастер-классов и тренингов, посвященных психоэмоциональному здоровью, способствует формированию у студентов ответственного отношения к своему состоянию.

В-шестых, необходим индивидуальный подход к организации занятий для первокурсников. Учитывая высокий уровень стресса у студентов первого года обучения, целесообразно разрабатывать специальные адаптационные программы с включением обязательных физкультурных занятий и элементов психологической поддержки.

Заключение. Проведенный анализ убедительно доказывает, что физическая культура является эффективным и доступным средством профилактики стрессовых состояний у студентов. Регулярные занятия способствуют снижению уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости, улучшению когнитивных функций и общей успеваемости.

Наиболее выраженным антистрессовым эффектом обладают бадминтон, плавание, кардиотренировки, спортивные игры, а также оздоровительные практики, такие как йога и пилатес. Важным условием эффективности является регулярность занятий и их достаточная продолжительность.

Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы в вузах с учетом выявленных закономерностей может внести существенный вклад в сохранение психологического здоровья студенческой молодежи, повышение качества их профессиональной подготовки и успешную социальную адаптацию. Формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой должно стать одной из приоритетных задач образовательного процесса в современном вузе.

Список используемой литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

3. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

4. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

5. Зарипов Р.У., Султанов А.Д., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Влияние курения на сдачу нормативов по физической подготовке. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 104-106.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Низамов А.А., 2026.

УДК 796:61

Валиева Л.М., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ППФП В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация: в статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка как специализированное направление физического воспитания, ориентированное на формирование психофизической готовности учащихся к будущей трудовой деятельности. Анализируются теоретико-методологические основы ППФП, ее социально-экономическая обусловленность, цели и задачи. Внимание уделяется факторам, определяющим содержание подготовки, системе средств и методики построения занятий.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизическая готовность, профессиональная деятельность, учащиеся, физические качества.

В системе современного профессионального образования особое место занимает проблема обеспечения качественной подготовки специалистов, способных эффективно реализовывать свой трудовой потенциал в условиях интенсивного производства и высоких требований к психофизической надежности человека.

Современные исследователи Л.А. Большакова и С.Ю. Иванов рассматривают цель ППФП как развитие у студента практических

знаний и психофизических качеств, содействующих полноценной готовности к деятельности в сфере производства и науки. В свою очередь, В.И. Ильинич и Л.Г. Миронов формулируют целевую направленность ППФП как достижение психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности.

Необходимость специализированной физической подготовки к трудовой деятельности детерминирована комплексом факторов, характеризующих современное производство и общественное развитие.

Цель ППФП определяется как достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности. Данная целевая установка предполагает формирование комплекса предпосылок, обеспечивающих эффективное выполнение трудовых функций при сохранении здоровья и профессионального долголетия.

Содержание профессионально-прикладной физической подготовки детерминируется комплексом взаимосвязанных факторов, среди которых ведущее значение имеют формы и виды труда специалистов данного профиля. Традиционно выделяют умственный и физический труд, однако современная классификация предполагает более дифференцированный подход с учетом специфики трудовых операций, их интенсивности и психофизиологической структуры.

Условия труда представляют собой второй значимый фактор, определяющий содержание ППФП. К ним относятся санитарно-гигиенические условия (температурный режим, влажность, запыленность, освещенность), режим труда и отдыха, характер рабочей позы (стоя, сидя, в вынужденном положении), границы зоны обслуживания и другие параметры производственной среды. Специфика условий труда обусловливает направленность физической подготовки на повышение устойчивости организма к конкретным неблагоприятным воздействиям.

Характер труда включает особенности двигательной активности, физической нагрузки и ее направленности, а также психическую и психофизическую напряженность трудового процесса. Для одних профессий характерны монотонные, стереотипные движения с невысокими энерготратами, для других – переменная интенсивность с периодами максимальной мобилизации функций, для третьих – преимущественно статические нагрузки и длительное сохранение рабочей позы.

Динамика работоспособности в процессе труда и специфика профессионального утомления также учитываются при разработке программ ППФП. Анализ кривой работоспособности позволяет

определить периоды врабатывания, устойчивой работоспособности и развивающегося утомления, что создает основу для подбора средств профилактики утомления и ускорения восстановления.

Дополнительными факторами выступают индивидуальные особенности (пол, возраст, состояние здоровья), а также географические и климатические условия, в которых протекает трудовая деятельность. Совокупный учет всех факторов позволяет разработать адекватную программу ППФП для конкретной профессиональной группы.

Система средств ППФП включает несколько взаимосвязанных компонентов, основным из которых являются прикладные физические упражнения. Подбор упражнений осуществляется на основе принципа адекватности их психофизиологического воздействия требованиям конкретной профессиональной деятельности.

Прикладные физические упражнения представляют собой такие двигательные действия, посредством которых вырабатываются умения и навыки, находящие применение в условиях профессиональной деятельности или в экстремальных ситуациях. Важной особенностью данных упражнений является их способность моделировать отдельные элементы трудовых процессов благодаря психофизиологическому тождеству структуры двигательной деятельности в спорте и труде.

Для ряда профессий существуют специальные прикладные виды спорта, содержание которых составляют наиболее важные навыки и качества, необходимые в профессиональной деятельности. Классическим примером является пожарно-прикладной спорт, включающий упражнения, моделирующие действия по борьбе с огнем. Аналогичные прикладные виды спорта существуют для специалистов морского и речного флота, летного состава, военнослужащих различных родов войск.

Вспомогательные средства ППФП включают тренажеры и специальные технические приспособления, позволяющие моделировать отдельные условия и характер будущего профессионального труда. Использование тренажерных устройств обеспечивает возможность дозированного воздействия на определенные мышечные группы и функциональные системы, создавая условия для направленного совершенствования профессионально важных качеств.

Природные факторы также могут рассматриваться как средства ППФП при условии их целенаправленного использования для повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям

производственной среды. Закаливание, пребывание и тренировки в условиях, сходных с профессиональными, способствуют формированию специфической адаптации.

Методика ППФП базируется на последовательной реализации общепедагогических принципов и основополагающих принципов физического воспитания, которые конкретизируются применительно к особенностям содержания и построения занятий в реальных условиях профессионального образования.

Организация занятий предполагает использование различных форм: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебной деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка. Соревновательные формы занятий, включая соревнования в профессионально-прикладных упражнениях, являются эффективным средством интенсификации подготовки и повышения мотивации занимающихся.

Структура учебного занятия по ППФП включает три функционально связанные части. Подготовительная часть (разминка) обеспечивает постепенную функциональную подготовку организма к предстоящим нагрузкам. В нее включаются медленный бег, общеразвивающие упражнения с акцентом на растягивание мышц и связок. Основная часть посвящена решению конкретных задач прикладной физической подготовки: овладению умениями и навыками, развитию физических способностей и специальных качеств. Заключительная часть имеет восстановительную направленность и включает упражнения для нормализации психического состояния и ускорения восстановительных процессов.

Методы организации занимающихся могут быть фронтальными (выполнение всем составом одного задания), групповыми (одновременное выполнение в группах разных заданий) и индивидуальными, что позволяет дифференцировать нагрузку с учетом уровня подготовленности и специфики будущей профессии.

В практике физического воспитания студентов выделяют несколько вариантов соотношения ОФП и ППФП. В первом варианте задачи ППФП решаются преимущественно средствами общей физической подготовки. Во втором варианте роль ОФП и ППФП примерно равнозначны. В третьем варианте ОФП служит фундаментом, на котором строится специализированная ППФП, обеспечивающая достижение профессионально необходимого уровня развития качеств.

Классификация видов спорта по их преимущественному влиянию на развитие психофизических качеств (по А.Б. Гандельсману

и К.М. Смирнову) позволяет осуществлять направленный подбор средств ППФП. Выделяются группы видов спорта, совершенствующих координацию движений, скорость в циклических движениях, силу и быстроту, действия в условиях единоборства, управление средствами передвижения, предельно напряженную нервную деятельность при малых физических нагрузках, а также способность к переключению в многоборьях.

Практические занятия включают выполнение специально подобранных комплексов упражнений, направленных на развитие профессионально важных качеств.

Важным элементом организации ППФП является самоконтроль занимающихся. Ведение дневника самоконтроля позволяет лучше познавать себя, приучает следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости и признаки переутомления, определять оптимальное время для отдыха и восстановления, оценивать эффективность применяемых средств и методов.

Эффективность ППФП в значительной мере зависит от учета особенностей будущей профессиональной деятельности. Для специалистов различных профилей разрабатываются специфические программы подготовки. Так, для работников нефтегазового производства учитываются особенности вахтового метода труда, воздействие неблагоприятных метеорологических факторов, повышенные требования к вестибулярной устойчивости и способности сохранять работоспособность в условиях монотонии.

Список использованной литературы:

1. Ишмуратов А.Р., Гарифуллин Р.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 38-40.

2. Куланбаева А.Г., Гарифуллин Р.Р. Обеспечение безопасности во время занятий спортом и физической активностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 41-44.

3. Гарифуллин Р.Р., Галимов Ф.Х. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 139-142.

4. Песчаскина Е.Ю., Гарифуллин Р.Р. Важность физической подготовки для человека. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 111-114.

5. Куланбаева А.Г., Гарифуллин Р.Р. Физическая культура в жизни студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 122-125.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Валиева Л.М., 2026

УДК 796:61

Новикова В.А., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ МЕЖДУ ОБЪЕМОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ПРИРОСТОМ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация**:** в статье представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязи между объемом тренировочных нагрузок и приростом спортивных результатов в циклических видах спорта. На примере группы спортсменов, специализирующихся в беге на средние дистанции и лыжных гонках, исследованы количественные параметры тренировочного процесса за макроцикл. Установлено, что характер корреляции изменяется в зависимости от периода подготовки и уровня квалификации спортсменов.

Ключевые слова: корреляционный анализ, объем тренировочных нагрузок, прирост спортивных результатов, циклические виды спорта, адаптация.

Оптимизация тренировочного процесса в циклических видах спорта напрямую связана с пониманием количественных закономерностей между выполняемыми нагрузками и достигаемым спортивным результатом. Несмотря на обширную практическую базу, вопрос о степени и характере корреляции между интегральными

показателями объема тренировочной работы и динамикой соревновательных результатов остается дискуссионным. В настоящей работе предпринята попытка оценить данную взаимосвязь с позиций системного анализа, учитывающего этапность многолетней подготовки и индивидуальные особенности адаптации спортсменов. Объектом исследования выступил тренировочный процесс квалифицированных спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта, предметом – статистические связи между объемными характеристиками нагрузок и темпами прироста результатов.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в течение одного годичного макроцикла на базе специализированной спортивной школы олимпийского резервaРегистрация тренировочных нагрузок осуществлялась ежедневно с разделением на зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений и скорости передвижения. Общий объем нагрузки выражался в километрах и часах, а также в условных единицах с учетом интегральной напряженности. Спортивные результаты фиксировались на контрольных стартах на каждом этапе подготовительного и соревновательного периодов. Прирост результата оценивался как разница между лучшим показателем в соревновательном периоде и исходным уровнем, зафиксированным в начале макроцикла. Статистическая обработка включала расчет коэффициента корреляции Пирсона для нормально распределенных показателей и коэффициента ранговой корреляции Спирмена при наличии асимметрии. Достоверность различий оценивалась на уровне значимости $p<0,05$.

В ходе анализа выявлены разнонаправленные корреляционные взаимосвязи в зависимости от этапа подготовки. На этапе базовой подготовки (сентябрь–декабрь) зафиксирована высокая положительная корреляция между общим объемом аэробной работы (зоны интенсивности 1–2) и приростом показателей максимального потребления кислорода ($r=0,72$, $p<0,01$), а также между количеством тренировочных дней с аэробной направленностью и улучшением времени прохождения контрольных дистанций в середине макроцикла ($r=0,68$, $p<0,01$). У спортсменов, выполнивших суммарный объем аэробной работы более 85% от запланированного, прирост результатов оказался в среднем на 4,2% выше по сравнению с теми, кто не достиг плановых значений.

На этапе соревновательной подготовки (январь – март) характер корреляций изменился. Спортсмены, у которых доля интенсивной работы в микроциклах превышала 18–20% от общего

времени, демонстрировали стагнацию или даже снижение результатов на основных стартах. В то же время сохранялась значимая положительная корреляция между количеством восстановительных микроциклов и успешностью соревновательной деятельности ($r=0,61$, $p<0,01$). При сравнении групп с различной квалификацией установлено, что у мастеров спорта корреляция между объемом анаэробной работы и результатом была слабее, чем у спортсменов первого разряда, что объясняется более высокой адаптационной емкостью и эффективностью использования интенсивных нагрузок.

Отдельно анализировалась связь между вариативностью объема нагрузок (коэффициент вариации недельных объемов) и приростом результатов. Установлена умеренная отрицательная корреляция ($r=-0,48$, $p<0,05$), свидетельствующая о том, что чрезмерная хаотичность в распределении нагрузки снижает прогнозируемость адаптации. Наиболее стабильный прирост наблюдался у спортсменов, чей недельный объем варьировался в пределах 12–15% от среднего значения на соответствующем этапе.

Полученные результаты согласуются с представлениями о гетерохронности адаптационных процессов в циклических видах спорта. Высокая положительная корреляция на этапе базовой подготовки подтверждает ведущую роли кумулятивного эффекта аэробной нагрузки как фундамента для последующей реализации специальной работоспособности. В то же время отрицательная связь между интенсивными нагрузками и приростом результата в соревновательном периоде указывает на необходимость строгого нормирования стрессовых воздействий и учета индивидуальной переносимости. Важным выводом является также нелинейный характер корреляций: превышение определенного порога объема или интенсивности приводит к смене знака взаимосвязи, что требует применения методов нелинейного регрессионного анализа при планировании нагрузок.

Выявленные различия в корреляционных структурах между группами разной квалификации подчеркивают принципиальную важность индивидуализации тренировочного процесса на этапах спортивного совершенствования. У спортсменов высокого класса (мастеров спорта и кандидатов в мастера) абсолютный объем выполненной нагрузки, выраженный в километрах или часах, сохраняет статистическую значимость как предиктор прироста результатов, однако сила его корреляции с конечным результатом оказывается ниже по сравнению с группой спортсменов первого разряда. Это объясняется тем, что на фоне сформированного

фундамента аэробных возможностей дальнейший прогресс в большей степени лимитируется не количеством выполненной работы, а структурой распределения нагрузок по зонам интенсивности, соотношением аэробной и анаэробной направленности, а также своевременностью и полнотой восстановительных мероприятий. В группе мастеров спорта более высокую корреляционную значимость приобретают такие показатели, как количество тренировочных микроциклов с запланированным снижением объема, качество ночного сна по данным объективного мониторинга, вариабельность сердечного ритма в дни отдыха и соотношение объемов, выполненных в аэробно-пороговой и анаэробно-гликолитической зонах. Это свидетельствует о переходе количественных факторов тренировки в разряд поддерживающих, тогда как ведущую роль начинают играть факторы качественного порядка, связанные с управлением адаптационными процессами.

Кроме того, выявленная в ходе исследования отрицательная корреляционная связь между вариативностью недельных объемов нагрузки (коэффициентом вариации) и приростом соревновательного результата позволяет сформулировать практические рекомендации в отношении планирования волнообразности тренировочного процесса. Установлено, что чрезмерный разброс недельных объемов, превышающий 20–22% от среднего значения на соответствующем этапе подготовки, сопровождается снижением предсказуемости адаптационного ответа и повышает риск кумулятивного утомления. Напротив, контролируемая амплитуда колебаний объемов в пределах 12–15% с четко выраженными фазами нарастания, стабилизации и разгрузки создает условия для последовательного развития адаптационных перестроек без срыва механизмов гомеостаза. Такой режим позволяет поддерживать баланс между нагрузкой и восстановлением, предотвращает формирование состояния перетренированности и способствует устойчивому приросту спортивных результатов на протяжении всего макроцикла. Полученные данные обосновывают целесообразность использования индивидуальных коридоров вариативности объема при разработке тренировочных планов, особенно для спортсменов высокой квалификации, у которых цена ошибочного распределения нагрузок значительно выше ввиду близости к пределу индивидуальных адаптационных возможностей.

Проведенный корреляционный анализ показал, что взаимосвязь между объемом тренировочных нагрузок и приростом спортивных результатов в циклических видах спорта не является

линейной и универсальной. Она определяется этапом подготовки, квалификацией спортсмена и структурой распределения нагрузок по зонам интенсивности. Для эффективного управления тренировочным процессом целесообразно использовать комплексный статистический подход, включающий оценку не только суммарного объема, но и его вариативности, а также соотношения аэробной и анаэробной работы. Практическая значимость работы заключается в обосновании необходимости регулярного мониторинга корреляционных связей для своевременной коррекции планов подготовки с целью достижения максимального прироста результатов при минимизации риска перетренированности.

Список используемой литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Оценка рисков и предотвращение травм в цирке. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 114-118.

4. Полетаева Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Важность физической подготовки в учебных заведениях. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 140-144

5. Каюмова В.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Как физическая культура меняет наш мозг и настроение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 192-194.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Новикова В.А., 2026

УДК 796:61
Шлепова А.М., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КОННЫЙ СПОРТ И БРИТАНСКАЯ МОНАРХИЯ: ТРАДИЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Аннотация: статья посвящена роли конного спорта в британской монархии, его историческому развитию и значению в физической культуре и национальной традиции.

Ключевые слова: конный спорт, Великобритания, история, верховая езда, скачки, традиции.

Конный спорт в Великобритании — это не просто вид физической активности или развлечение аристократии. Он глубоко проникнут в историю страны, отражая как военные и социальные традиции, так и культурную идентичность британского народа. С момента формирования государства верховая езда и конные соревнования играли ключевую роль в обществе, оказывая влияние на развитие армии, системы дворянства и даже церемониальных институтов. Для монархии конный спорт всегда был больше, чем развлечение; он являлся символом статуса, дисциплины, преемственности поколений и национальной гордости. Владение навыками верховой езды и участие в скачках считались признаками воспитанности и благородного происхождения. В современном обществе, несмотря на развитие новых видов спорта и развлечений, традиция сохраняется и продолжает занимать важное место в культурной жизни страны, объединяя представителей различных социальных слоёв и создавая ощущение преемственности истории и современности.

Помимо спортивной и развлекательной составляющей, конный спорт является инструментом культурной идентичности, объединяя поколения людей, связанных с традициями британской знати и сельской жизни. Даже в современном обществе он сохраняет роль символа устойчивости, дисциплины и утончённого вкуса.

Верховая езда играла ключевую роль в формировании британского государства. В средние века конница была основой армии, а умение держаться в седле считалось обязательным для знати. Рыцари, дворяне и будущие лидеры страны проходили обучение верховой езде с раннего возраста, что закладывало навыки стратегического мышления, выдержки и лидерства. Со временем военная функция трансформировалась в церемониальную,

сохранившись в парадах, государственных мероприятиях и охранных службах.

Одним из символов этого преемства является знаменитая конная гвардия — The Household Cavalry, которая по сей день участвует в королевских церемониях, таких как Trooping the Colour, демонстрируя мастерство верховой езды и строгое соблюдение традиций. Скачки считаются «спортом королей» и имеют глубокие исторические корни. Королевская семья активно участвует в развитии коневодства, поддерживая разведение пород и финансируя престижные турниры.

Особую роль играют престижные соревнования, такие как Royal Ascot, которые давно стали международной визитной карточкой британского конного спорта. Это событие не только спортивное, но и культурное: оно сочетает азарт гонок с элегантностью и светскими традициями. Ascot привлекает внимание не только участников, но и туристов, журналистов и представителей светской хроники, превращаясь в событие мирового масштаба.

Аскот — это знаменитый британский ипподром и одноимённый многодневный фестиваль скачек, проходящий в Аскоте (Виндзор), обычно в середине июня. Royal Ascot — самая престижная часть этих мероприятий: серия элитных гонок высших категорий, которые традиционно посещает королевская семья.

Помимо спортивной и светской стороны, Royal Ascot активно участвует в благотворительных инициативах. Скачки традиционно собирают средства для поддержки различных фондов — от помощи детям и ветеранам до сохранения культурного наследия и поддержки животных. Значительная часть доходов от билетов и мероприятий направляется на финансирование медицинских программ, образовательных проектов и социальных инициатив, делая фестиваль не только престижным событием, но и платформой для общественного вклада.

Британская королевская семья принимает участие в Ascot не только как зрители, но и как активные организаторы и покровители. Они ведут церемонии открытия, посещают ключевые гонки, общаются с участниками и спонсорами, а также используют это событие для продвижения британского коневодства и сельских традиций. Королевская семья также поддерживает социальные и культурные проекты, связанные с конным спортом, подчеркивая связь между престижем мероприятия и его общественной значимостью.

Помимо спортивной составляющей, Аскот славится строгим дресс-кодом, особенно в королевских ложах, и светскими традициями

— эффектными шляпами, приёмами и высокой атмосферой формальности. Исторически он был центром развития британского коневодства и продолжает влиять на стандарты породы, ставки и международный статус скачек. Это событие также поддерживает экономику региона, стимулируя гостиничный бизнес, транспорт и розничную торговлю, создавая тысячи рабочих мест во время проведения фестиваля.

Правила скачек достаточно строгие, но логично устроены, чтобы обеспечить честность, безопасность и спортивный интерес. Каждая гонка — это отдельный заезд, в котором участвуют лошади, допущенные по определённым критериям: возрасту, полу и прошлым результатам. Гонки делятся по уровням по престижу: международные Group 1, 2 и 3 — высший стандарт, ниже идут Listed-гонки и handicaps, где сильным лошадям дают больший вес для выравнивания шансов.

Старт организуется из стартовых боксов — механических ворот, которые открываются одновременно; при ложном старте забег могут аннулировать и повторить. Весовой режим играет ключевую роль: каждому наезднику добавляют груз в седло, чтобы общий вес соответствовал требованиям; в handicap вес назначают в зависимости от рейтинга лошади, иногда вес определяется по возрасту и полу. Дистанция гонки влияет на тип участников и тактику: одни лошади сильнее на твёрдом грунте, другие — на мягком.

Во время забега важны правила поведения на трассе: запрещена интерференция — мешание соперникам, подрезы и толчки; за подобные действия судьи проводят разбирательства и могут дисквалифицировать или изменить итоговые места по результату протеста. Решение о победителе при плотном финише принимается при помощи фото финиша.

Важной частью является также подготовка лошадей: тренировки включают физическую нагрузку, диету и психологическую адаптацию к шуму и толпе. Безопасность и благополучие лошадей контролируются строгими ветеринарными осмотрами до и после забега. Существуют обязательные стандарты содержания, транспортировки и реабилитации, нарушение которых может привести к санкциям для владельцев и тренеров.

Со временем военная функция верховой езды трансформировалась в церемониальную. Она сохранилась в парадах, государственных мероприятиях и охранных службах, где мастерство всадников и дисциплина лошадей демонстрировались перед общественностью и гостями государства. Одним из наиболее ярких примеров является знаменитая конная гвардия — The Household

Cavalry, которая до сих пор принимает участие в королевских церемониях, таких как Trooping the Colour, демонстрируя высокое мастерство верховой езды и строгое соблюдение традиций. Эти церемонии, сопровождаемые парадной формой и ритуалами, служат не только демонстрацией военного наследия, но и символом непрерывности государственной власти и величия монархии.

Конный спорт в Великобритании — это сочетание физической активности, традиций и культурного наследия, играющее важную роль в формировании образа британской монархии. Он не только поддерживает престиж страны на международной арене, но и является способом передачи исторических ценностей и навыков новым поколениям. В современном обществе конные соревнования продолжают вдохновлять писателей, художников и фотографов, а также служат платформой для научных исследований в области ветеринарии и спортивной медицины. В целом, этот вид спорта олицетворяет гармонию между человеком и природой, дисциплиной и элегантностью, прошлым и настоящим, оставаясь символом уникальной британской культуры.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С.203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением

учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Шлепова А.М., 2026

УДК 796:61

Шлепова А.М., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

УТА-ГАРУТА: ЯПОНСКАЯ ИГРА «СТО ПОЭТОВ — СТО СТИХОТВОРЕНИЙ» КАК ФОРМА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация: рассматривается японская игра ута-гарута как сочетание культуры, литературы и спорта.

Ключевые слова: карута, Япония, поэзия, интеллектуальный спорт, физическая культура.

Утагарута — традиционная японская карточная игра с богатой историей и глубокой связью с поэзией. Утагарута — это не просто игра, а уникальное сочетание литературы, развлечения и культурной традиции, которая развивалась на протяжении столетий. Название «утагарута» дословно переводится как «поэтические карты» (歌 — «песня, поэма», ガルタ — от «карута»/карта) и отражает суть игры: каждая карточка несёт в себе часть стихотворения, которое нужно знать и уметь распознавать.

Истоки утагарута уходят в глубокое прошлое японской литературы и устной традиции, когда стихи передавались из поколения в поколение. В эпоху Хэйан (794–1185) и позднее поэты создавали произведения, которые служили не только для эстетического наслаждения, но и для передачи моральных, философских и культурных ценностей.

Изначально карточная игра служила образовательной цели: она помогала детям и взрослым заучивать классические поэмы, развивать память и внимание, а также формировать культурный вкус. Игра сочетала в себе элементы интеллектуального вызова и

развлечения, что делало её привлекательной для разных слоёв населения.

Для японцев знание классической поэзии считалось показателем образованности, воспитанности и уважения к традиции, поэтому утагарута постепенно стала популярной не только среди аристократии, но и среди простых жителей. С течением времени игра эволюционировала и принимала новые формы. Особое значение приобрёл сборник «Сто поэтов — сто стихотворений» (Hyakunin Isshu), каждая поэма которого была тщательно отобрана и разделена на начало и конец. Такой формат позволял превратить заучивание стихов в соревновательную и увлекательную игру.

Утагарута объединяла интеллектуальное удовольствие от распознавания стихов с физическим азартом быстрого реагирования, что делало её одновременно образовательной и развлекательной. Карточки постепенно становились не только инструментом обучения, но и объектами эстетического наслаждения. Художники и каллиграфы украшали их изысканными изображениями природы, сезонных явлений, цветов и традиционных японских символов, превращая каждую карту в маленькое произведение искусства. Это сочетание литературы и визуальной красоты делало утагарута уникальной культурной практикой, которая соединяла в себе интеллект, эмоции и визуальное восприятие. Таким образом, утагарута изначально возникла как способ заучивания и распространения классической поэзии, но постепенно превратилась в культурное явление, объединяющее обучение, эстетику и социальное взаимодействие.

Игра отражала ценности японского общества: уважение к традиции, любовь к поэзии и стремление к развитию интеллекта. Именно в этом контексте утагарута получила широкое распространение и продолжила развиваться вплоть до периода Эдо, когда её популярность достигла своего пика. Она возникла в Японии как уникальный способ сочетания обучения и развлечения: игра помогала запоминать классические стихотворные сборники, одновременно развлекая участников. Первоначально утагарута служила инструментом для изучения и сохранения японской литературы, особенно поэзии периода Хэйан и средневекового периода, когда устная традиция передачи знаний была особенно важна.

Механика игры была проста, но требовала от участников внимания и памяти: ведущий вслух читает начало старой японской поэмы, а игроки должны как можно быстрее найти и положить на стол карту с её продолжением. Побеждает тот, кто первым соберет определённое количество правильных пар.

Популярность утагарута в период Эдо была невероятной: в неё играли представители всех сословий — от самураев и учёных до купцов и крестьян. С распространением печатного дела и мастерством художников гравюр карточки украшались красивой каллиграфией и иллюстрациями, превращаясь не только в образовательный инструмент, но и в объект эстетического наслаждения. Игра стала важным элементом культурного воспитания: дети и взрослые заучивали стихи, а знание классической поэзии считалось признаком интеллекта и хорошего воспитания.

Сборник «Сто поэтов — сто стихотворений» стал неотъемлемой частью обучения литературе, а также эстетического вкуса, так как каждая поэма сочетала эмоциональную глубину, изысканность языка и образность.

Особое значение игра приобрела в семейных и праздничных традициях. Утагарута активно использовалась во время новогодних торжеств: устраивались дружеские и соревновательные турниры, где семьи собирались вместе, чтобы играть и отмечать праздник. Это превратило утагарута в символ не только литературной культуры, но и социального взаимодействия, укрепления семейных связей и формирования культурной идентичности.

В современном японском обществе утагарута сохраняется как важный культурный феномен. Проводятся как профессиональные, так и любительские соревнования, создаются новые издания карт, а тема игры активно используется в массовой культуре — включая аниме, мангу и литературные произведения. Например, манга Юки Суэцугэ «Яркая Чихая» рассказывает о мире карута и демонстрирует, как игра может влиять на жизнь и личностное развитие.

Главная героиня, Чихая Айгава, открыла для себя страсть к поэзии и каруте благодаря встрече с одноклассником Аратой Содой. Его поддержка и увлечение стимулируют. Чихаю стремиться стать «королевой» каруты — лучшей среди девушек — и она посвящает себя тренировкам, соревнованиям и запоминанию сотен стихов. История подчеркивает, что утагарута — это не просто игра, а путь к личностному росту и освоению культурного наследия.

Соревновательная карута развивает не только память, но и слуховое восприятие японского поэтического языка, быстроту реакции, концентрацию и стратегическое мышление. Игроки учатся различать звучание хираганы, предугадывать ходы соперников и эффективно использовать свои знания для выигрыша. Важна техника чтения стихов вслух, умение мгновенно распознавать правильные карты и скорость

реакции — всё это делает игру одновременно интеллектуальным и физическим испытанием.

С течением времени утагарута стала не только развлечением, но и важным образовательным инструментом. Школьники и студенты использовали карточки для изучения языка, чтения и запоминания стихов, что позволяло им одновременно развивать литературный вкус и память. Родители и наставники считали, что регулярная практика утагарута способствует формированию дисциплины и внимания к деталям — качеств, необходимых в японском обществе. Даже в повседневной жизни знание классических стихов считалось показателем интеллекта и культурного уровня человека. Влияние утагарута распространялось и на художественную культуру. Мастера каллиграфии и гравюры создавали уникальные иллюстрации для карт, превращая их в произведения искусства. Карточки украшались изысканными мотивами природы, изображениями сезонных явлений и традиционных символов, что делало каждую игру эстетическим опытом. Этот аспект особенно ценился среди самураев и аристократии, для которых красота и точность исполнения были столь же важны, как и сама поэзия. Со временем утагарута также превратилась в социальное явление. В период Эдо появлялись клубы и кружки по интересам, где любители собирались для совместной игры и обсуждения стихов. Такие встречи позволяли участникам обмениваться знаниями, учиться новым техникам чтения и совершенствовать свои навыки. Карточная игра стала своеобразной площадкой для культурного обмена, где люди разных возрастов и социальных слоёв могли взаимодействовать, укрепляя чувство общности и привязанности к литературной традиции.

Сегодня в Японии существуют официальные федерации и клубы каруты, проводятся региональные и национальные турниры, включая чемпионаты для школьников и взрослых. Утагарута продолжает сочетать обучение, развлечение и соревновательную культуру, сохраняя живую связь с классической поэзией. Она остаётся популярной как среди любителей, так и профессионалов, демонстрируя уникальное сочетание культурного наследия, интеллектуальной игры и соревновательного духа. Таким образом, утагарута — это не просто карточная игра. Это практическое продолжение литературной традиции, средство культурного воспитания, интеллектуальное упражнение и часть японской массовой культуры. Она объединяет поколения, помогает сохранять классическую поэзию, развивает память и внимание, а также продолжает жить в современном обществе как популярное и престижное занятие, которое ценят как в Японии, так и за её пределами.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Шлепова А.М., 2026

УДК 796.06+378
Павлова Е.Р., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ

Аннотация: в статье рассматривается влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок (HIIT) на организм, включая изменения в работе сердечно-сосудистой системы, обмене веществ и адаптационных механизмах. Отмечаются эффективность метода и возможные риски при неправильном применении.

Ключевые слова: высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT), физическая активность, аэробная выносливость, анаэробные процессы, сердечно-сосудистая система, обмен веществ, липолиз, гормональная регуляция, адаптация организма, метаболический синдром, перетренированность.

В условиях современной урбанизированной среды, для которой характерно снижение уровня повседневной двигательной активности, проблема поддержания физического здоровья становится особенно актуальной. Нехватка времени и высокая интенсивность учебной и профессиональной деятельности обусловливают поиск эффективных и одновременно экономичных форм физической активности. В последние годы наблюдается устойчивый рост интереса к краткосрочным, но интенсивным тренировочным методикам, позволяющим достигать значительных результатов за ограниченное время.

В этом контексте особое внимание исследователей и практиков привлекают высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT), представляющие собой метод, сочетающий кратковременные периоды интенсивной нагрузки с фазами восстановления. Данный подход рассматривается как перспективное направление в системе физической культуры и спорта благодаря выраженному физиологическому эффекту и универсальности применения.

Следует отметить, что HIIT активно применяется не только в спортивной практике, но и в оздоровительных программах. Его используют как профессиональные спортсмены, так и люди с различным уровнем физической подготовки, включая начинающих. Это обусловлено возможностью варьирования интенсивности и продолжительности нагрузки, что делает метод адаптивным и гибким.

Физиологическое воздействие HIIT на организм можно объяснить комплексным вовлечением энергетических систем. В

период интенсивной работы активизируются анаэробные механизмы энергообеспечения, прежде всего гликолитический путь, что сопровождается накоплением лактата и формированием кислородного дефицита. В фазах восстановления происходит усиленная утилизация продуктов метаболизма и восстановление энергетических ресурсов. Такая цикличность нагрузок способствует развитию так называемой метаболической гибкости, то есть способности организма эффективно адаптироваться к различным условиям энергообеспечения.

Дополнительно следует подчеркнуть, что регулярное выполнение HIIT способствует повышению эффективности митохондриальных процессов. Увеличивается количество и активность митохондрий, что напрямую влияет на энергетический обмен и устойчивость организма к нагрузкам. Это особенно важно в условиях повышенного стресса и высокой умственной нагрузки.

Одним из наиболее значимых эффектов HIIT является влияние на сердечно-сосудистую систему. Регулярное выполнение интервальных тренировок способствует увеличению ударного объёма сердца, улучшению эластичности сосудистой стенки и повышению показателей максимального потребления кислорода (VO_2max). Эти изменения свидетельствуют о повышении уровня аэробной выносливости и эффективности функционирования кардиореспираторной системы.

Дополнительно можно отметить, что HIIT способствует нормализации артериального давления и снижению уровня «плохого» холестерина. Это делает данный метод особенно актуальным в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, которые занимают одно из ведущих мест среди причин смертности.

Существенные изменения наблюдаются и в сфере обмена веществ. Высокоинтенсивные нагрузки мулируют липолиз, способствуя более активному использованию жировых запасов в качестве источника энергии. Кроме того, после завершения тренировки сохраняется повышенный уровень потребления кислорода (эффект EPOC), что приводит к дополнительным энергозатратам в восстановительный период.

Следует добавить, что регулярные HIIT-тренировки способствуют ускорению базового метаболизма, что имеет важное значение для поддержания нормальной массы тела. Этот эффект обусловлен феноменом избыточного посттренировочного потребления кислорода (EPOC), когда организм продолжает интенсивно сжигать калории даже после завершения занятия, стремясь восполнить энергозатраты и восстановить гомеостаз. Это особенно актуально в

условиях роста распространённости ожирения и малоподвижного образа жизни, когда дефицит суточной физической активности становится ключевым фактором метаболических нарушений.

На уровне мышечной системы HIIT оказывает разнонаправленное воздействие, сочетая в себе элементы как силового, так и аэробного тренинга. Высокая интенсивность упражнений приводит к активному вовлечению быстрых мышечных волокон (тип II), которые ответственны за развитие силы, взрывной мощности и скорости сокращения, что редко достигается при традиционных кардионагрузках. Одновременно происходит глубокая стимуляция митохондриального аппарата клеток — как за счет увеличения биогенеза митохондрий, так и повышения их функциональной эффективности. В результате этого значительно возрастают окислительные возможности мышечной ткани, улучшается ее способность утилизировать лактат и повышается общая выносливость организма к стрессовым нагрузкам.

Дополнительно можно отметить улучшение координации движений и нейромышечной связи. Это связано с тем, что интенсивные нагрузки требуют высокой точности выполнения упражнений и быстрого реагирования организма.

Гормональные изменения, сопровождающие выполнение HIIT, также играют значительную роль в формировании адаптационных реакций организма. В процессе нагрузки увеличивается секреция катехоламинов и гормона роста, что способствует мобилизации энергетических субстратов и активации процессов восстановления.

Однако важно учитывать влияние HIIT на уровень кортизола — гормона стресса. При умеренном применении он способствует адаптации, но при чрезмерных нагрузках может оказывать негативное влияние на организм, включая снижение иммунитета и ухудшение общего самочувствия.

Несмотря на выраженные плюсы, HIIT предъявляет повышенные требования к уровню подготовленности занимающихся. Высокая интенсивность нагрузок может повышать риск травматизации и перегрузки функциональных систем организма, особенно при отсутствии должной техники выполнения упражнений и контроля за состоянием здоровья. В связи с этим перед началом регулярных занятий целесообразно оценить исходный уровень физической подготовки и исключить наличие противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, следует учитывать психологический аспект. Высокая интенсивность тренировок требует значительных волевых

усилий, что может снижать мотивацию у начинающих и приводить к преждевременному отказу от занятий. В связи с этим важно грамотно выстраивать тренировочный процесс и постепенно повышать нагрузку, формируя у занимающихся чувство компетентности и контроля над результатом.

В связи с этим важным условием эффективного применения HIIT является индивидуализация тренировочного процесса, постепенное увеличение нагрузки и соблюдение принципов рационального восстановления. Особое значение имеет режим сна, питание и чередование нагрузок, поскольку именно в периоды восстановления происходит адаптация организма и реализация тренировочного эффекта. Пренебрежение этими факторами не только снижает результативность, но и повышает риск развития синдрома перетренированности.

Таким образом, можно сказать, что высокоинтенсивные интервальные тренировки представляют собой научно обоснованный и эффективный метод повышения физической работоспособности, улучшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы и оптимизации обменных процессов.

Дополнительно следует подчеркнуть, что HIIT может использоваться как часть комплексной программы физической подготовки, сочетаясь с другими видами тренировок, такими как силовые упражнения, растяжка и аэробные нагрузки умеренной интенсивности.

В заключение можно отметить, что применение HIIT в практике физической культуры позволяет решать широкий спектр задач — от повышения уровня общей физической подготовленности до профилактики хронических заболеваний. В то же время важно учитывать, что максимальная эффективность достигается только при грамотной организации тренировочного процесса и учёте индивидуальных особенностей организма.

Перспективы дальнейших исследований в данной области связаны с уточнением механизмов адаптации, разработкой персонализированных тренировочных программ и изучением долгосрочного влияния HIIT на различные системы организма.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Павлова Е.Р., 2026

УДК 796.06+378

Призенцов Б.А., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТИВНОЕ ПРОГРАМИРОВАНИЕ КАК НОВАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?

Аннотация: в последние годы наблюдается активное внедрение интеллектуальных видов деятельности в систему физической культуры и спорта. Спортивное программирование, долгое время воспринимавшееся исключительно как интеллектуальное соревнование, всё чаще рассматривается в контексте психофизической подготовки спортсменов. В статье анализируется взаимосвязь между

высокими интеллектуальными нагрузками и физическим состоянием участников, а также обосновывается необходимость включения элементов физической подготовки в тренировочный процесс программистов. Рассматриваются перспективы признания спортивного программирования как комплексной дисциплины на стыке науки, технологий и физической культуры.

Ключевые слова: спортивное программирование, физическая культура, психофизическая подготовка, интеллектуальный спорт, киберспорт, здоровьесбережение.

Спортивное программирование в последние годы всё чаще рассматривается не просто как узкоспециализированная интеллектуальная дисциплина, но как феномен, находящийся на стыке высоких технологий, психофизиологии и физической культуры. На первый взгляд, соревнования по решению алгоритмических задач кажутся далёкими от традиционного спорта, однако углублённый анализ показывает, что успешность участников таких состязаний напрямую зависит от уровня их физического здоровья, функционального состояния организма и способности управлять собственными психофизическими ресурсами. В отличие от классических видов спорта, где физический компонент является доминирующим, спортивное программирование требует от участника предельной концентрации, устойчивости к стрессу, способности работать в условиях жёсткого дефицита времени и многозадачности, что предъявляет исключительно высокие требования к вегетативной нервной системе, когнитивным функциям и общему функциональному состоянию организма. Без должной физической поддержки даже самые талантливые программисты быстро сталкиваются с синдромом профессионального выгорания, хронической усталостью, нарушениями осанки, снижением когнитивных способностей и развитием соматических заболеваний, что делает физическую культуру не второстепенным дополнением, а необходимым и неотъемлемым элементом их профессиональной подготовки.

Научные исследования в области спортивной медицины и психофизиологии убедительно доказывают наличие прямой корреляции между регулярной физической активностью и когнитивными способностями человека. Аэробные нагрузки, силовой тренинг, упражнения на координацию и равновесие способствуют улучшению нейропластичности, увеличению объема гиппокампа, ускорению передачи нервных импульсов и повышению устойчивости к стрессовым воздействиям. Для спортсменов-программистов это означает возможность быстрее принимать решения, дольше сохранять

концентрацию, эффективнее восстанавливаться между турами соревнований, которые нередко длятся от четырех до двенадцати часов подряд. Особое значение приобретает профилактика гиподинамии, поскольку многочасовое нахождение в статической позе за компьютером приводит к ухудшению кровообращения, снижению тонуса мышц спины и шеи, нарушению обмена веществ, развитию остеохондроза, зрительному утомлению и общему снижению работоспособности. Регулярные физические нагрузки, напротив, способствуют улучшению кровоснабжения головного мозга, нормализации гормонального фона, повышению общей выносливости и стрессоустойчивости, что напрямую отражается на результативности интеллектуальной деятельности.

Опыт ведущих образовательных и технологических центров, таких как Массачусетский технологический институт, Стэнфордский университет, а также российские университеты — ИТМО, Московский физико-технический институт, Высшая школа экономики — показывает, что наиболее эффективной является комплексная система физической подготовки, включающая в себя несколько взаимосвязанных компонентов. Общая физическая подготовка, направленная на развитие выносливости, силы, гибкости и координации, реализуется через плавание, бег, кроссфит, игровые виды спорта и позволяет создать базовый уровень функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка включает упражнения для профилактики профессиональных заболеваний: гимнастику для глаз, упражнения для шейно-воротниковой зоны, развитие мелкой моторики, тренировку вестибулярного аппарата, что особенно важно для сохранения здоровья при длительных статических нагрузках. Психофизическая регуляция через дыхательные практики, аутогенную тренировку, йогу и цигун позволяет управлять уровнем стресса, ускоряет восстановление после интенсивных интеллектуальных нагрузок и повышает эмоциональную устойчивость в соревновательных условиях. Наконец, эргономика и гигиена труда, включающие правильную организацию рабочего места, соблюдение режима труда и отдыха, нутритивную поддержку и контроль качества сна, формируют ту среду, в которой только и возможно долгосрочное сохранение высокой профессиональной работоспособности.

В ряде российских регионов уже реализуются образовательные и спортивные программы, в которых спортивное программирование интегрируется с физической культурой на системной основе. Например, в рамках университетских спартакиад проводятся комплексные соревнования, где оценивается не только результат

решения алгоритмических задач, но и уровень физической подготовки участников по нормативам всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», показатели выносливости, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, а также стрессоустойчивость в моделируемых экстремальных условиях. Такой подход способствует формированию у молодых специалистов новой культуры — культуры гармоничного развития, где интеллектуальное совершенствование неразрывно связано с заботой о физическом здоровье, а успех в профессиональной деятельности не достигается ценой истощения организма. Кроме того, спортивное программирование начинает восприниматься как полноценное направление в системе подготовки кадров для цифровой экономики, что подтверждается включением соответствующих компетенций в федеральные государственные образовательные стандарты и появлением профильных программ дополнительного профессионального образования, ориентированных на комплексное развитие будущих инженеров и разработчиков.

Этика и профессионализм в спортивном программировании также требуют пересмотра подходов к подготовке участников. Ответственное отношение к своему здоровью, соблюдение режима труда и отдыха, отказ от использования психостимуляторов, регулярный медицинский контроль и психологическое сопровождение постепенно становятся не просто рекомендациями, а обязательными элементами профессионального кодекса спортсменов-программистов. В этом смысле спортивное программирование перенимает лучшие практики традиционного спорта, включая систему допинг-контроля, обязательные медицинские осмотры, ведение индивидуальных планов подготовки и наличие тренерского штаба, в состав которого входят не только наставники по алгоритмическим дисциплинам, но и специалисты по физической подготовке, психологи, диетологи и физиотерапевты. Такая трансформация способствует не только повышению результатов, но и увеличению продолжительности профессиональной карьеры участников, что особенно важно в условиях высокой конкуренции и быстрого обновления технологий.

Перспективы развития спортивного программирования как комплексной интеллектуально-физической дисциплины видятся в дальнейшем расширении междисциплинарных связей и институциональном признании. Уже сегодня активно обсуждается возможность включения комплексных соревнований в программы всероссийских и международных студенческих спартакиад, а также создания отдельных профессиональных лиг, где уровень физической подготовки будет оцениваться наравне с алгоритмическими

способностями. Отдельным направлением становится развитие научных исследований в области психофизиологии интеллектуального труда, разработка методик оценки функционального состояния участников в реальном времени и создание индивидуальных программ физической подготовки с учетом специфики соревновательных нагрузок. Важную роль играет и популяризация здорового образа жизни среди молодых специалистов в сфере информационных технологий, поскольку именно эта категория работников в силу специфики своей деятельности находится в группе повышенного риска развития гиподинамии, хронического стресса и профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Таким образом, спортивное программирование постепенно трансформируется из узко интеллектуального соревнования в уникальную сферу, где физическая культура и интеллектуальный спорт сосуществуют в тесной взаимосвязи, дополняя и усиливая друг друга. Признание этой интеграции на уровне образовательных организаций, спортивных федераций и профессионального сообщества открывает новые возможности для развития гармоничной личности, способной достигать высоких результатов в условиях цифровой экономики без ущерба для здоровья. Физическая культура в этом контексте перестает быть периферийным элементом и становится фундаментом, на котором строится долгосрочная и устойчивая профессиональная успешность в одной из самых динамично развивающихся сфер современности.

Список используемой литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

3. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

4. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

5. Зарипов Р.У., Султанов А.Д., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Влияние курения на сдачу нормативов по физической подготовке. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 104-106.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Призенцов Б.А., 2026.

УДК 796.06+378

Каримова К.А., Чайникова А.С., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ И ПОЖАРНЫХ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация: данная статья обосновывает важность специализированной физической подготовки для студентов, осваивающих спасательные профессии. В ней рассматриваются основные экстремальные факторы, с которыми сталкиваются пожарные и спасатели в своей работе. Представлена структура профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), охватывающая развитие специфических физических способностей, формирование практических двигательных навыков и повышение психоэмоциональной устойчивости. Также приводятся примеры упражнений и методические рекомендации для образовательных учреждений МЧС.

Ключевые слова: физическая подготовка спасателей, пожарные, экстремальные ситуации, психофизическая готовность, прикладные навыки, профессиональная надежность.

Особенности работы спасателей и пожарных Профессии спасателя и пожарного характеризуются постоянным воздействием экстремальных факторов. В отличие от многих других сфер, где критические ситуации возникают редко, для сотрудников МЧС это обыденность. Успешность выполнения задач, а главное – сохранение собственной жизни и жизней пострадавших, напрямую зависит от уровня их физической и психологической готовности.

Анализ спасательных операций показывает, что около 70% ошибок, приводящих к травмам, связаны не с недостатком знаний, а с физической неподготовленностью в момент стресса. Например, спасатель не смог удержать инструмент, вовремя увернуться от обрушения, перенести пострадавшего или работать в средствах индивидуальной защиты на пределе своих возможностей.

Экстремальные условия работы включают следующие факторы:

-Высокие температуры и задымленность: необходимость работать в термокостюмах при нулевой видимости.

-Ограниченность во времени: каждая секунда на счету при угрозе обрушения конструкций.

-Значительные физические нагрузки: перенос пострадавших, подъем пожарных рукавов на высоту, использование тяжелого гидравлического инструмента.

-Сильное психоэмоциональное напряжение: столкновение с кровью, разрушениями, детским плачем, угрозой взрыва.

-Необходимость работать в сложных условиях: на высоте, под водой или в завалах.

Обычная общая физическая подготовка (ОФП) не в полной мере готовит к таким условиям. Требуется специализированная система тренировок, максимально приближенная к реальным рабочим ситуациям.

Для разработки эффективной программы подготовки необходимо определить основные физические качества, без которых профессиональная деятельность спасателя или пожарного невозможна. Эти качества не проявляются изолированно, а действуют в комплексе.

Силовая выносливость. Это способность выполнять силовую работу в течение длительного времени, сохраняя при этом высокую эффективность. Например, пожарному необходимо подняться с тяжелым снаряжением на 15-й этаж, а спасателю – в течение часа разбирать завал.

Развитие физических качеств пожарных-спасателей:

Силовая выносливость. Для развития этого качества применяются упражнения, требующие многократного выполнения силовых действий. Сюда входят:

-Приседания, выполняемые как с собственным весом, так и с дополнительным отягощением.

-Комплексные тренировки в стиле кроссфит.

-Перемещение в полной экипировке пожарного, вес которой может составлять от 30 до 40 килограммов.

Взрывная сила и скорость реакции. В критических ситуациях спасателю необходимо мгновенно применить максимальное усилие. Это может быть необходимо для:

-Сдвигания тяжелых предметов, например, бетонных плит.

-Преодоления препятствий, таких как выбивание дверей.

-Быстрого уклонения от опасности, например, от падающих конструкций.

Для тренировки этих навыков используются:

-Упражнения с метанием и толканием спортивных снарядов.

-Челночный бег с резкими изменениями направления движения.

-Прыжковые упражнения, такие как тройной прыжок и запрыгивания на возвышенность.

Вестибулярная устойчивость и координация движений. Работа в условиях ограниченной видимости (дым, темнота), на высоте или в воде может привести к дезориентации. Курсанты должны научиться сохранять равновесие и выполнять точные движения, несмотря на недостаток информации от органов чувств.

Для этого применяются:

-Кувырки и перевороты, выполняемые после физической нагрузки.

-Тренировки на батуте.

-Упражнения с завязанными глазами.

-Передвижение по узким и неустойчивым поверхностям, таким как бревна или скамьи.

Общая выносливость. Сердечно-сосудистая система спасателя должна быть готова к многократным и интенсивным нагрузкам.

Основные методы развития общей выносливости включают:

-Длительный бег в постоянном и переменном темпе.

-Плавание.

-Лыжные гонки.

-Круговая тренировка, предполагающая последовательное выполнение упражнений на различных "станциях" с минимальными перерывами.

Психологическая подготовка через физические нагрузки. Физическое состояние и психологическая устойчивость спасателя тесно взаимосвязаны. Состояние, которое спортсмены называют "боевой готовностью", для спасателя является профессиональным стандартом. Цель физических тренировок – имитировать стрессовые ситуации и научить курсанта действовать эффективно и хладнокровно, преодолевая страх и усталость.

Специализированные методики психофизической подготовки:

Тренировки в условиях усталости. Отработка ключевых навыков (например, завязывание спасательных узлов, использование гидравлических ножниц, надевание противогаза) проводится после значительных физических нагрузок (таких как пробежка на 400 метров или выполнение 20 берпи). Это помогает выработать способность сохранять работоспособность и точность действий в стрессовых ситуациях.

Ограничение сенсорного восприятия. Упражнения выполняются с использованием затемненных очков или наушников, создающих шумовой фон. Курсанты учатся находить условного пострадавшего или проходить полосу препятствий, полагаясь на мышечную память и указания напарника при сниженной видимости и слухе.

Функциональные тесты с задержкой дыхания. Эти упражнения моделируют работу в условиях недостатка кислорода. Физические нагрузки (приседания, отжимания, подтягивания) выполняются на фоне гипоксии, достигаемой задержкой дыхания на выдохе или вдохе. Это способствует повышению адаптационных возможностей организма.

Соревновательные элементы с элементами риска. Проводятся эстафеты на полосе препятствий, включающие преодоление огневой полосы, подъем по штурмовой лестнице и транспортировку манекена. Установленные временные нормативы и дух соперничества создают атмосферу, приближенную к реальным оперативным выездам.

Примерный комплекс психофизической подготовки для будущих спасателей. Ниже представлен примерный комплекс упражнений, который может быть интегрирован в практические занятия по физической подготовке в учебных заведениях, готовящих специалистов в области спасения. Занятие рассчитано на 90 минут и может проводиться как в спортивной форме, так и (на завершающем этапе) в боевой одежде пожарного (БОП) с включенным дыхательным аппаратом.

Разминка (15 минут): легкий бег, упражнения для суставов, с особым акцентом на разогрев плечевого пояса, поясничной области и голеностопа, как наиболее подверженных травмам зон.

Основная часть (60 минут): круговая тренировка по станциям. Время работы на каждой станции – 60 секунд, перерыв между станциями – 30 секунд. Выполняется 3 круга.

Заключительная часть (15 минут): дыхательные упражнения для восстановления нормального ритма дыхания. Упражнения на развитие гибкости и мышечное расслабление (стретчинг).

Анализ допущенных ошибок: обсуждение причин, по которым курсант мог уронить планку или неправильно закрепить узел в условиях усталости.

Безопасность и медицинское сопровождение тренировок. Интенсивные физические нагрузки в сложных условиях, особенно при работе в условиях повышенной температуры в боевом одежде пожарного (БОП), требуют неукоснительного соблюдения правил безопасности.

В процессе обучения необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Медицинский допуск. Перед использованием специального снаряжения обязателен медицинский осмотр, включающий проверку температуры тела, артериального давления и пульса. При наличии признаков простуды или сильного утомления интенсивность тренировок должна быть снижена.

Контроль теплового режима. Тренировки в защитных костюмах Л-1 или БОП при температуре воздуха выше +25°С должны проводиться с ограничением времени (не более 20 минут непрерывной работы) и обязательными перерывами для охлаждения.

Обеспечение страховки. При выполнении упражнений, связанных со спусками по веревке, прыжками в воду с задержкой дыхания или подъемами на высоту, обязательно присутствие инструктора и наличие дублирующей страховочной системы.

Поэтапное увеличение нагрузки. В течение первого месяца обучения запрещено применять максимальные веса или объемы тренировок. Полная адаптация организма к специфическим нагрузкам спасателя занимает не менее 3–4 месяцев.

Физическая подготовка будущих спасателей и пожарных к действиям в экстремальных ситуациях является не дополнительным предметом, а фундаментом их профессиональной компетентности. Она должна быть комплексной, развивая силу, выносливость, координацию движений и психологическую устойчивость в рамках единого тренировочного процесса.

Наиболее эффективным подходом является моделирование экстремальных условий на занятиях по физической подготовке: тренировки в состоянии утомления, в условиях ограниченной сенсорной информации, в полном обмундировании. Только такой метод позволяет выработать у курсантов автоматические двигательные

навыки, которые могут спасти им жизнь во время реальных аварийно-спасательных операций.

Учебным заведениям рекомендуется пересмотреть программы физического воспитания, увеличив долю профессионально-прикладной подготовки до 50–60% от общего объема учебного времени. Также необходимо улучшить материально-техническую базу, оснастив ее полосами препятствий, теплодымокамерами, скалодромами и бассейнами. Инвестиции в физическую подготовку спасателей – это вложения в спасение жизней, включая их собственную.

Список используемой литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Аслаев С.Т.,Зарипов Р.У., Роль физической культуры и спорта на общее состояние здоровье человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 42-45.

4. Феткулова Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении.// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 47-49

5. Зарипов Р.У., Аслаев Т.С. Для чего нужно заниматься спортом? // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. - Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. - С. 51-53.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Каримова К.А., 2026

УДК 796.06+378
Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматривается, как спортивные успехи студентов влияют на психологическую атмосферу внутри университета. Анализируются механизмы, через которые победы отдельных спортсменов или студенческих команд укрепляют общее чувство принадлежности к вузу, гордость за него и сплочённость студенческого сообщества.

Ключевые слова: студенческий спорт, университетская идентичность, социально-психологический климат, спортивные достижения.

Университет решает не только образовательные и научные задачи, но и очень важную воспитательную: он помогает студентам стать частью сообщества. Один из ключевых аспектов этого процесса – формирование у студентов чувства принадлежности к своему вузу, того, что можно назвать «университетской идентичностью». Исследования показывают: чем сильнее студент отождествляет себя со своим университетом, тем выше его успеваемость, тем больше он доволен учёбой и тем выше вероятность, что после окончания он захочет поддерживать связь с alma mater. На формирование этой идентичности влияет многое – качество преподавания, оборудование аудиторий, традиции вуза. Среди всех этих факторов особое место занимает студенческий спорт и, в частности, победы студентов на соревнованиях разного уровня.

Спортивные достижения студентов обладают одной важной особенностью: они редко остаются чисто личным делом. Когда студент с конкретного факультета или представляющий весь университет побеждает на соревнованиях – будь то первенство города, региона или всероссийские студенческие игры – эта победа быстро разлетается по университету. Официальные каналы (новости на сайте вуза, рассылки, социальные сети) и неформальные (обсуждения в студенческих чатах, разговоры в коридорах и столовых) делают событие общим.

В результате возникает явление, которое можно назвать «разделённой радостью»: студенты, лично не знакомые с победителем, испытывают положительные эмоции от того, что «наш» спортсмен победил. Это напрямую связано с тем, как вообще работает чувство

принадлежности к группе: человек включает в образ самого себя характеристики тех групп, к которым себя причисляет, и успех члена этой группы переживается почти как личное достижение.

Спортсмен стремится прославить свой коллектив – свою группу, университет, город, страну – собственными высокими спортивными достижениями, и это одна из важнейших форм проявления патриотических чувств. В университетских условиях это означает: студент-спортсмен своими результатами прославляет не только себя, но и свой факультет, свой вуз. А университет в ответ признаёт его заслуги и наделяет его символическим статусом «гордости университета».

Можно выделить несколько ключевых способов, с помощью которых спортивные победы студентов улучшают психологическую атмосферу в вузе.

Первое – создание ярких общих событий. Спортивные победы создают эмоционально насыщенные события в жизни университета. В отличие от обычных учебных будней, такие события запоминаются и становятся частью коллективной памяти студенческого сообщества. Эти положительные воспоминания укрепляют эмоциональную связь студентов с вузом.

Второе – снижение чувства анонимности**.** В крупных университетах, где учатся десятки тысяч студентов, отдельный человек может чувствовать себя «винтиком в системе». Спортивные победы и последующее публичное признание – награждение на торжественных мероприятиях, публикации в официальных группах – показывают, что индивидуальные достижения замечают и ценят. Это повышает общий уровень уважения внутри сообщества.

Третье – неформальное общение между студентами**.** Спортивные события, особенно когда студенты приходят поддержать свою команду, способствуют живому общению между студентами разных курсов, факультетов и даже разных учебных корпусов. На трибунах или во время просмотра трансляции в студенческом клубе стираются формальные границы, возникает чувство временного единства.

Важно добавить, что эффект спортивных побед не ограничивается моментом триумфа. Он имеет долгосрочное действие, потому что формирует у студентов позитивные воспоминания, связанные с университетом. Спустя годы выпускники вспоминают не только лекции и семинары, но и яркие спортивные события – победу баскетбольной команды на межвузовских соревнованиях, эмоции на трибунах, чувство гордости за своих. Эти воспоминания работают как

эмоциональный якорь: они укрепляют связь человека с вузом даже спустя долгое время после окончания учёбы. Именно поэтому университеты с сильными спортивными традициями часто имеют более лояльных и активно поддерживающих выпускников.

Хотя строгих количественных исследований о влиянии спортивных побед на университетскую идентичность не так много, косвенные данные говорят в пользу этого вывода. Университеты с сильными спортивными традициями – особенно в странах с развитой системой студенческого спорта, таких как США – показывают более высокий уровень лояльности выпускников и более крупные пожертвования в фонды развития вуза. В российской практике тоже можно заметить, как победы студенческих спортивных клубов широко освещаются в университетских медиа и становятся поводом для гордости.

Спортивные победы – не лекарство от всех проблем университетской жизни. Если в вузе высок уровень напряжённости (конфликты между студентами и преподавателями, жёсткая конкуренция, отсутствие поддержки со стороны администрации), то даже блестящие спортивные успехи не смогут кардинально улучшить ситуацию. Более того, если слишком сильно зацикливаться на спортивных достижениях в ущерб учёбе, может сложиться искажённая система ценностей, где спортсмены получают несправедливые привилегии, а это вызовет раздражение у остальных студентов.

Спортивные победы студентов – это значимый, хотя и не единственный, фактор формирования хорошей психологической атмосферы в университете. Они работают через механизмы общего переживания, снижения чувства анонимности и создания живых связей между студентами. Для университетского руководства поддержка студенческого спорта и публичное признание спортивных достижений должны быть не второстепенной «развлекательной» функцией, а частью стратегии развития корпоративной культуры и формирования долгосрочной лояльности студентов. При этом важно соблюдать баланс между спортом и учёбой, чтобы спортивные победы укрепляли здоровую университетскую среду, а не разрушали её.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Газизов Р.И., Гарифуллин Р.Р. Педагогические и медицинские аспекты воспитания молодёжи в сфере спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 27-30.

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

4. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Духовно-патриотическое воспитание молодежи в области физического воспитания и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 3-8.

5. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. С. 177-179.

6.Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Юсупова М.М., 2026

УДК 796:61

Дузбатырова К.Х., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕНАВИДИТ СПОРТ: АЛЬТЕРНАТИВА ТРЕНАЖЁРНОМУ ЗАЛУ

Аннотация: статья посвящена альтернативным формам физической активности для людей, которые испытывают неприязнь к традиционному спорту и посещению тренажёрных залов. В ней рассматриваются психологические и физиологические причины такого отторжения, а также предлагаются конкретные виды деятельности (от ходьбы до игровых видов спорта), способные принести радость и

пользу. Основной акцент сделан на интеграции движения в повседневную жизнь и отказе от насилия над собой ради модных стандартов.

Ключевые слова: двигательная активность, альтернативный фитнес, психология спорта, здоровый образ жизни

Многие из нас с детства усвоили простую истину: чтобы быть здоровым и стройным, нужно ходить в тренажёрный зал. Однако для огромного количества людей этот путь оказывается пыткой. Однообразие упражнений, шум, очереди к тренажёрам и необходимость каждый раз преодолевать себя приводят к тому, что абонемент пылится в сумке, а чувство вины растёт. На самом деле, никакого преступления в нелюбви к «качалке» нет. Более того, согласно результатам некоторых исследований, нежелание заниматься спортом может быть связано с генетическими особенностями: у некоторых людей физические нагрузки не вызывают должного выброса дофамина — гормона мотивации и удовольствия, поэтому они просто не получают от спорта ту самую «награду», которую чувствуют другие.

Современная наука о движении всё чаще обращается к понятию «двигательная радость». Нейробиолог Келли Макгонигал в своей книге «Радость движения» подробно описывает, как физическая активность помогает обрести счастье и уверенность в себе, когда она приносит удовольствие, а не воспринимается как наказание. Движение — это единственный способ нашего взаимодействия с миром, и мозг человека устроен так, чтобы мы испытывали удовольствие от активности, если она не связана со стрессом и принуждением. Исследования также подтверждают, что ключом к формированию устойчивой привычки к движению являются именно положительные эмоции от процесса, а не желание снизить стресс или соответствовать стандартам. Поэтому первое и главное правило для тех, кто ненавидит спорт: перестаньте заниматься спортом. Начните двигаться в удовольствие.

Альтернатив традиционному фитнесу существует огромное множество, и они наверняка смогут удивить даже самых заядлых скептиков. Если вас пугает атмосфера тренажёрного зала, и вы испытываете страх осуждения (а по данным опросов, до 35% россиян стесняются заниматься на людях), начните с того, что можно делать в одиночестве или на свежем воздухе. Ходьба — это, пожалуй, самая недооценённая и при этом самая эффективная форма активности. Она не требует специальной подготовки, щадит суставы и, при быстром темпе, даёт отличную кардионагрузку. Езда на велосипеде или

роликах, плавание или даже обычная работа в саду и по дому могут обеспечить необходимый уровень физической нагрузки без ощущения «тренировки».

Если вам нужно больше драйва, стоит присмотреться к игровым видам спорта. В отличие от однообразного подхода в зале, игры создают ощущение процесса и азарта. Время пролетает незаметно, а соревновательный элемент и общение с командой становятся мощными мотиваторами. Например, популярность набирает падел — смесь тенниса и сквоша, или сквош, который не только развивает реакцию и тактическое мышление, но и даёт серьёзную нагрузку на сердце и мышцы. Стоит обратить внимание на скалолазание: на скалодроме вам придётся решать головоломки телом, подключая не только силу, но и баланс с координацией, что делает процесс увлекательным квестом.

Особого внимания заслуживают альтернативные хобби, которые маскируют фитнес под приключение. Геокешинг (поиск тайников с помощью GPS), хайкинг (пешие походы), гребля на сап-бордах или SUP-серфинг — это активности, где физическая нагрузка становится лишь приятным бонусом к получению новых впечатлений. Даже боулинг, который кажется просто развлечением, на самом деле задействует мышцы пресса, спины и рук, требуя координации и равновесия. Если же вам ближе спокойные практики, присмотритесь к йоге или пилатесу. Эти системы не только укрепляют мышечный корсет и исправляют осанку, но и учат глубокому дыханию, что снижает уровень стресса и помогает восстановить связь с собственным телом. Главная ошибка новичков — желание сразу взять высокую планку, установив цель проходить 10 тысяч шагов в день или бегать по утрам. Начните с малого: поднимайтесь по лестнице вместо лифта, выходите на одну остановку раньше, танцуйте под любимую музыку на кухне. Пусть это будет всего 10-15 минут в день, но регулярно. Исследования показывают, что даже такая скромная активность значительно повышает жизненный тонус и улучшает настроение.

Если вам кажется, что спорт — это всегда боль, пот и одышка, вы просто не пробовали восстанавливающие практики. Медитативная ходьба, цигун, тайцзицюань (тай-чи) — это древние системы, которые сегодня активно изучаются западной медициной. Клинические исследования Гарвардской медицинской школы показывают, что регулярные занятия тай-чи улучшают баланс, гибкость и кардиореспираторную выносливость почти так же эффективно, как умеренные аэробные нагрузки, но при этом уровень стресса и кортизола снижается, а не растёт. Такие практики идеальны для тех,

кто ненавидит соревнования, адреналин и громкую музыку. Они учат чувствовать каждое движение, дышать в такт и получать удовольствие от медленного, глубокого растяжения.

Не стоит недооценивать и бытовую активность — то, что американский врач Джеймс Левин назвал NEAT — термогенез физической активности без упражнений. Это всё, что мы делаем вне тренировок: мытьё полов, мытьё окон, ручная стирка, прополка грядок, игра с детьми или собакой, поход в магазин пешком с тяжёлыми сумками. По данным Американского колледжа спортивной медицины (ACSM), именно NEAT даёт до 30–40% ежедневного расхода калорий у человека, который не занимается спортом. Просто добавив в свою жизнь больше бытовых движений — например, чаще пылесосить, вытирать пыль, мыть посуду вручную, а не в посудомоечной машине — вы можете достичь той же пользы для сердечно-сосудистой системы, что и при лёгкой кардиотренировке. При этом мозг не воспринимает такие действия как «спорт», поэтому нет психологического сопротивления.

Важно понимать, что отказ от тренажёрного зала вовсе не означает отказ от силовой нагрузки. Многие боятся потерять мышечную массу и тонус, не используя гантели и тренажёры. Однако эффективно нагружать мышцы можно с помощью собственного веса тела и подручных предметов, причём в игровой или бытовой форме. Например, ношение тяжёлых сумок из магазина — это естественная фермерская прогулка, которая тренирует спину, ноги и хват. Переноска ребёнка на руках или в слинге — это динамическая нагрузка на всё тело. Приседания, отжимания от стула или стены, выпады во время готовки у плиты — всё это не требует ни специального времени, ни места. Так что забудьте про правило «не меньше часа непрерывно» — разбивайте движение на крошечные кусочки в течение дня.

Особый разговор — о танцах. Это, пожалуй, самая недооценённая альтернатива фитнесу. Танец задействует все группы мышц, тренирует координацию, вестибулярный аппарат и одновременно дарит мощный выброс эндорфинов. Вы можете танцевать дома в одиночестве под любимый плейлист — это совершенно бесплатно, не требует навыков и не связано со стыдом. Нейробиологи из Университета Хельсинки в 2020 году доказали, что даже 20 минут свободного танца под ритмичную музыку значительно снижают уровень тревоги и повышают когнитивные способности (особенно внимание и рабочую память) за счёт синхронизации работы обоих полушарий мозга. Если же вам хочется больше структуры, но без духа соревнования, попробуйте социальные танцы — сальса,

бачата, кизомба. Исследования социологов физической активности подтверждают, что уровень отсева в танцевальных студиях на 40% ниже, чем в тренажёрных залах, именно из-за чувства общности и удовольствия от процесса.

Наконец, стоит упомянуть такой тренд, как «фаннинг» — намеренное включение движения в досуг через увлечения. Например, гольф без электромобиля (ходьба с клюшками по полю — это 10–12 км за игру), стрельба из лука (развивает мышцы спины и плечевого пояса, требует концентрации), подводное плавание с маской и ластами (в отличие от обычного плавания, оно не требует идеальной техники и дарит ощущение невесомости), настольный теннис (отличная нагрузка на реакцию и сердце, при этом низкая травматичность) или даже активные компьютерные игры на приставках с датчиками движения (Nintendo Switch, VR-игры). Да, такие игры — полноценная физическая активность: исследования показывают, что за час игры в бокс или теннис на виртуальной реальности пульс поднимается до 130–140 ударов в минуту, а расход калорий сопоставим с быстрой ходьбой.

Главный вывод, который подтверждают все современные руководства по физической культуре (включая новые рекомендации ВОЗ 2020 года): полезно любое движение, а не только «спорт» в узком смысле слова. Вы не обязаны потеть, задыхаться, терпеть боль или тратить деньги на абонементы. Найдите ту активность, которая приносит вам радость, — будь то прогулка с собакой, танцы на кухне, работа в огороде или сборка мебели. Ваше тело скажет вам спасибо, а психика перестанет бороться с ненавистным «надо». И когда это произойдёт, вы с удивлением обнаружите, что стали двигаться гораздо больше, чем ваши знакомые «качки», которые каждый день насильно тащат себя в зал.

Список использованной литературы:

1. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Влияние физической активности на психологическое благополучие спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 174-176.

2. Буранбаев Р.А. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления организма человека // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Аслаев С.Т. 2018. С. 77-80.

3. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Низкая физическая активность в профессии программиста: анализ проблем и поиск решения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 102-104.

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

5. Азнабаев О.Ф., Буранбаев Р.А. Спорт и травмы. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 94-97.

6. Шарафуллин А.Н., Буранбаев Р.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 144-148.

7. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Дузбатырова К.Х., 2026

УДК 796:61

Галаганова А.А., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И КОММУНИКАТИВНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ

Аннотация: в статье обосновывается взаимосвязь между физической подготовкой и формированием невербальных компонентов лидерского поведения у студентов направления «Государственное и муниципальное управление». Анализируется роль осанки, мимической активности и психомоторной синхронизации в деловой коммуникации. Предлагается модель ППФП, включающая биологическую обратную

связь по электромиографии и тренировку проксемических навыков. Экспериментально показано повышение уверенности в переговорных симуляциях на 41% после внедрения программы. Обсуждается возможность сертификации управленцев по прикладным двигательным тестам.

Ключевые слова: невербальная коммуникация, лидерская осанка, психомоторная синхронизация, биологическая обратная связь, проксемика.

Государственная и муниципальная служба предъявляет к специалисту не только профессиональные знания в области права, экономики и управления, но и развитые коммуникативные компетенции. При этом традиционно в центре внимания находятся вербальные навыки: грамотная речь, аргументация, умение вести переговоры. Однако значительная часть управленческого воздействия реализуется через невербальные каналы: позу, жесты, мимику, проксемику (организацию пространства). Способность управлять своим телом, поддерживать физиологически комфортную осанку в условиях длительных совещаний и сохранять психомоторную стабильность при стрессе напрямую связана с уровнем общей физической подготовленности. К сожалению, в существующих программах профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) для управленцев этот аспект практически не учитывается. Настоящая статья ставит цель разработать и апробировать модель ППФП, направленную на формирование невербальных компонентов лидерского поведения у студентов – будущих государственных и муниципальных служащих.

В психологии управления давно известно явление «позы власти» (power posing), описанное Эми Кадди. Человек, занимающий открытую, симметричную позу с расправленными плечами и приподнятым подбородком, не только воспринимается окружающими как более уверенный, но и объективно демонстрирует снижение уровня кортизола и повышение тестостерона. Однако удержание такой позы в течение длительного переговорного процесса (от 30 минут до нескольких часов) требует статической выносливости мышц спины, шеи и плечевого пояса. У студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, эти мышцы гипотрофичны, поэтому уже через 15–20 минут сидения в рабочей позе происходит непроизвольное «схлопывание» плеч, наклон головы вперёд, что считывается собеседниками как неуверенность или усталость. ППФП в данном случае выступает инструментом формирования мышечного «корсета», обеспечивающего

автоматическое поддержание лидерской осанки без сознательного волевого усилия.

Второй важный компонент – мимическая активность. Управленец ежедневно участвует в совещаниях, где требуется контролировать выражение лица: не допускать излишней напряжённости (которая воспринимается как агрессия) или, напротив, чрезмерной расслабленности (как безразличие). Способность произвольно изменять тонус мимических мышц связана с общей произвольной регуляцией мышечного тонуса, которая тренируется в процессе прикладных занятий, включающих элементы психофизической саморегуляции. Например, упражнения на чередование напряжения и расслабления мышц лица не только улучшают контроль над эмоциональной экспрессией, но и служат профилактикой профессионального выгорания – частого спутника управленческой деятельности.

Третий компонент – психомоторная синхронизация. В деловом общении важна способность адаптировать темп и ритм своих движений (жестикуляция, повороты корпуса) к движениям партнёра. Это явление, известное как «поведенческая синхрония», повышает доверие и эффективность переговоров. Развитие чувства ритма, координации и скорости двигательной реакции – традиционная задача физической культуры, но в прикладном аспекте она должна быть перенацелена на упражнения в парах, имитирующие коммуникативные акты.

Эксперимент проводился в течение девяти месяцев на базе кафедры физического воспитания одного из университетов, реализующих программу бакалавриата по направлению «Государственное и муниципальное управление». В исследовании приняли участие 46 студентов второго курса (28 девушек и 18 юношей), которые были разделены на контрольную (23 человека) и экспериментальную (23 человека) группы. Контрольная группа занималась по стандартной учебной программе по физической культуре, предусматривающей лёгкую атлетику, спортивные игры и общеразвивающие упражнения. Экспериментальная группа дополнительно к базовому курсу дважды в неделю по 90 минут посещала специализированные занятия по разработанной нами программе ППФП «Лидерская психомоторика».

Программа включала три блока. Первый блок был посвящён тренировке статической выносливости с акцентом на поддержание правильной осанки. Студенты выполняли упражнения с использованием биологической обратной связи: на спину крепились

датчики электромиографа, и на экране компьютера отображалась степень симметрии тонуса мышц. Задача заключалась в том, чтобы удерживать позу сидя без спинки стула с закрытыми глазами, добиваясь минимальной асимметрии показателей. Длительность удержания постепенно увеличивалась от 30 секунд до 2 минут. Второй блок включал тренировку мимического контроля: упражнения перед зеркалом с регистрацией электромиограммы лицевых мышц (лобные, скуловые, мышцы вокруг рта). Студенты учились произвольно расслаблять мышцы лба при сохранении тонуса скуловых мышц («нейтрально-доброжелательное выражение лица») и, наоборот, снимать напряжение в зоне «хмурого лба» после стрессовых ситуаций. Третий блок был построен как парные упражнения на синхронизацию движений: ходьба и бег в парах с изменением темпа по невербальному сигналу (лёгкое нажатие партнёра на локоть), синхронное выполнение простых гимнастических движений без счёта, с опорой только на зрительное восприятие. Завершающим элементом каждого занятия была 10-минутная дыхательная релаксация с аутогенной тренировкой, направленная на закрепление навыка произвольного снижения мышечного тонуса.

Для оценки эффективности программы использовались следующие методы. Во-первых, психологические тесты: опросник на оценку уверенности в общении (разработан на основе шкалы Райта) и тест на распознавание эмоций по фотографиям лиц (часть методики «Понимание невербальной коммуникации»). Во-вторых, инструментальные измерения: электромиография мышц спины и лица для оценки способности произвольного расслабления. В-третьих, поведенческий эксперимент: все участники контрольной и экспериментальной групп участвовали в 15-минутной симуляции переговоров с участием «трудного партнёра» (актёра, играющего роль несговорчивого чиновника). Запись переговоров анализировалась тремя независимыми экспертами по шкале невербальной уверенности (поза, контакт глаз, мимическая конгруэнтность).

До начала эксперимента достоверных различий между контрольной и экспериментальной группами по всем показателям не было ($p > 0,05$). По окончании девяти месяцев занятий были получены следующие результаты. В экспериментальной группе статическая выносливость мышц спины (время удержания позы сидя без спинки с закрытыми глазами) возросла с исходных 58 секунд до 112 секунд в среднем (прирост 93%, $p < 0,01$). В контрольной группе этот показатель увеличился незначительно – с 60 до 69 секунд. Показатель электромиографической асимметрии (разница в тонусе между правой и

левой половиной мышц спины) в экспериментальной группе сократился с 24% до 9%, тогда как в контрольной группе остался на уровне 22%. Это означает, что студенты экспериментальной группы научились более равномерно распределять нагрузку на позвоночник, что напрямую влияет на визуальную симметрию осанки.

Способность к произвольному расслаблению мимических мышц оценивалась по времени, за которое испытуемый мог снизить электромиографическую активность лобной мышцы на 50% от исходного уровня после выполнения стрессогенного задания (решение трудной арифметической задачи на время). В экспериментальной группе это время сократилось с 34 секунд до 12 секунд ($p<0,05$), в контрольной группе – с 32 до 28 секунд. Таким образом, студенты, прошедшие курс ППФП, оказались способны быстро снимать мышечные «зажимы» в области лица, что критически важно для сохранения доброжелательного выражения в конфликтных переговорах.

Результаты симуляции переговоров показали, что эксперты оценили невербальную уверенность участников экспериментальной группы в среднем на 4,2 балла по 7-балльной шкале, тогда как контрольной группы – на 2,9 балла. При этом наиболее значимые различия наблюдались в таких параметрах, как «устойчивость позы без мелких движений» (покачивание, ёрзание) и «мимический покой» (отсутствие гримас напряжения). Интересно, что и сами студенты экспериментальной группы отмечали субъективное снижение усталости после длительного сидения: по опросу, 83% из них заявили, что стали чувствовать себя комфортнее на двухчасовых лекциях, в контрольной группе таких было только 31%.

На основе полученных данных можно предложить конкретные шаги для включения разработанной модели в учебный процесс студентов-управленцев. Во-первых, целесообразно дополнить раздел «Профессионально-прикладная физическая подготовка» в рабочей программе дисциплины «Физическая культура» темой «Психомоторная регуляция и невербальная коммуникация» объёмом не менее 18 аудиторных часов. Во-вторых, для самоподготовки студентов рекомендуется разработать видеоролики с упражнениями на расслабление мимических мышц и тренировку осанки, которые можно выполнять в перерывах между учебными занятиями. В-третьих, ввести в практику тренингов по деловому общению (в рамках дисциплин «Деловые коммуникации» или «Психология управления») короткие разминки, основанные на принципах биологической обратной связи:

студенты работают в парах, один выполняет роль «зеркала», копируя осанку и мимику другого, затем меняются. Это упражнение не только развивает произвольный контроль, но и повышает эмпатию.

Важно подчеркнуть, что предлагаемые упражнения не требуют дорогостоящего оборудования. Для начального этапа достаточно обычных зеркал и видеокамеры мобильного телефона для самоконтроля. Электромиографическая обратная связь может использоваться как факультативный элемент для студентов, имеющих выраженные трудности с расслаблением (например, после травм или при хроническом стрессе). В долгосрочной перспективе возможно создание на базе вуза лаборатории психофизической регуляции для студентов управленческих направлений, где они могли бы получать индивидуальные рекомендации по коррекции осанки и мимики с использованием объективных методов.

Проведённое исследование показало, что профессионально-прикладная физическая подготовка студентов по направлению «Государственное и муниципальное управление» не должна ограничиваться развитием общей выносливости или силы. Специфика будущей профессиональной деятельности требует формирования способности управлять невербальными аспектами поведения – осанкой, мимикой, психомоторной синхронизацией. Предложенная модель ППФП, включающая тренировку статической выносливости мышц спины с биологической обратной связью, упражнения на произвольное расслабление мимических мышц и парные двигательные синхронизации, доказала свою эффективность в повышении невербальной уверенности при переговорных симуляциях. Полученные результаты позволяют рекомендовать расширение содержания ППФП для управленческих специальностей за счёт психомоторного компонента. Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение долгосрочного эффекта таких занятий (через 1–2 года после окончания вуза) и на разработку нормативов для оценки прикладных двигательных навыков государственных служащих.

Список используемой литературы:

1. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

2. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Волейбол - уникальное сочитание техники и эмоций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 146-148.

3. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

4. Сабирова С.А., Огуречников Д.Г. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье человека. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 103-108.

5. Каримова К.А., Огуречников Д.Г. Современные технологии в физкультуре: эффективное управление здоровым образом жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 142-146.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Галаганова А.А., 2026

УДК 796:61

Мухаметьянова А.Р., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОСМОНАВТОВ В ЭРУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности профессионально-прикладной физической подготовки будущих космонавтов в Российской Федерации в условиях цифровизации. Раскрывается значение физической подготовки как ключевого элемента обеспечения работоспособности и адаптации организма к экстремальным условиям космической деятельности. Особое внимание уделяется внедрению современных цифровых технологий, в том числе систем виртуальной реальности, биомониторинга и искусственного интеллекта. Описываются конкретные направления применения искусственного интеллекта — от этапа отбора кандидатов до

персонализации тренировочного процесса на основе анализа физиологических данных. Делается вывод о возрастающей роли интеллектуальных технологий в повышении эффективности и безопасности подготовки космонавтов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, космонавты, Роскосмос, физическая подготовка, цифровые технологии, искусственный интеллект, биомониторинг, виртуальная реальность, подготовка космонавтов, адаптация организма, экстремальные условия.

Когда мы говорим о космонавтах, первое, что приходит нам в голову – невесомость, полёты в космосе, захватывающие виды Земли из иллюминатора. Однако мы совсем забываем, что за всем этим стоят годы сложной и многоуровневой подготовки, включающей не только теоретическое обучение, но и серьёзную профессионально-прикладную физическую подготовку.

В Российской Федерации система подготовки космонавтов является одной из наиболее развитых и научно обоснованных. Основную роль в этом процессе играет Центр подготовки космонавтов имени Ю.А. Гагарина, где осуществляется комплексная подготовка кандидатов к полётам. Данная система формировалась на протяжении десятилетий и вобрала в себя как отечественный, так и мировой опыт подготовки специалистов для работы в экстремальных условиях. Особое внимание уделяется физической подготовке, так как именно она обеспечивает способность организма адаптироваться к специфическим условиям космического пространства.

Профессиональная деятельность космонавтов связана с воздействием ряда неблагоприятных факторов: перегрузки при старте и посадке, длительное пребывание в условиях невесомости, гиподинамия, ограниченность пространства, а также высокая психоэмоциональная нагрузка. В условиях невесомости существенно изменяется функционирование организма человека: происходит перераспределение жидкостей, снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что приводит к уменьшению мышечной массы и снижению плотности костной ткани. Также страдает сердечно-сосудистая система, уменьшается объём циркулирующей крови, что требует специальной подготовки и последующей реадаптации после возвращения на Землю.

В связи с этим физическая подготовка космонавтов носит целенаправленный и строго регламентированный характер. Она включает развитие общей выносливости, силовых качеств, координации движений, гибкости и вестибулярной устойчивости.

Особое внимание уделяется тренировке вестибулярного аппарата, так как нарушение ориентации в пространстве является одной из ключевых проблем в условиях невесомости.

Среди традиционных средств подготовки можно выделить тренировки на центрифугах, позволяющие моделировать перегрузки, возникающие при старте и посадке космического аппарата. Кроме того, широко используются занятия в гидролабораториях, где создаются условия, максимально приближённые к невесомости. В таких условиях космонавты отрабатывают навыки работы в открытом космосе, что требует не только физической силы, но и высокой координации движений.

Цифровизация позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса за счёт более точного контроля параметров нагрузки и состояния организма.

Особую роль в этом процессе играет искусственный интеллект. В 2026 году в системе государственной корпорации «Роскосмос» элементы искусственного интеллекта были внедрены на этапе предварительного отбора кандидатов в космонавты. С помощью алгоритмов машинного обучения осуществлялся анализ больших массивов данных, включая медицинские показатели, результаты физических тестов, уровень стрессоустойчивости и когнитивные характеристики. Это позволило не только ускорить процесс отбора, но и повысить его объективность за счёт исключения субъективного фактора.

На этапе непосредственной подготовки ИИ выполняет функции интеллектуального ассистента тренера. Системы анализируют данные, поступающие с носимых устройств, фиксирующих частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, показатели дыхания и мышечной активности. На основе этих данных формируется индивидуальный профиль физической нагрузки, который динамически изменяется в зависимости от текущего состояния космонавта.

Например, если система фиксирует признаки переутомления или недостаточного восстановления, она автоматически снижает интенсивность тренировки или предлагает изменить тип нагрузки. В случае, если организм адаптируется к нагрузке быстрее ожидаемого, ИИ, напротив, увеличивает интенсивность, способствуя более эффективному развитию физических качеств.

Кроме того, активно используются интеллектуальные тренажёры, оснащённые системами обратной связи. Такие устройства способны в режиме реального времени корректировать параметры тренировки, обеспечивая оптимальное распределение нагрузки. Это

особенно важно при развитии выносливости и силовых качеств, где критически важно соблюдать баланс между нагрузкой и восстановлением.

Не менее важным направлением является применение искусственного интеллекта в системах виртуальной реальности. Виртуальные симуляторы позволяют моделировать различные сценарии космических миссий, включая аварийные ситуации. При этом ИИ адаптирует сценарий в зависимости от действий космонавта, усложняя или упрощая условия. Это способствует формированию не только физических, но и психофизиологических качеств, таких как стрессоустойчивость, быстрота реакции и способность принимать решения в условиях неопределённости.

Также следует отметить использование технологий прогнозной аналитики. На основе накопленных данных о состоянии организма космонавта ИИ способен прогнозировать возможные негативные изменения, такие как снижение мышечной массы, ухудшение координации или развитие переутомления. Это позволяет заранее корректировать тренировочный процесс и предотвращать возможные отклонения.

Важным направлением развития является интеграция различных цифровых систем в единую информационную среду. Это позволяет объединить данные медицинского контроля, физической подготовки и психологического состояния в единую систему, обеспечивая комплексный подход к подготовке космонавтов.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка космонавтов в России представляет собой сложную, многоуровневую систему, в которой органично сочетаются традиционные методы и современные цифровые технологии. Внедрение искусственного интеллекта позволяет существенно повысить эффективность подготовки, обеспечить её индивидуализацию и снизить риски для здоровья.

Список используемой литературы:

1. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

2. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Волейбол - уникальное сочитание техники и эмоций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 146-148.

3. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

4. Сабирова С.А., Огуречников Д.Г. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье человека. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 103-108.

5. Каримова К.А., Огуречников Д.Г. Современные технологии в физкультуре: эффективное управление здоровым образом жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 142-146.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций У студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Мухаметьянова А.Р., 2026

УДК 796:61

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

КАК ФИЗИОЛОГИЯ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМЫ: ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье рассматриваются физиологические механизмы возникновения спортивных травм и комплекс профилактических мероприятий, направленных на их предупреждение. Особое внимание уделяется роли знаний в области физиологии для формирования ответственного отношения к занятиям физической культурой. Обосновывается, что грамотная организация тренировочного процесса не только снижает риск травматизма, но и способствует воспитанию дисциплины, самоконтроля и заботы о своем здоровье как основе нравственного становления личности.

Ключевые слова: физиология мышечной деятельности, профилактика травматизма, физическая культура, нравственное воспитание, самоконтроль, здоровьесбережение.

Физическая культура, являясь мощным средством физического развития и формирования личности, связана с определенным риском получения травм. Однако современный подход к организации занятий позволяет минимизировать этот риск через глубокое понимание физиологических процессов, происходящих в организме при физической нагрузке. Профилактика травматизма становится не только медицинской задачей, но и важным элементом воспитательного процесса, формируя у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью.

В данной работе рассматриваются физиологические механизмы возникновения спортивных травм, анализируются основные группы факторов риска, а также предлагается комплекс профилактических мероприятий. Особое внимание уделяется воспитательному потенциалу профилактической работы в формировании нравственных качеств личности и ответственного отношения к занятиям физической культурой.

Таким образом, статья последовательно раскрывает взаимосвязь между физиологическими основами мышечной деятельности, организацией безопасного учебного процесса и воспитанием ценностного отношения к здоровью.

Физиологические основы возникновения травм

Понимание физиологических механизмов мышечной деятельности является фундаментом для профилактики травматизма. К основным физиологическим факторам, способствующим возникновению травм, относятся:

- Мышечное утомление (накопление продуктов метаболизма, снижение координации);
- Недостаточная разминка (неготовность опорно-двигательного аппарата к нагрузкам);
- Нарушение техники выполнения упражнений (неправильное распределение нагрузки);
- Перетренированность (снижение адаптационных возможностей организма).

Из физиологии мышечной деятельности мы узнаем, что основные причины травм разделяются на три группы:

— первая группа — факторы, связанные с подготовленностью организма (физическая форма, техническая подготовка);

— вторая группа — факторы, определяющие организацию занятий (разминка, адекватность нагрузки); — третья группа — факторы, показывающие отношение к восстановительным процессам (отдых, питание, сон).

Профилактика травматизма как элемент воспитания

Профилактика травматизма в сфере физической культуры предполагает формирование у молодежи таких качеств, как:

- Дисциплинированность (соблюдение режима занятий, техники безопасности);
- Самоконтроль (умение адекватно оценивать свои возможности);
- Ответственность (перед собой и товарищами за соблюдение правил);
- Внимательность (к сигналам собственного организма, указаниям тренера).

Одной из главных основ профилактики является воспитание. В процессе физического воспитания современной молодежи важное место должно занимать формирование знаний о физиологических основах тренировочного процесса. Именно систематическое соблюдение принципов профилактики развивает у студентов сознательное отношение к своему здоровью и ответственность, которые необходимы для любого гражданина нашей страны.

Роль физиологической грамотности в профилактике травм

Физиологическая грамотность играет значительную роль в предотвращении травматизма у молодежи. Вот несколько ключевых аспектов: 1. Понимание механизмов утомления. Знание физиологических процессов помогает правильно дозировать нагрузку и предотвращать перетренированность. 2. Осознание важности разминки. Понимание физиологических изменений во время разминки мотивирует к ее обязательному выполнению. 3. Контроль за техникой выполнения. Знание биомеханики движений позволяет избежать травмоопасных положений. 4. Формирование культуры восстановления. Понимание физиологии восстановительных процессов воспитывает ответственное отношение к отдыху. 5. Развитие самодисциплины. Регулярное соблюдение профилактических мер требует и развивает волевые качества. 6. Воспитание заботы о здоровье. Знание физиологических основ формирует осознанное отношение к здоровью как к ценности.

Физиологическая грамотность и профилактика травматизма играют важнейшую роль не только в обеспечении безопасности занятий, но и в формировании нравственных качеств личности. Через понимание физиологических процессов и систематическое соблюдение профилактических мер у студентов воспитываются такие качества, как дисциплина, ответственность, самоконтроль и внимательность. Кроме того, грамотная организация тренировочного процесса способствует развитию осознанного отношения к своему здоровью, что является основой формирования ответственного гражданина.

Таким образом, физиологическое просвещение и профилактика травм являются неотъемлемой частью воспитательного процесса, способствуя гармоничному развитию личности и укреплению ценностного отношения к здоровью.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Газизов Р.И., Гарифуллин Р.Р. Педагогические и медицинские аспекты воспитания молодёжи в сфере спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 27-30.

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

4. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Духовно-патриотическое воспитание молодежи в области физического воспитания и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 3-8.

5. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. С. 177-179.

6. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р., Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 14-16.

7. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Багина А.А., 2026

УДК 796:61
Буранбаев Р.А., Дмитриева О.Ю. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПИЛОТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются содержание, средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих пилотов гражданской и военной авиации. Обосновывается значение специализированной физической тренировки для формирования профессионально важных качеств летчика: вестибулярной устойчивости, стрессоустойчивости, быстроты реакции, пространственной ориентации и общей выносливости.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, будущий пилот, психофизиологические качества, стрессоустойчивость, координация движений, физическая работоспособность.

Профессия пилота предъявляет исключительно высокие требования к психофизиологическому состоянию и физической подготовленности человека. Управление современным воздушным судном требует не только глубоких теоретических знаний и технических навыков, но и способности выдерживать значительные физические и психоэмоциональные нагрузки, действовать в условиях дефицита времени, гипоксии, перепадов атмосферного давления и воздействия вибрации. В этой связи профессионально-прикладная физическая подготовка будущих авиационных специалистов становится одним из ключевых элементов их профессионального образования. Как отмечается в исследованиях по проблемам физической подготовки авиационных специалистов, в процессе профессионально-прикладной физической подготовки успешно формируется комплекс психофизиологических и личностных качеств, необходимых работнику в его профессиональной деятельности. От уровня физической подготовленности пилота напрямую зависят его профессиональная надежность, безопасность полетов и способность сохранять работоспособность в экстремальных условиях.

Деятельность пилота относится к категории операторских профессий, где человек взаимодействует со сложными техническими системами в условиях, часто выходящих за пределы нормальных физиологических реакций организма. К числу наиболее значимых профессионально важных качеств летчика исследователи относят следующие способности: ориентация в пространстве при изменении

положения тела и кабины, устойчивость к укачиванию и вестибулярным раздражениям, быстрота и точность сенсомоторных реакций, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, способность сохранять высокую работоспособность при дефиците кислорода, общая и статическая выносливость мышц шеи, спины и брюшного пресса, необходимая для фиксации тела в условиях перегрузок. Современные требования к физической подготовке военнослужащих, в том числе летного состава, определены в наставлении по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации. Согласно данному документу, физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих с учетом их военно-профессиональной деятельности. Для курсантов летных училищ установлен обязательный объем учебных занятий по физической подготовке, включающий как аудиторные часы, так и самостоятельную работу. Однако специфика летного труда требует выхода за рамки общей физической подготовки. Возникает необходимость в специализированной, прикладной направленности тренировочного процесса, что и составляет сущность профессионально-прикладной физической подготовки.

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих пилотов представляет собой специализированный процесс, использующий средства физической культуры для формирования и совершенствования профессионально значимых качеств и навыков. Содержание этой подготовки включает в себя несколько взаимосвязанных разделов. Первый раздел – психофизиологическая подготовка. Основное внимание здесь уделяется развитию сенсорных систем: зрительной, вестибулярной, проприоцептивной. Широко используются упражнения на вращающихся тренажерах, такие как кресло Барани и центрифуга, сложные координационные упражнения, упражнения с изменением положения головы и тела в пространстве. Цель данного раздела – повысить устойчивость пилотов к вестибулярным раздражениям и предотвратить развитие авиационной формы укачивания. Второй раздел – развитие специальных физических качеств. Для пилота критически важна силовая выносливость мышц шеи, плечевого пояса и спины, позволяющая переносить длительные статические нагрузки в вынужденной позе и противостоять действию перегрузок. С этой целью применяются упражнения с отягощениями, на тренажерах, изометрические упражнения. Общая выносливость, развиваемая средствами циклических видов спорта (бег, плавание, лыжи), обеспечивает высокий уровень кардиореспираторной системы

и устойчивость к гипоксии. Третий раздел – формирование прикладных двигательных навыков. В случае аварийной ситуации пилот должен обладать навыками быстрого покидания самолета, использования парашюта, выживания в различных климатических условиях. Поэтому в программу профессионально-прикладной физической подготовки включаются прыжки с парашютом, преодоление полос препятствий, плавание, приемы само страховки и страховки.

Средства профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов многообразны. Они включают в себя как традиционные упражнения из различных видов спорта, так и специальные тренажерные устройства. Гимнастические упражнения (акробатика, упражнения на снарядах) развивают координацию, гибкость, силовые качества и вестибулярную устойчивость. Легкоатлетические упражнения (бег на различные дистанции, кроссовая подготовка) укрепляют кардиореспираторную систему и развивают выносливость. Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) способствуют развитию быстроты реакции, оперативного мышления и эмоциональной устойчивости в условиях соревнования. Плавание является эффективным средством развития общей выносливости и дыхательной системы, а также снятия нервного напряжения. Специальные тренажеры и устройства занимают особое место в профессионально-прикладной физической подготовке летного состава. Вращающийся стенд, гироскопическое кресло, центрифуга позволяют моделировать воздействие ускорений и вестибулярных раздражений, возникающих в реальном полете. Выполнение упражнений в барокамере (гипоксическая тренировка) повышает устойчивость организма к кислородному голоданию. Методы профессионально-прикладной физической подготовки принципиально не отличаются от общепринятых методов физического воспитания, но имеют свою специфику. Широко используются строго регламентированные упражнения для точного дозирования нагрузки, игровой метод для повышения эмоционального фона, соревновательный метод для мобилизации всех систем организма в условиях, близких к экстремальным. Особое значение приобретает метод сопряженного воздействия, когда физические упражнения выполняются параллельно с решением операторских задач, например, выполнение тестов на внимание и память на фоне физической нагрузки.

Эффективность профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов во многом зависит от правильной

организации учебного процесса. Согласно современным нормативам в области физической подготовки военнослужащих, физическая подготовка курсантов должна составлять не менее четырех академических часов в неделю, а также включать утреннюю физическую зарядку и спортивно-массовую работу. Однако только аудиторных занятий недостаточно. Важную роль играет самостоятельная подготовка, в ходе которой курсант может целенаправленно работать над своими слабыми звеньями физической подготовленности. В ряде работ исследователей авиационных вузов подчеркивается необходимость внедрения интегративных курсов профессионально-прикладной физической подготовки, объединяющих физическую, психофизиологическую и техническую подготовку. Упражнения по пространственной ориентации, дозированные вестибулярные раздражения и тренировки в барокамере должны тесно увязываться с изучением авиационной техники и отработкой навыков пилотирования на тренажерах. Такой системный подход позволяет существенно сократить сроки профессиональной адаптации выпускников и повысить их профессиональную надежность. Оценка уровня профессионально-прикладной физической подготовленности

Контроль уровня профессионально-прикладной физической подготовки будущих пилотов должен включать не только оценку выполнения общефизических нормативов, но и специальные тесты, отражающие развитие профессионально важных качеств. К их числу относятся: проба Ромберга для оценки статической координации, проба Яроцкого для оценки устойчивости к вестибулярным раздражениям, время простой и сложной сенсомоторной реакции, показатели внимания и оперативной памяти на фоне физической нагрузки, результаты функциональных проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Введение подобного дифференцированного подхода к оценке физической подготовленности позволяет своевременно выявлять курсантов с низкой устойчивостью к неблагоприятным факторам полета и проводить с ними коррекционные занятия, что в итоге способствует повышению безопасности полетов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих пилотов является неотъемлемой и обязательной составляющей их профессионального образования. Уровень развития таких качеств, как вестибулярная устойчивость, стрессоустойчивость, быстрота реакции, общая и специальная выносливость, в значительной мере определяет профессиональную надежность летчика и безопасность полетов. Средства и методы профессионально-

прикладной физической подготовки специфичны и включают как общеразвивающие упражнения, так и тренировку на специальных тренажерах, моделирующих условия реального полета. Дальнейшее совершенствование системы профессионально-прикладной физической подготовки в авиационных вузах должно идти по пути интеграции физической и профессиональной подготовки, внедрения новых технологий контроля за состоянием курсантов и индивидуализации тренировочного процесса. Только при этих условиях можно гарантировать высокое качество подготовки летных кадров, способных успешно и безопасно выполнять свои профессиональные задачи.

Список использованной литературы:

1. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Влияние физической активности на психологическое благополучие спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 174-176.

2. Буранбаев Р.А. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления организма человека // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Аслаев С.Т. 2018. С. 77-80.

3. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Низкая физическая активность в профессии программиста: анализ проблем и поиск решения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 102-104.

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

5. Азнабаев О.Ф., Буранбаев Р.А. Спорт и травмы. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 94-97.

6. Шарафуллин А.Н., Буранбаев Р.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и

спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 144-148.

7. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Буранбаев Р.А., 2026

УДК 796:61

Азнабаев О.Ф., Гумерова И.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается потенциал волейбола как средства формирования коммуникативных компетенций студентов вуза. Анализируются игровые ситуации, требующие коллективного взаимодействия, невербальной коммуникации и оперативного принятия решений. Обосновывается необходимость включения командных игр в программу физического воспитания для развития социальных навыков. Приводятся конкретные примеры игровых упражнений, направленных на улучшение взаимопонимания между игроками.

Ключевые слова: волейбол, студенты, коммуникативные навыки, командное взаимодействие, физическая культура в вузе, невербальная коммуникация.

Современное высшее образование нацелено не только на профессиональную подготовку, но и на развитие социально значимых качеств личности. Коммуникативные навыки становятся одним из ключевых требований работодателей в любой сфере деятельности — от инженерии до менеджмента. Однако в учебных аудиториях студенты часто испытывают дефицит живого взаимодействия, заменяя его виртуальной коммуникацией через мессенджеры и социальные сети. Это приводит к парадоксальной ситуации: при огромном количестве контактов в цифровой среде реальные навыки ведения диалога, умение считывать эмоции собеседника и договариваться в конфликтной ситуации оказываются недостаточно развитыми. В этой связи возникает необходимость поиска внеаудиторных форм работы, способствующих естественному, неформальному развитию умения

слушать партнера, аргументировать свою позицию и совместно решать задачи в ограниченное время. Одной из таких форм является волейбол — командная игра, где успех напрямую зависит от слаженности действий всех участников.

Волейбол отличается от многих других видов спорта несколькими важными особенностями. Во-первых, прямой физический контакт между соперниками минимален, что снижает агрессию и делает игру более безопасной для студентов с разным уровнем физической подготовки. Во-вторых, мяч находится в игре непрерывно, и каждая ошибка одного игрока сразу влияет на результат всей команды. Это создаёт ситуацию взаимной ответственности, которая невозможна без постоянного обмена информацией. В-третьих, волейбол имеет строгое ограничение по времени на принятие решения (доли секунды), что вынуждает игроков использовать максимально сжатые и точные формы коммуникации. В-четвёртых, в волейболе высоко ценится невербальное взаимодействие — взгляды, жесты, кивки, которые помогают предугадать действия партнёра.

Какие именно коммуникативные навыки развивает волейбол? Можно выделить несколько ключевых групп. Первая — вербальная коммуникация: игроки учатся кратко и чётко подавать команды («мой», «блок», «страхую», «скидка»), а также давать обратную связь после розыгрыша («молодец», «ничего страшного», «давай выше»). Вторая — невербальная коммуникация: система жестов у связующего игрока и нападающих позволяет договариваться о направлении и силе удара без слов, что особенно ценно в шумном спортивном зале. Третья — эмпатия и эмоциональный интеллект: после проигранного очка принято поддерживать партнёра, а после выигрыша — разделять радость, но без унижения соперника. Четвёртая — умение разрешать конфликты: в любой командной игре возникают спорные ситуации (чей был мяч, кто ошибся в расстановке), и волейбол учит обсуждать их конструктивно, не переходя на личности.

Специфические игровые ситуации в волейболе как тренажёр коммуникативных навыков.

Рассмотрим подробнее, какие именно игровые эпизоды в волейболе создают условия для развития коммуникативных компетенций, и как это может быть перенесено в повседневную учебную и профессиональную деятельность студентов.

Ситуация первая: приём подачи. В момент, когда мяч летит от соперника, в команде возникает необходимость мгновенного распределения зон ответственности. Обычно игроки заранее

договариваются, кто принимает мяч в спорных зонах (например, между связующим и нападающим первого темпа). Если этой договорённости нет или она нарушается, мяч падает на пол. Успешный приём возможен только при чётком вербальном или жестовом сигнале. В учебной группе аналогичная ситуация возникает при распределении ролей в коллективном проекте: студенты, имеющие опыт волейбольных договорённостей, быстрее согласуют, кто отвечает за какую часть работы, и реже дублируют усилия друг друга.

Ситуация вторая: доигровка после блока. Когда наши игроки поставили блок, а соперник всё же сумел перевести мяч на нашу сторону, возникает хаотичная ситуация, требующая быстрой организации. Кто-то из игроков должен громко и чётко крикнуть «я беру!» или «добивай!». В этом эпизоде тренируется умение брать на себя ответственность в условиях неопределённости — качество, которое высоко ценится в любой профессии, от врача до менеджера. Студент, привыкший в волейболе мгновенно принимать решение и озвучивать его, будет менее растерян в экстренной учебной или рабочей ситуации (например, при сбое техники на лабораторной работе или при необходимости срочно перераспределить обязанности в группе).

Ситуация третья: проигранное очко. В любительском и профессиональном волейболе существует неписаное правило: после ошибки партнёра его необходимо поддержать. Это может быть короткое «ничего», хлопок по плечу или просто одобрительный кивок. Команды, в которых принято ругать ошибившегося или демонстративно отворачиваться от него, как правило, проигрывают, потому что у игроков формируется страх ошибки, и они начинают действовать скованно. В студенческой среде этот навык поддержки крайне важен: в любой группе найдутся студенты, которые учатся медленнее или допускают ошибки на семинарах. Волейбол учит не высмеивать их, а поддерживать, понимая, что от психологического климата в коллективе зависит общий результат.

Ситуация четвёртая: тайм-аут. Когда тренер или капитан берёт тайм-аут, у команды есть 30 секунд, чтобы обсудить тактику. В этих условиях нельзя тратить время на выяснение отношений или долгие монологи. Нужно говорить только по делу, короткими фразами: «принимаем ближе к сетке», «страхуем диагонального», «подаём в зону 5». Этот навык — краткость и точность формулировок в условиях дефицита времени — переносится на учебные дискуссии, защиту проектов и даже на сдачу экзаменов, где студенту нужно чётко и

быстро ответить на вопрос преподавателя, не отвлекаясь на второстепенные детали.

Ситуация пятая: замена игроков. Когда один игрок выходит вместо другого, важно, чтобы они быстро обменялись ключевой информацией о сопернике: «у четвёртого номера слабая передача», «второй номер бьёт только по диагонали». Этот обмен занимает буквально 5–10 секунд, но без него новый игрок будет действовать вслепую. В академической среде аналогом является передача дел или информации при смене ответственного за проект. Волейбол тренирует умение выделять самое главное и передавать его сжато, без лишней воды — качество, которое высоко ценится в любой командной работе.

Ситуация шестая: конфликт судейства. В волейболе (особенно в студенческих соревнованиях) нередки спорные моменты: коснулся ли мяч антенны, был ли заступ при подаче, попал ли мяч в аут или в линию. Умение капитана вежливо, но твёрдо аргументировать свою позицию перед судьёй — это навык конструктивного конфликта. Капитан не кричит и не оскорбляет судью, а чётко объясняет, что именно он увидел. В студенческой жизни этот навык пригождается при общении с преподавателем по поводу несправедливой, по мнению студента, оценки. Волейбол даёт модель правильного поведения: без агрессии, но с аргументацией.

Методика развития коммуникативных навыков средствами волейбола может включать следующие упражнения. Первое упражнение — «передача без слов»: команда разыгрывает мяч, не произнося ни одной фразы, только жестами и взглядами. Это развивает невербальную чувствительность и внимание к партнёру. Второе упражнение — «комплимент после ошибки»: каждый раз, когда игрок ошибается, кто-то из команды должен сказать ему поддерживающую фразу. Это формирует позитивный эмоциональный фон и снижает страх ошибки. Третье упражнение — «капитан на 5 минут»: каждый игрок по очереди становится капитаном и отвечает за расстановку и подбадривание команды. Это тренирует лидерские качества и ответственность. Четвёртое упражнение — «разбор полётов»: после каждой сыгранной партии команда в течение одной минуты обсуждает ключевые ошибки, причём говорит только тот, у кого в руках мяч. Это учит структурировать обратную связь и не перебивать друг друга.

Особую ценность волейбол представляет для студенческих групп, сформированных из первокурсников, которые ещё не знают друг друга. Игровой процесс естественным образом разрушает барьеры: общая цель (выиграть очко) объединяет быстрее, чем любые

тимбилдинги в аудитории. Кроме того, волейбол позволяет студентам с разными физическими данными найти свою роль: высокие играют в нападении и на блоке, низкие и подвижные — в защите, спокойные и внимательные — на связке. Это учит ценить разнообразие и понимать, что успех команды зависит от вклада каждого, даже если этот вклад не самый зрелищный.

Таким образом, занятия волейболом являются эффективным педагогическим средством развития коммуникативных навыков студентов. Рекомендуется включать волейбольные секции в систему внеучебной работы вузов, а также использовать элементы волейбола (например, упрощённые игры 2×2 или 3×3) на обязательных занятиях физической культурой для усиления их социально-воспитательного потенциала.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Азнабаев О.Ф., 2026

УДК 796.06+378

Азнабаев О.Ф., Гумерова И.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПОВЫШЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА

Аннотация: в статье представлены комплексы упражнений, которые могут быть интегрированы в расписание между занятиями, не требуя специального инвентаря или спортивной одежды. Аргументируется позитивное воздействие систематических, но кратковременных тренировочных сессий на повышение выносливости, улучшение координационных способностей, коррекцию осанки и общий уровень энергетической активности. Включены детализированные программы тренировок, адаптированные к различным уровням физической подготовленности.

Ключевые слова: улучшение координации и выносливости, повышение силы и гибкости, подготовка к активной жизни.

Проблема низкой двигательной активности студентов вузов приобретает хронический характер и начинает формироваться задолго до поступления — в школе. Длительное нахождение в положении сидя (лекции, семинары, работа за компьютером, использование гаджетов, дистанционные форматы обучения) приводят к ослаблению мышечного корсета, снижению концентрации внимания, быстрой утомляемости, болям в спине и шее, а также к таким отдалённым последствиям, как нарушение обмена веществ и повышение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Традиционные уроки физической культуры (два часа в неделю) не компенсируют дефицита движений, который составляет у современного студента около 8–10 часов малоподвижного положения в день. Необходимы дополнительные, краткосрочные и доступные формы физической активности, которые можно интегрировать непосредственно в учебный день без потери времени на дорогу в спортзал, переодевание и душ.

Функциональный тренинг — это система упражнений, имитирующих повседневные и спортивные движения: приседания, выпады, наклоны, отжимания, прыжки, балансирование, вращения корпуса, подтягивания и упражнения на стабилизацию. Его ключевое преимущество в том, что он не требует тренажёров, гантелей или другого инвентаря. Более того, функциональный тренинг развивает именно те мышечные группы, которые нужны для поддержания вертикальной позы, ходьбы, подъёма по лестнице, переноса сумок и других бытовых действий.

Студенты, страдающие от болей в спине, шее или пояснице, могут улучшить свое состояние с помощью функциональных упражнений. Они эффективно борются с остеохондрозом и плохой осанкой. Сидячий образ жизни часто приводит к ослаблению спины, напряжению грудных мышц, пассивности ягодиц и скованности тазобедренных суставов. Функциональный тренинг решает эти проблемы: упражнения вроде планки и "супермена" укрепят спину, отжимания и упражнения на раскрытие грудного отдела помогут выпрямить осанку.

Я предлагаю три варианта функциональных тренировок (для новичков, среднего и продвинутого уровня), каждая из которых займет всего 12-15 минут и подходит для выполнения в любом месте: в университете, общежитии или дома.

Комплекс для начинающих (первая неделя — первый месяц). Этот вариант предназначен для студентов с очень низкой физической подготовкой. Упражнения выполняются в медленном темпе, с акцентом на технику. Разминка (3 минуты): наклоны головы, вращения плечами, кистями, тазом, круговые движения стопами. Основная часть (8–10 минут): приседания у стены с опорой на руки (10–12 раз), отжимания от стены стоя (10–15 раз), подъём ног из положения сидя на стуле (10 раз), планка на коленях (20–30 секунд), наклоны вперёд из положения сидя (8–10 раз). (2 минуты): потягивания вверх и в стороны, дыхательные упражнения. Особенность этого комплекса — все упражнения имеют облегчённые варианты, минимизирующие нагрузку на суставы.

Программа для продолжающих (2-3 месяца тренировок). Этот комплекс идеально подходит для большинства занимающихся, уже привыкших к регулярным нагрузкам. Разминка (3 мин): активная, с лёгкими прыжками и махами ногами.

Основная часть (10 мин):

- Приседания с подъёмом рук: 15-20 повторений;
- Выпады назад (поочерёдно): 10-12 на каждую ногу;

- Отжимания от пола с колен: 10-15 повторений;
- Планка на прямых руках: 30-45 секунд;
- Подъёмы ног лёжа (на пресс): 12-15 повторений;
- Баланс на одной ноге (с закрытыми глазами): 15-20 секунд на каждую.

Программа для продвинутых (от 4 месяцев тренировок): Этот комплекс предназначен для спортсменов, нацеленных на повышение уровня физической подготовки и укрепление здоровья. Подготовительный этап (3 минуты): включает динамические упражнения для разогрева: бег на месте, прыжки и растяжку.

Основной блок (10 минут): Интенсивная работа над силой и выносливостью:

- Приседания с акцентом на взрывное движение вверх (10-12 раз);
- Выпады с опорой задней ноги (по 8-10 раз на каждую ногу);
- Классические отжимания от пола (10-15 раз);
- Стабилизация корпуса в планке с одновременным подъемом противоположных рук и ног (30-45 секунд);
- Динамические скручивания для мышц живота ("велосипед") (по 15-20 раз на каждую сторону);
- Тренировка баланса и проработки задней поверхности бедра ("ласточка") (по 10 секунд на каждую ногу).

Как функциональный тренинг решает конкретные проблемы студентов. Рассмотрим пять типичных жалоб студентов, связанных с малоподвижным образом жизни, и объясним, какие упражнения функционального тренинга помогают их решить.

Первая проблема: шея и плечи ноют к вечеру. Если вы долго сидите за компьютером, мышцы верхней части спины постоянно напряжены. Попробуйте покрутить плечами вперед и назад, поднимать их к ушам. Также можно наклонять голову, сопротивляясь рукой, и лежать на валике, чтобы раскрыть грудь. Эти упражнения можно делать даже незаметно, сидя на стуле.

Вторая проблема: поясница болит после долгих лекций. Мышцы, которые выпрямляют спину и ягодицы, слабые, а мышцы, сгибающие бедро, слишком напряжены. Выполняйте упражнения "супермен" (лежа на животе, поднимайте руки и ноги одновременно), планку на локтях и "мостик" (лежа на спине, поднимайте таз). Это укрепит мышцы спины и снимет давление с дисков.

Третья проблема: быстрая усталость и нет сил. Ваша сердечно-сосудистая система не привыкла к нагрузкам, и обмен веществ замедлен. Добавляйте короткие кардио-вставки между силовыми упражнениями. Например, 30 секунд прыжков или бега на месте. Это поможет улучшить выносливость, даже если вы не любите долгие пробежки.

Четвертая проблема: во второй половине дня становится трудно сконцентрироваться. Долгое сидение ухудшает кровоснабжение мозга. Помогут простые упражнения: наклоны и повороты головы, вращения туловища, а также короткие перерывы с изменением позы (например, 5-10 приседаний). Всего 2-3 минуты такой разминки восстанавливают внимание.

Пятая проблема: страшно начинать тренировки из-за отсутствия опыта. Психологический блок и боязнь не справиться. Функциональный тренинг подходит для новичков. Начинать можно с легких упражнений (отжимания от стены, приседания с опорой на стул, планка на коленях), постепенно усложняя их. Уже через 2-3 недели заметен прогресс, что служит отличной мотивацией для дальнейших занятий.

Почему функциональный тренинг лучше подходит для студентов, чем традиционные силовые тренировки в тренажёрном зале.

Традиционные занятия в тренажёрном зале требуют специальной одежды, обуви, абонемента (часто платного), времени на дорогу и, как правило, не менее часа на саму тренировку. Для занятого студента это часто непреодолимые барьеры. Функциональный тренинг лишён этих недостатков: он занимает 15 минут и может выполняться прямо в перерыве между лекциями. Кроме того, функциональный тренинг более безопасен для новичков, так как использует только естественные движения с собственным весом, тогда как в тренажёрном зале высок риск травмы из-за неправильной техники со штангой или гантелями. Наконец, функциональный тренинг готовит тело к реальным движениям в повседневной жизни — подъём по лестнице, перенос тяжестей, игра с детьми, — а не просто к подъёму штанги в изолированной плоскости.

Таким образом, внедрение коротких функциональных пауз в учебный график является экономичным, результативным и легко масштабируемым способом борьбы с гиподинамией. Однако для достижения максимального эффекта важно подходить к тренировкам с умом, учитывая индивидуальные особенности и ограничения. Особенно актуально это для студентов гуманитарных и экономических специальностей, у которых практически нет физической активности в

рамках профессиональной подготовки. Рекомендуется включить функциональный тренинг в программу факультативов по физической культуре и в систему оздоровительных мероприятий вуза, а также создать цифровую библиотеку видеокомплексов для самостоятельного использования.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С.203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С.207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Азнабаев О.Ф., 2026

УДК 796:61
Азнабаев О.Ф., Гумерова И.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье исследуется, как беговые тренировки на дистанции 1500–2000 метров могут повысить стрессоустойчивость студентов. Статья предлагает конкретные рекомендации по планированию тренировок, включая правильное дозирование нагрузки, контроль пульса и построение тренировочных циклов. Все это для того, чтобы помочь студентам успешно справляться с экзаменационным стрессом. Также приводится сравнительный анализ эффективности бега по сравнению с другими видами аэробной активности.

Ключевые слова: бег на средние дистанции, студенты, стрессоустойчивость, экзаменационный стресс, нервы.

Стресс – это общая реакция организма на внешние воздействия, которая помогает ему адаптироваться. Однако сегодня, из-за переизбытка раздражителей, стресс стал проблемой, мешающей нормальной жизни, поскольку организм не успевает приспособиться. Современные источники стресса во многом связаны с информационным пространством. Обилие новостей, глобализация и технологии создают постоянный "информационный шум", порождая новые стрессовые ситуации. Поэтому люди стремятся к внутреннему равновесию и гармонии. В таких условиях стрессоустойчивость превращается из простого психологического качества в жизненно важный навык.

В периоды экзаменов и повышенной учебной нагрузки студенты испытывают заметные стрессовые реакции. К ним относятся повышенная тревожность, как общая, так и ситуативная, нарушения сна. А также снижение работоспособности и ухудшение памяти. Могут также возникать соматические симптомы, включая головные боли напряжения, мышечное напряжение, учащенное сердцебиение и расстройства пищеварения. Медицинская статистика показывает, что до 70% студентов испытывают симптомы хронического стресса в периоды экзаменов, и у 15-20% из них эти симптомы становятся клинически значимыми.

Фармакологическое лечение стресса имеет существенные ограничения: побочные эффекты, риск привыкания, противопоказания

при определенных заболеваниях и необходимость медицинского наблюдения. В этой связи поиск методов повышения стрессоустойчивости, не требующих медикаментозного лечения, доступных и не нарушающих физиологические процессы, становится особенно актуальным.

Бег на средние дистанции (1500-2000 метров) – это простой и действенный метод улучшить самочувствие. Этот вид циклической нагрузки, выполняемый с интенсивностью 75-85% от максимального пульса. Он требует от организма баланса выносливости и скорости, а также умения работать при нехватке кислорода. Исследования показывают, что достаточно высокая нагрузка, в отличие от легкого бега или спринта, оказывает наиболее сильное антистрессовое действие. Организм, адаптируясь к контролируемому стрессу, становится более устойчивым к нему, как говорят: "то, что нас не убивает, делает нас сильнее".

Типичные ошибки начинающих бегунов-студентов:

- Сразу начинают бегать на максимальной скорости. В итоге они начинают задыхаться через 200 метров и думают, что бег не для них. Надо бежать так, чтобы можно было спокойно говорить. Даже если это скорость черепахи.
- Бегают, когда вспомнят. Лучше три раза в неделю и по чуть-чуть, так как намного эффективнее будет.
- Бегать на полный желудок или после бессонной ночи.
- После бега болит бок и икры. И они думают, что это вредно. На самом деле, организму непривычно, поэтому дышим поглубже и шагаем. Через пару недель бока перестанут болеть.

Бег на средние и длинные дистанции снимает стресс благодаря комплексу физиологических и психологических факторов. Во-первых, гормональные изменения играют ключевую роль: снижается уровень гормона стресса кортизола и повышается чувствительность к нему, а также вырабатываются эндорфины и энкефалины, вызывающие чувство благополучия и снижающие тревожность. Во-вторых, тренировка вегетативной нервной системы укрепляет отдел, отвечающий за расслабление, что проявляется в более быстром восстановлении сердечного ритма, улучшении сна и снижении аритмии. В-третьих, адаптация мозга к гипоксии во время бега повышает его устойчивость к стрессу, стимулирует рост новых нейронов и уменьшает воспаление. Наконец, психологический аспект заключается в формировании уверенности в своих силах через преодоление трудностей, что является основой стрессоустойчивости.

Спорт является фундаментом для развития стрессоустойчивости и формирования иных качеств, отвечающих за благоприятный психоэмоциональный настрой. Многочисленные исследования доказывают, что именно занятия спортом помогают бороться со стрессом и тревожными состояниями.

Для эффективного включения бега в учебный план студентов рекомендуется тренироваться три раза в неделю. Тренировки реже, чем три раза, не обеспечат достаточного адаптационного эффекта, а более частые (5-6 раз) могут вызвать перетренированность у тех, кто только начинает заниматься бегом. Продолжительность каждой тренировки должна составлять 30-45 минут, с обязательной разминкой и заминкой. Структура тренировки: 10–15 минут разминки (лёгкий бег, суставная гимнастика, специальные беговые упражнения — семенящий бег, захлёст голени, подъём коленей), затем основной бег на 1500–2000 метров в равномерном темпе с контролем пульса (целевая зона — 140–160 ударов в минуту для студентов 17–22 лет), затем 10–15 минут заминки (переход на шаг, дыхательные упражнения, растяжка мышц ног и спины). Контроль пульса можно осуществлять вручную (15 секунд умножить на 4) или с помощью фитнес-браслета. Важный принцип: «говорить можешь, но с трудом» — если во время бега студент может легко поддерживать беседу, нагрузка слишком низкая; если не может произнести ни слова — слишком высокая.

Наибольшую значимость бег приобретает в финальной стадии подготовки к экзаменам (за 4–6 недель до начала сессии), когда уровень стресса у студентов достигает пика. Даже при ощущении нехватки времени настоятельно рекомендуется поддерживать график из трёх тренировок в неделю. Поскольку они выступают стратегическим вложением в вашу продуктивность. В течение 2–3 часов после пробежки наблюдается всплеск когнитивных способностей: логические задачи решаются быстрее, а запоминание больших объёмов информации облегчается. Это обусловлено улучшением питания мозга и снижением гиперреактивности миндалевидного тела (центра страха), что делает его менее чувствительным. Кроме того, бег способствует нормализации сна, часто нарушаемого в период сессии: время засыпания сокращается, а фаза глубокого сна удлиняется.

Сравнительный анализ бега с иными видами аэробной активности (плавание, велоспорт, гребля, лыжи) выявляет ряд его преимуществ для студентов. Во-первых, это доступность: не нужны бассейны, велосипеды или лыжные трассы; бегать можно в парке, на стадионе, на дорожке в зале или даже в коридоре общежития при плохой погоде (например, выполняя короткие ускорения). Во-вторых,

бег является врождённым двигательным навыком, требующим минимального обучения в отличие от сложной техники плавания. В-третьих, всего 30 минут бега дают эффект, сравнимый с часом ходьбы. И, наконец, бег превосходит другие нагрузки в укреплении костной ткани за счёт ударной стимуляции, что способствует остеогенезу и служит профилактикой остеопороза.

Сравнение студентов, ведущих активный образ жизни, и тех, кто не занимается спортом, наглядно демонстрирует различия в их психоэмоциональном состоянии. У тех, кто не участвует в физических упражнениях, уровень стресса остаётся на высоком уровне, а общее самочувствие за время исследования не улучшается. В то же время студенты, регулярно посещающие тренировки, отмечают заметное укрепление психического состояния, что поддерживает гипотезу о ключевой роли физической активности в поддержании эмоционального равновесия.

Включение физической активности в повседневную рутину способствует улучшению психологического самочувствия студентов. Занятия в зале, кардио-тренировки, а также активный отдых на природе снижают уровень тревожности, повышают концентрацию и выносливость. Крайне важно создать условия для постоянных тренировок — обеспечить доступ к спортивным площадкам, организовать мотивацию к занятиям спортом и формированию здорового образа жизни, что напрямую скажется на улучшении психоэмоционального фона.

Меры предосторожности. Бег противопоказан при острых воспалительных заболеваниях, травмах коленных и тазобедренных суставов, выраженных нарушениях сердечного ритма, неконтролируемой артериальной гипертензии. Студентам с избыточной массой тела рекомендуется начинать с ходьбы или бега в воде, чтобы снизить нагрузку на суставы. Также обязательна качественная обувь. Перед началом регулярных занятий желательно получить консультацию врача.

Таким образом, стресс -это естественная реакция организма на внешние и внутренние вызовы, однако постоянное воздействие может накапливаться и негативно сказываться на психическом и физическом состоянии человека. Бег представляет собой эффективный метод повышения стрессоустойчивости. Включение регулярного бега на средние дистанции в программу физического воспитания студентов является эффективной, доступной и физиологически обоснованной мерой повышения стрессоустойчивости.

Рекомендуется формировать беговые группы по уровню подготовленности (новички, продолжающие, продвинутые) и

проводить входной и текущий контроль пульса для предотвращения перетренированности. Оптимальная продолжительность тренировочного курса для достижения устойчивого антистрессового эффекта — не менее 8–10 недель. Особенно полезно использовать беговые тренировки в период подготовки к экзаменационной сессии в качестве профилактического и восстанавливающего средства.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодёжи // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 70-73.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Азнабаев О.Ф., 2026

УДК 796:61
Нургалиев Т.Р., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается значение профессионально-прикладной физической подготовки учащихся в системе современного образования. Анализируются цели, задачи и основные направления подготовки, ориентированной на требования конкретных профессий. Особое внимание уделяется формированию физических и психофизиологических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности, а также роли физической культуры в повышении работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний. Рассматриваются особенности организации учебного процесса с учетом профессиональной направленности физической подготовки. Делается вывод о необходимости системного внедрения профессионально ориентированных средств физического воспитания.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура, профессиональная деятельность, работоспособность, адаптация, учащиеся, здоровье, психофизиологические качества.

В условиях современного общества требования к уровню подготовки специалистов постоянно возрастают. Работодатель ожидает от выпускника не только высокого уровня теоретических знаний, но и готовности к практической деятельности, включающей как интеллектуальные, так и физические компоненты. В связи с этим возрастает роль физической культуры как средства формирования профессионально значимых качеств личности. Особое место в данной системе занимает профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой целенаправленный процесс формирования двигательных умений, физических и психофизиологических качеств, необходимых для конкретной профессиональной деятельности. Ее содержание определяется характером труда, условиями выполнения профессиональных задач и требованиями к функциональному состоянию организма специалиста. В отличие от общей физической

подготовки, она носит специализированный характер и ориентирована на практическое применение.

Актуальность данной темы обусловлена изменением характера труда в различных сферах. С одной стороны, наблюдается рост числа профессий, связанных с длительным пребыванием в статическом положении и высокой умственной нагрузкой. С другой стороны, сохраняются виды деятельности, требующие значительных физических усилий и выносливости. В обоих случаях недостаточный уровень физической подготовленности может привести к снижению эффективности труда и ухудшению состояния здоровья.

Целью профессионально-прикладной физической подготовки является формирование у учащихся готовности к успешной профессиональной деятельности. Для достижения этой цели необходимо решить ряд взаимосвязанных задач. Прежде всего, это развитие основных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и ловкость. Не менее важным является формирование специальных двигательных навыков, характерных для конкретной профессии. Кроме того, значительное внимание уделяется развитию психофизиологических функций, включая внимание, память, устойчивость к стрессу и способность к быстрому принятию решений.

Одним из ключевых принципов организации профессионально-прикладной физической подготовки является учет специфики будущей профессиональной деятельности. Например, для студентов технических специальностей, чья работа в дальнейшем будет связана с длительным пребыванием за компьютером, особое значение имеют упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки, улучшение кровообращения и снятие мышечного напряжения. Для представителей профессий, связанных с физическим трудом, таких как строители или спасатели, необходима более интенсивная силовая и функциональная подготовка.

Интересным является подход к подготовке специалистов сферы обслуживания и управления. Несмотря на то что их деятельность не связана с тяжелыми физическими нагрузками, она требует высокой устойчивости к стрессу, способности быстро реагировать на изменяющиеся условия и сохранять работоспособность в течение длительного времени. В этом случае физическая подготовка включает элементы координационных упражнений, дыхательных практик и методов психорегуляции.

Важную роль в системе профессионально-прикладной физической подготовки играет использование прикладных видов спорта. Они позволяют моделировать условия, близкие к реальной

профессиональной деятельности, и способствуют развитию необходимых качеств в естественной форме. Например, элементы спортивного ориентирования могут быть полезны для будущих географов и спасателей, а игровые виды спорта способствуют развитию командного взаимодействия и коммуникативных навыков.

Следует отметить, что эффективность профессионально-прикладной физической подготовки во многом зависит от ее интеграции в образовательный процесс. Она не должна рассматриваться как изолированный элемент, а должна быть тесно связана с профессиональными дисциплинами. Такой междисциплинарный подход позволяет учащимся лучше осознавать практическую значимость физической культуры и повышает их мотивацию к занятиям.

Не менее значимым является вопрос индивидуализации физической подготовки. Учащиеся отличаются по уровню физического развития, состоянию здоровья и личным особенностям. Поэтому программы подготовки должны быть гибкими и учитывать эти различия. Индивидуальный подход позволяет повысить эффективность занятий и снизить риск травматизма.

Отдельного внимания заслуживает профилактическая направленность профессионально-прикладной физической подготовки. Регулярная двигательная активность способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, нормализации обмена веществ и поддержанию оптимального уровня работоспособности. Кроме того, она является важным фактором профилактики профессиональных заболеваний, таких как остеохондроз, синдром хронической усталости и нарушения зрения.

Физическая культура также оказывает значительное влияние на психологическое состояние учащихся. Занятия физическими упражнениями способствуют снижению уровня стресса, улучшению эмоционального фона и формированию устойчивой мотивации к достижению целей. Это особенно важно в условиях интенсивного учебного процесса и высокой конкуренции.

В последние годы наблюдается тенденция к внедрению инновационных технологий в процесс физического воспитания. Использование цифровых платформ, фитнес-трекеров и интерактивных программ позволяет более точно контролировать уровень физической нагрузки и отслеживать динамику развития учащихся. Это открывает новые возможности для повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки.

Кроме того, важным направлением развития является формирование у учащихся культуры здорового образа жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка должна способствовать не только развитию физических качеств, но и формированию устойчивых привычек, связанных с регулярной двигательной активностью, правильным питанием и соблюдением режима труда и отдыха.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка является важным элементом системы подготовки специалистов. Она обеспечивает формирование качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности, способствует укреплению здоровья и повышению уровня работоспособности. Ее эффективная реализация требует комплексного подхода, учета профессиональной специфики и индивидуальных особенностей учащихся.

В заключение следует подчеркнуть, что в условиях современного рынка труда значение профессионально-прикладной физической подготовки будет только возрастать. Подготовка конкурентоспособного специалиста невозможна без учета физического компонента его деятельности. Поэтому дальнейшее развитие и совершенствование данной области является важной задачей системы образования.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Газизов Р.И., Гарифуллин Р.Р. Педагогические и медицинские аспекты воспитания молодёжи в сфере спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 27-30.

3. Ишмуратов А.Р., Гарифуллин Р.Р. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 38-40.

4. Куланбаева А.Г., Гарифуллин Р.Р. Обеспечение безопасности во время занятий спортом и физической активностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 41-44.

5. Гарифуллин Р.Р., Галимов Ф.Х. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 139-142.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Нургалиев Т.Р., 2026

УДК 796:61

Шавохина М.В., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

В ГАРМОНИИ С ВОДОЙ: КАК ПЛАВАНИЕ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ. ФИЗКУЛЬТУРА В ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассматривается такой вид спорта как плавание - один из наиболее универсальных и безопасных видов физической активности. Оно оказывает комплексное воздействие на организм, сочетая аэробную нагрузку с минимальным риском травм. В данной статье рассматриваются ключевые аспекты влияния плавания на различные системы организма, а также его терапевтический и профилактический потенциал. Проанализированы методы профилактики и коррекции осанки плаванием, как средством физической культуры. Показано, что систематические занятия плаваньем способствуют укреплению мышечного корсета, нормализации двигательного режима и профилактике опорно-двигательных нарушений.

Ключевые слова: плавание, системы организма, образ жизни, физическая активность, социальные аспекты, профилактика, осанка.

Плавание, как вид спорта, приобретает всю большую актуальность в связи с развивающейся гиподинамией, недостатком физической активности и длительным пребыванием детей, подростков, студентов за гаджетами. Современные студенты проводят большую часть времени в сидячем положении на лекциях, при работе с компьютером, подготовке к занятиям. Такое малоподвижное поведение, в сочетании с низким уровнем физической активности и неправильной организацией рабочего места, приводит к нарушению осанки. По данным Министерства здравоохранения РФ, более 70% студентов имеют признаки искривления позвоночника или нарушения

мышечного баланса. Эти отклонения в дальнейшем могут стать причиной хронических болей в спине, нарушения кровообращения и снижения общей работоспособности. Исправление и устранение данной проблемы требует регулярных тренировок и смены привычек.

Одним из способов преодоления данных проблем являются занятия плаванием. Физиологическое воздействие плавания заключается в воздействии практически на все органы и системы организма. Плавание широко применяется в медицине как метод реабилитации и профилактики. Плавание кардинально отличается от других видов физической активности благодаря особым свойствам воды: физические принципы воздействия: архимедова сила снижает вес тела на 90% при погружении по шею, гидростатическое давление улучшает кровообращение и лимфоток, сопротивление воды в 12 раз больше сопротивления воздуха, термическое воздействие стимулирует обмен веществ. Биомеханические особенности: отсутствие ударной нагрузки на суставы и позвоночник, равномерное распределение нагрузки на все мышечные группы, трехмерность движений - работа во всех плоскостях, естественная растяжка мышц и связок, системное влияние на здоровье. Плавание воздействует на организм комплексно, затрагивая все основные системы.

Укрепление сердечно-сосудистой системы: регулярные занятия плаванием улучшают работу сердца, нормализуют артериальное давление и повышают эластичность сосудов. Исследования показывают, что плавание снижает риск развития ишемической болезни сердца на 40 %. Плавание считается одним из лучших кардиоупражнений.

Развитие дыхательной системы: плавание требует чёткой координации дыхания с движениями, что увеличивает жизненную ёмкость лёгких и улучшает газообмен, увеличивается жизненная емкость легких на 15-20%, укрепляются дыхательные мышцы, происходит улучшение газообмена в альвеолах, развивается дыхательная выносливость.

Происходит оптимизация работы опорно-двигательного аппарата. Вода снижает нагрузку на суставы и позвоночник, что делает плавание идеальным видом спорта для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата, включая артрит и остеохондроз. Симметричные движения в воде способствуют укреплению мышечного корсета, что помогает исправить нарушения осанки. Происходит декомпрессия межпозвонковых дисков, укрепляется мышечный корсет спины, происходит коррекция осанки и сколиоза, улучшается качество синовиальной жидкости.

Плавание задействует практически все группы мышц, при этом нагрузка распределяется равномерно благодаря горизонтальному положению тела и сопротивлению воды. Основные мышечные группы, которые задействованы в процессе плавания: широчайшие мышцы спины - формируют V-образный силуэт, дельтовидные мышцы - развивают плечи и улучшают осанку, грудные мышцы - укрепляют грудную клетку, мышцы рук - бицепсы, трицепсы, предплечья, мышцы шеи и трапеции - поддерживают правильное положение головы.

Плавание активно влияет на обмен веществ: происходит ускорение базального метаболизма на 10-15%, улучшается липидный профиль крови, повышается чувствительность к инсулину, активизируется липолиз. Энергетические затраты по стилям (за час для человека 70 кг): спокойное плавание: 300-400 ккал. кроль средней интенсивности: 500-600 ккал, интенсивное плавание: 700-900 ккал, аквааэробика: 250-350 ккал. За счёт интенсивной работы мышц и терморегуляции ускоряется метаболизм, что способствует снижению веса и уменьшению жировой прослойки.

Плавание оказывает выраженный положительный эффект на психоэмоциональное состояние: снижает уровень стресса за счёт выработки эндорфинов, помогает бороться с тревожностью и депрессией, улучшает качество сна, повышает общую работоспособность и концентрацию внимания.
Эффект релаксации усиливается благодаря гидромассажному действию воды, которое снимает мышечное напряжение.

Очень важны социальные аспекты плавания: социализация и общение**:** групповые занятия (аквааэробика, плавательные клубы) создают среду для новых знакомств и общения, что актуально для всех возрастных категорий, социальная адаптация: особенно актуально для детей и студентов, что помогает повысить самооценку, уверенность в себе, воспитывает характер: развивает смелость, решительность и дисциплинированность, особенно при преодолении страха воды; безопасность: обучение плаванию - это жизненно необходимый навык, снижающий риск несчастных случаев. доступность для всех: подходит для людей с разным уровнем подготовки, способствует формированию культуры здорового образа жизни и командного духа.

Уникальные свойства водной среды заключаются в ее лифтинг свойствах: коррекция фигуры и снижение веса, формирование идеальной фигуры: создание V-образного силуэта за счет развития спины, подтяжка груди и укрепление грудных мышц, формирование тонкой талии через работу косых мышц, подтяжка ягодиц и бедер, устранение "галифе" и целлюлита. Данные эффекты достигаются за

счет: высокого расхода энергии — до 600 ккал за час, ускорения метаболизма на 24-48 часов после тренировки, активация бурого жира под воздействием прохладной воды, усиливается лимфодренажный эффект и выведение лишней жидкости, подавляется аппетит после водных тренировок

Плавание - один из немногих видов спорта, подходящих для ежедневных занятий. Плавание является высокоэффективным средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний и реабилитации. Его уникальность заключается в сочетании интенсивной физической нагрузки с минимальным риском травматизма. Регулярные занятия плаванием способствуют гармоничному развитию организма, улучшению работы всех систем и повышению качества жизни. Для максимальной пользы важно соблюдать рекомендации по интенсивности тренировок и учитывать индивидуальные особенности здоровья. Плавание – это универсальный вид физической активности, объединяющий в себе кардиотренировку, силовые упражнения и релаксацию. Научно доказанная польза плавания охватывает все аспекты здоровья: от укрепления сердечно-сосудистой системы до улучшения психоэмоционального состояния. Особенно ценно то, что плавание подходит людям любого возраста и уровня подготовки, минимизируя риск травм и максимизируя пользу для здоровья. Плавание - это стимуляция обмена веществ. За счёт интенсивной работы мышц и терморегуляции ускоряется метаболизм, что способствует снижению веса и уменьшению жировой прослойки, это не только физическая активность, но и мощный инструмент социальной адаптации. Оно способствует коммуникации через групповые занятия, соревнования и клубы, укрепляет семейные отношения, помогает преодолеть стресс, повышает самооценку и уверенность. Обучение плаванию считается важной социальной задачей, обеспечивающей безопасность.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Шарипова Н.Ф., Азнабаев О.Ф. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 180-182.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Шавохина М.В., 2026

УДК 796:61

Биккузин А.Р., Зарипов Р.У. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ ГОТОВНОСТИ ВЫПУСКНИКА К ЭФФЕКТИВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация**:** работа посвящена изучению роли профессионально-прикладной физической подготовки в формировании готовности студентов к труду. Рассматриваются способы адаптации организма к специфическим нагрузкам и профилактика профзаболеваний. Текст обосновывает важность физической культуры для повышения продуктивности и долголетия специалиста.

Ключевые слова**:** прикладная подготовка, работоспособность, адаптация к труду, физические качества, профессиональное здоровье, саморегуляция.

Современный этап развития общества характеризуется существенным изменением характера труда, где на первый план выходит необходимость высокой концентрации внимания, стрессоустойчивости и общей выносливости организма. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный процесс, направленный на развитие именно тех качеств, которые определяют успешность в конкретной профессии. В отличие от базовых спортивных занятий, такая подготовка строится на анализе условий будущей работы специалиста, будь то повышенная эмоциональная нагрузка, длительное пребывание в статичной позе или необходимость быстрого принятия решений в меняющейся обстановке. Главная цель этого процесса заключается в создании прочного психофизического фундамента, который позволит выпускнику сократить период адаптации на рабочем месте и минимизировать риск возникновения профессиональных деформаций или заболеваний.

Важнейшим аспектом прикладной подготовки является направленное развитие ведущих физических качеств, имеющих решающее значение для определенной группы профессий. Например, для специалистов технического профиля, чья деятельность связана с управлением сложными механизмами, приоритетным становится развитие координации, быстроты реакции и оперативного мышления. В то же время для работников умственного труда, сталкивающихся с гиподинамией, подготовка должна быть ориентирована на укрепление сердечно-сосудистой системы и компенсацию дефицита двигательной активности. При этом прикладная подготовка не ограничивается только физическими упражнениями. Она включает в себя обучение методам саморегуляции, умению быстро восстанавливать силы после трудового дня и навыкам поддержания высокой работоспособности в условиях дефицита времени. Таким образом, физическая культура становится не просто средством укрепления здоровья, а неотъемлемой частью профессиональной компетенции, обеспечивающей конкурентоспособность человека на современном рынке труда.

Эффективность прикладной подготовки напрямую зависит от учета специфических факторов рабочей среды, таких как температурный режим, запыленность, уровень шума или необходимость работы на открытом воздухе. В процессе обучения студенты должны не только развивать общую выносливость, но и адаптировать свой организм к тем неблагоприятным условиям, которые могут встретиться в их профессиональном поле. Это достигается через использование специальных комплексов

упражнений, имитирующих элементы трудовых операций или тренирующих устойчивость вестибулярного аппарата и сенсорных систем. Особое внимание уделяется формированию прикладных навыков, которые могут понадобиться в экстремальных или нестандартных ситуациях, возникающих в ходе выполнения служебных обязанностей. Например, для ряда специальностей жизненно важными становятся навыки страховки, умение правильно распределять нагрузку при подъеме тяжестей или способность сохранять хладнокровие при высоком уровне физического утомления.

Помимо физического компонента, прикладная подготовка оказывает мощное влияние на психологическую устойчивость будущего специалиста. Постоянное преодоление трудностей в процессе тренировок закаляет характер, развивает волевые качества и дисциплинированность, что крайне важно для коллективной деятельности и соблюдения трудовой этики. Психофизическая саморегуляция, осваиваемая в рамках этого курса, позволяет эффективно бороться с производственным стрессом и эмоциональным выгоранием. Важно понимать, что профессиональное долголетие напрямую коррелирует с умением человека рационально использовать ресурсы своего организма. Специалист, владеющий методами прикладной физической культуры, способен сохранять высокую продуктивность на протяжении всего трудового дня, меньше подвержен утомлению и быстрее восстанавливается после интенсивных нагрузок.

Методология такой подготовки должна носить системный и непрерывный характер, интегрируясь в общий план профессионального обучения. Она не должна рассматриваться как изолированный предмет, а обязана выступать связующим звеном между теоретическими знаниями и их практической реализацией в условиях реального производства. Проектирование содержания занятий требует постоянного обновления с учетом появления новых профессий и изменения технологий труда. Внедрение инновационных методик тренировки, использование тренажерных комплексов и современных методов диагностики функционального состояния организма позволяют сделать процесс подготовки максимально индивидуализированным и эффективным. В конечном итоге, высокий уровень прикладной физической подготовленности становится для молодого специалиста своеобразной страховкой от профессиональных рисков и надежным инструментом для достижения карьерных высот.

Особое место в системе профессионально-прикладной подготовки занимает профилактика специфических заболеваний,

характерных для конкретных отраслей экономики. Для специалистов, чья деятельность связана с длительным пребыванием за компьютером, критически важным становится освоение комплексов упражнений для глаз, а также гимнастики, направленной на разгрузку шейного и поясничного отделов позвоночника. В то же время для представителей инженерно-технических специальностей, работающих в цехах или на строительных площадках, акцент смещается в сторону общей функциональной устойчивости и способности организма противостоять резким перепадам температур или вибрационным нагрузкам. Регулярное использование средств физической культуры в режиме рабочего дня, таких как физкультурные паузы и микропаузы активного отдыха, позволяет предотвратить накопление кумулятивного утомления, которое часто является основной причиной производственного травматизма и снижения качества выпускаемой продукции или оказываемых услуг.

Взаимосвязь между физическим состоянием и когнитивными функциями работника подтверждается многочисленными исследованиями. Высокий уровень аэробной выносливости способствует лучшему снабжению мозга кислородом, что напрямую отражается на способности к длительной концентрации внимания, скорости обработки информации и креативности мышления. В условиях современного информационного общества, где объем данных постоянно растет, эти качества становятся определяющими. Таким образом, прикладная физическая подготовка выступает как средство оптимизации умственной деятельности, позволяя специалисту сохранять ясность ума и точность движений даже в конце многочасовой смены. Это создает условия для профессионального роста, так как здоровый и энергичный сотрудник обладает большим потенциалом для обучения и освоения смежных компетенций.

Важно также рассматривать прикладную физическую культуру как инструмент социальной интеграции и командного взаимодействия. Многие виды физической активности, включенные в программу подготовки, требуют слаженной работы в коллективе, доверия к партнеру и умения брать на себя ответственность. Эти навыки легко переносятся в рабочую среду, способствуя формированию здорового климата в трудовом коллективе. Способность работать в команде, лидерские качества и дисциплина, отточенные на спортивной площадке, помогают молодому специалисту быстрее вписаться в корпоративную культуру предприятия и наладить эффективные коммуникации с коллегами и руководством. В конечном счете, инвестиции времени и усилий в

собственную физическую подготовку на этапе обучения в вузе или колледже являются самым надежным вложением в будущий человеческий капитал.

Заключительным этапом формирования прикладной готовности должно стать осознание студентом личной ответственности за состояние своего здоровья как важнейшего ресурса. Без внутренней мотивации к поддержанию физической формы даже самые совершенные образовательные программы не дадут долгосрочного эффекта. Выпускник должен выйти из учебного заведения с четким алгоритмом действий по поддержанию своего психофизического тонуса, владея навыками самоконтроля за состоянием основных систем организма. Понимание того, что профессиональный успех неразрывно связан с физическим благополучием, позволяет сформировать зрелую личность, готовую к преодолению любых вызовов профессиональной деятельности и сохранению высокой жизненной активности на протяжении многих десятилетий.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Эффективность различных методов тренировок для развития выносливости и силы. Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 34-36.

2. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

3. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Проблемы мотивации и вовлеченности учащихся на занятиях физической культурой. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 156-159.

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

5. Махмутов И.С. Физиология человека. Спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 85-90.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Биккузин А.Р., 2026

УДК 796:61
Афанасьева С.А., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассматривается проблема гиподинамии среди студенческой молодёжи как одного из ведущих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Проанализированы основные причины малоподвижного образа жизни учащихся высших учебных заведений, включая высокую учебную нагрузку, цифровизацию досуга и недостаточную мотивацию к занятиям физической культурой. Предложены организационные и методические подходы к профилактике гиподинамии средствами физической культуры, в том числе самостоятельные формы занятий, физкультурно-оздоровительные технологии и интеграция двигательной активности в повседневный режим студента. Обоснована необходимость смещения акцента с нормативного подхода на формирование устойчивой потребности в движении как элементе здорового образа жизни.

Ключевые слова: гиподинамия, студенты, физическая культура, двигательная активность, здоровый образ жизни, профилактика.

Современный этап развития высшего образования характеризуется устойчивым ростом учебной нагрузки, интенсификацией образовательного процесса и широким внедрением цифровых технологий. Эти факторы, наряду с очевидными преимуществами, имеют и негативные последствия, среди которых одно из первых мест занимает прогрессирующая гиподинамия студенческой молодёжи. Под гиподинамией понимают состояние пониженной двигательной активности, при котором нарушаются функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. По данным Всемирной организации здравоохранения, недостаточная физическая активность является четвёртым по значимости фактором риска глобальной смертности, а её распространённость среди молодых людей в возрасте 18–24 лет неуклонно растёт.

Для студентов проблема гиподинамии стоит особенно остро в силу специфики их образа жизни. Учебный день учащегося высшего учебного заведения в среднем включает 6–8 часов аудиторных занятий

в положении сидя, ещё 3–5 часов самоподготовки за компьютером и досуг, который также всё чаще носит малоподвижный характер. Многочисленные исследования, проведённые в российских вузах, показывают, что лишь 15–20% студентов систематически занимаются физической культурой за рамками обязательных академических занятий, а уровень повседневной двигательной активности у большинства не достигает даже минимальных гигиенических норм. Закономерным следствием становится рост числа учащихся, имеющих функциональные отклонения в состоянии здоровья: нарушения осанки, избыточную массу тела, вегетососудистую дистонию, снижение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Причины сложившейся ситуации многообразны и не сводятся исключительно к нехватке времени. Значительную роль играет отсутствие устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, что во многом обусловлено традиционным нормативным подходом, преобладающим в вузовском физическом воспитании. Когда единственной целью занятия становится сдача контрольного норматива, физическая активность воспринимается студентом как внешнее принуждение, а не как внутренняя потребность. Кроме того, современная молодёжь проводит значительную часть свободного времени в цифровой среде, что формирует устойчивую привычку к малоподвижному досугу, закрепляемую на нейрофизиологическом уровне через механизмы дофаминового подкрепления.

Вместе с тем физическая культура обладает огромным потенциалом для профилактики гиподинамии, однако этот потенциал может быть реализован лишь при условии пересмотра ряда организационных и методических подходов. Первостепенное значение приобретает индивидуализация занятий с учётом исходного уровня физической подготовленности, состояния здоровья и личных предпочтений студента. Когда учащийся получает возможность выбирать вид двигательной активности — будь то плавание, игровые виды спорта, фитнес-технологии или оздоровительная ходьба, — уровень его вовлечённости и приверженности занятиям существенно возрастает.

Особого внимания заслуживает развитие самостоятельных форм физической культуры, позволяющих компенсировать ограниченное количество аудиторных часов. К таким формам относятся утренняя гигиеническая гимнастика продолжительностью 10–15 минут, физкультурные паузы в перерывах между учебными занятиями, оздоровительная ходьба в умеренном и быстром темпе, а

также самостоятельные тренировки с использованием доступного инвентаря. Важно подчеркнуть, что даже минимальная, но регулярная физическая нагрузка даёт выраженный оздоровительный эффект. Исследования последних лет убедительно доказывают, что ежедневная ходьба продолжительностью 30 минут в среднем темпе снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 20–30%, улучшает показатели умственной работоспособности и способствует нормализации психоэмоционального состояния, что особенно актуально в период экзаменационной сессии.

Не менее значимым направлением является внедрение в образовательный процесс современных физкультурно-оздоровительных технологий, адаптированных к студенческой аудитории. К ним можно отнести дыхательные практики, направленные на повышение устойчивости к стрессу и улучшение концентрации внимания, скандинавскую ходьбу, доступную практически при любом уровне физической подготовки, а также комплексы упражнений, выполняемые в формате коротких высокоинтенсивных интервальных тренировок, позволяющих получить необходимую нагрузку за минимальное время. Использование фитнес-браслетов и мобильных приложений для мониторинга двигательной активности также может служить дополнительным мотивирующим фактором, превращая заботу о здоровье в своего рода игру с чёткими и измеримыми целями.

Принципиально важно, чтобы профилактика гиподинамии не ограничивалась рамками учебных занятий по физической культуре, а становилась элементом общей культуры здоровья, формируемой образовательной средой вуза в целом. Проведение массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, дней здоровья, внутривузовских соревнований по доступным видам спорта, организация работы спортивных секций с гибким графиком посещения — все эти меры способствуют созданию среды, в которой двигательная активность воспринимается как естественная и привлекательная часть студенческой жизни.

Таким образом, профилактика гиподинамии у студентов средствами физической культуры требует комплексного подхода, включающего как совершенствование организационных форм физического воспитания в вузе, так и формирование у учащихся осознанной потребности в регулярной двигательной активности. Смещение акцента с жёсткой нормативности на индивидуально ориентированные, личностно значимые и эмоционально

привлекательные формы занятий способно превратить физическую культуру из обязанности в привычку, а в перспективе — в неотъемлемую часть здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Влияние физической активности на психологическое благополучие спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 174-176.

2. Буранбаев Р.А. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления организма человека // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Аслаев С.Т. 2018. С. 77-80.

3. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Низкая физическая активность в профессии программиста: анализ проблем и поиск решения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 102-104.

4. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

5. Азнабаев О.Ф., Буранбаев Р.А. Спорт и травмы. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 94-97.

6. Шарафуллин А.Н., Буранбаев Р.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 144-148.

© Афанасьева С.А., 2026

УДК 796:61
Лунегов Н.С., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Аннотация: в статье раскрывается зависимость между уровнем стресса и тревожности у старшеклассников и их физической активностью. Подчеркивается, что регулярные занятия спортом могут стать одним из самых эффективных и доступных решений для стабилизации эмоционального состояния подростков. Отмечается, что для профилактики психических расстройств у старшеклассников необходимо системно внедрять физическую активность в их учебную и повседневную жизнь.

Ключевые слова: физическая активность, стресс, тревожность, старшеклассники, психическое здоровье, нейрофизиология, адаптация, подростки.

Старшая школа, один из непростых и важных периодов формирования личности, в котором тесно переплетаются интенсивные мыслительные процессы, активное формирование мировоззрения и значительный эмоциональный опыт. В это время подросток оказывается вынужденным принимать множество жизненно важных решений, связанных с выбором будущей профессии, подготовкой к экзаменам и построением социальных отношений. Перечисленные факторы создают устойчивый фон эмоционального напряжения, который, если у подростка не сформированы достаточные механизмы саморегуляции, может привести к развитию хронического стресса и высокой тревожности. Современные исследования в области психологии и нейронаук указывают на необходимость рассматривать стресс у старшеклассников не разовым эпизодом, а более системным и хроническим явлением. В таких условиях особое значение приобретает поиск максимально натуральных и физиологических способов снижения психологического напряжения. Одним из таких способов является, к примеру, физическая активность, оказывающая положительное воздействие на все основные системы организма. Активность тела, сложный биологический феномен, который нельзя рассматривать только с точки зрения движений. За движением тайком идут глубокие изменения на уровне нейротрансмиттеров и гормонов. К примеру, во время тренировки активизируется симпатическая нервная система. Сердце начинает биться быстрее, усиливается кровоток, и повышается обновление кислорода в крови. Все это способствует

увеличению работоспособности головного мозга, в частности тех областей, которые отвечают за внимание, память и эмоции. Суть влияния физической активности на психоэмоциональную сферу заключается в том, что меняется химический баланс в мозгу. Во время тренировки резко усиливается производство эндорфинов, серотонина и дофамина, которые лежат в основе приятных чувств и снижения тревожности. Эндорфины придают ощущение кайфа и снижают восприятие боли, серотонин отвечает за настроение и уровень тревоги, а дофамин отвечает за систему поощрения и мотивации. Равновесие между ними дает надежный антистрессовый эффект. Важен здесь и тот факт, что физическая активность способствует повышению нейропластичности мозга. Под нейропластичностью следует понимать способность мозга изменять свою структуру и функции в ответ на внешние воздействия.

Многочисленные исследования показали, что физическая активность стимулирует синтез мозгового нейротрофического фактора, вещества, которое ответственное за рост и укрепление нервных клеток. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда формируются те отделы мозга, которые относятся к памяти, эмоциональным и другим когнитивным функциям. Ёмкость мозга изменяться и увеличивается у тех, кто регулярно занимается спортом, аналогично возрастает и шанс адаптироваться к стрессам.

Одним из главных факторов является влияние физической активности на гормоны. При длительном стрессе в организме увеличивается уровень кортизола, гормона стресса, который негативно сказывается на общем состоянии здоровья, памяти, работе иммунитета и даже может быть причиной некоторых эмоциональных расстройств. Умеренные нагрузки у спортсменов понижают напряженность стрессовой системы в организме, вследствие чего и снижается уровень кортизола. Если говорить простыми словами, физическая активность является эффективной "противострессовой терапией".

Положительно сказывается спорт и на нервную систему. Организм тех, кто регулярно тренируется приспособлен жить и расслабляться благодаря обмену нервными сигналами с парасимпатической частью нервной системы. Постоянное состояние замешательства и страха революционно безумно "включает" симпатическое отделение нервной системы. Регулярные тренировки способствуют состоянию умиротворения и счастья, понижению уровня тревоги, зональному уменьшению пульса, и, следовательно, хорошему самочувствию. Ключевой является гармония между симпатической и

парасимпатической системами, если взаимоотношения между ними сбалансированны, человек устойчив к стрессу.

Организм получает заряд бодрости и на занятиях спортом улучшается и мозговая деятельность. Повышение уровня кислорода в крови и активное кровообращение способствуют усилению концентрации, памяти и других умственных операций. При интенсивном учебном ритме и нагрузке подросткам нужно быть предельно внимательными и уметь быстро усваивать новую информацию. Занятия спортом в таком случае не только снизят уровень стресса, но и повысят академическую эффективность.

С точки зрения психологии физическая активность служит великолепным способом для регуляции эмоций. Когда подросток занимается спортом, то вместо негативных мыслей и тревог он фокусируется на приятных ощущениях от тренировки, что уменьшает его тревожность.

Со временем у подростков нарастает умение осознанно применять физическую нагрузку для изменения собственного эмоционального состояния. Это положительно сказывается на развитии навыков саморегуляции и психологической устойчивости.

Особенно важно то, что физическая активность способствует повышению самооценки и уверенности в себе. Достижение конкретных результатов, будь то улучшение физической формы или освоение новых навыков, укрепляет позитивный образ «Я». Для подростков, находящихся в стадии самоопределения, это важный фактор психологического комфорта. Уверенность в себе снижает тревожность и способствует более успешной адаптации в социуме.

Следует напомнить, что физическую активность не стоит рассматривать исключительно как инструмент борьбы с стрессом. Регулярные занятия спортом
формируют в подростках дисциплину, развивают чувство ответственности и организованность. Эти качества, в свою очередь, опосредованно влияют на психологическую устойчивость, так как дают возможность детям и подросткам эффективно справляться с требованиями учебы и жизни.

В современных реалиях одной из проблем, с которой связана тревожность и стресс подростков, стоит гиподинамия. Использование гаджетов влечёт многочасовой простой или сидячий образ жизни, что не идет на пользу ни физическому, ни психическому здоровью. Включение движений в повседневность дает возможность компенсировать дефицит нагрузки и восстановить динамическое равновесие. Значительное внимание следует уделять регулярности и

дозировке физических нагрузок. По данным исследований, наибольший позитивный эффект достигается при умеренной, но регулярной активности. Слишком слабая нагрузка не оказывает выраженного эффекта, в то время как чрезмерным тренировкам может сопутствовать ожогом и усиливаться стресс. Поэтому важно индивидуально подходить к выбору режима тренировок. Физическая активность способствует и улучшению качества сна, что также является неотъемлемым компонентом психического здоровья. Регулярные физические нагрузки способствуют нормализации циркадных ритмов, сокращают время необходимое для засыпания, и увеличивают продолжительность фаз глубокого сна. Качественный сон, в свою очередь, лежит в основе отдыха нервной системы и психологической устойчивости.

В образовательном контексте физическую активность можно и даже нужно
рассматривать как важнейший аспект учебы. Внедрение дополнительных двигательных пауз, развитие школьных спортивных программ и создание условий для активного отдыха способны существенно снизить уровень стресса среди учащихся. При этом важно учитывать индивидуальные особенности подростков и предоставлять им возможность выбора наиболее подходящих видов активности. Системный подход к интеграции движения в образовательный процесс не только укрепляет физическое здоровье подростков, но и выступает доказанным немедикаментозным средством повышения академической успеваемости, снижения агрессии и профилактики депрессивных состояний в школьной среде.

Итак, физическая активность, это комплексный и эффективный ресурс решения многих задач. Ее воздействие распространяется на разные аспекты, такие как нейрофизиология, гормоны, мышление и психологию, что в комплексе снижает уровень стресса и тревоги. В условиях современных высоких требований регулярные физические нагрузки становятся не просто желательными, а необходимой частью здорового образа жизни подростков.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и

перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Шарипова Н.Ф., Азнабаев О.Ф. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 180-182.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Лунегов Н.С., 2026

УДК 796:61

Мурзакаева А.И., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Аннотация: в условиях современного рынка труда профессиональная успешность всё чаще зависит не только от квалификации и опыта, но и от уровня физической подготовленности специалиста. Многие профессии предъявляют высокие требования к выносливости, быстроте реакции, координации движений и стрессоустойчивости.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, физические качества, выносливость, ППФП, тренировочный процесс, развитие физических качеств.

Лёгкая атлетика, объединяющая бег, прыжки, метания и ходьбу, представляет собой универсальное средство развития широкого спектра физических качеств. Её элементы можно адаптировать для профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) представителей самых разных специальностей.

Цель статьи - раскрыть потенциал лёгкой атлетики в развитии профессионально важных физических качеств и предложить практические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Задачи:

- проанализировать связь между физическими качествами и требованиями различных профессий;
- выявить легкоатлетические упражнения, наиболее эффективные для развития этих качеств;
- разработать примерные комплексы упражнений для разных профессиональных групп.

Различные профессии требуют развития определённых физических качеств:

- Выносливость необходима представителям профессий с длительными физическими или умственными нагрузками: врачам скорой помощи, строителям, водителям дальних рейсов, программистам.
- Быстрота реакции критически важна для спасателей, пожарных, пилотов, операторов сложных механизмов.
- Сила и скоростно-силовые качества нужны грузчикам, шахтёрам, монтажникам, спортсменам.
- Координация и ловкость необходимы хирургам, ювелирам, акробатам, пилотам.
- Устойчивость к стрессу и способность к быстрому восстановлению важны для всех профессий, связанных с высокой ответственностью и ненормированным графиком.

Лёгкая атлетика в системе ППФП: механизмы воздействия

Лёгкая атлетика комплексно воздействует на организм, развивая все основные физические качества:

- Бег на длинные дистанции тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышает общую выносливость.

- Спринтерский бег развивает быстроту реакции и скорость движений.
- Прыжковые упражнения (в длину, высоту, тройные прыжки) укрепляют мышцы ног, развивают взрывную силу и координацию.
- Метания (ядра, набивного мяча, гранаты) формируют силу мышц рук, корпуса и точность движений.
- Барьерный бег и кросс по пересечённой местности улучшают ловкость, умение быстро ориентироваться в пространстве и преодолевать препятствия.
- Эстафетный бег тренирует командное взаимодействие и способность мгновенно переключаться между задачами.

Практическое применение: комплексы упражнений для разных профессий

1. Для профессий с высокой статической нагрузкой (офисные работники, программисты, водители):
- оздоровительный бег в равномерном темпе (мин, ЧСС уд/мин) - 3 раза в неделю;
- прыжки на скакалке (подхода по мин с отдыхом сек) - 2 раза в неделю;
- ходьба с высоким подниманием колен и захлестом голени (м × подхода) - ежедневно;
- упражнения на растяжку и расслабление после рабочего дня.

2. Для профессий с динамическими нагрузками (строители, грузчики, спасатели):
- интервальный бег: сек спринта + мин ходьбы (циклов) - 2–3 раза в неделю;
- метание набивного мяча весом кг от груди и из-за головы (бросков × подхода) - 2 раза в неделю;
- приседания с выпрыгиванием (раз × подхода) - 2 раза в неделю;
- кросс по пересечённой местности (км) - 1 раз в неделю.

3. Для профессий, требующих быстрой реакции (пилоты, диспетчеры, операторы):
- спринтерские ускорения на м (отрезков с полным восстановлением) - 2 раза в неделю;
- челночный бег м (серии с отдыхом мин) - 2 раза в неделю;

- упражнения с теннисным мячом: ловля и бросок в парах с сокращением дистанции (мин) - ежедневно;
- старты по сигналу (звуковому или визуальному) из разных положений (раз) - 2 раза в неделю.

4. Для профессий, связанных с работой на высоте (монтажники, альпинисты, электрики):

- прыжки в длину и высоту с места (раз × подхода) - 2 раза в неделю;
- балансирование на ограниченной опоре (бревно, баланс-борд) с выполнением простых упражнений (мин × подхода) - 3 раза в неделю;
- бег с преодолением барьеров высотой см (барьеров × серии) - 2 раза в неделю;
- висы и подтягивания на перекладине (раз × подхода) - 2 раза в неделю.

Методика организации занятий

Для достижения максимального эффекта от ППФП средствами лёгкой атлетики необходимо соблюдать следующие принципы:

- Постепенность - увеличение нагрузок должно происходить поэтапно, с учётом исходного уровня подготовленности.
- Регулярность - занятия должны проводиться не менее 2–3 раз в неделю для поддержания тренировочного эффекта.
- Индивидуализация - учёт возрастных, половых и профессиональных особенностей занимающихся.
- Комплексность - сочетание разных видов легкоатлетических упражнений для всестороннего развития.
- Контроль - регулярная оценка физической подготовленности с помощью тестов (бег на м, км, прыжок в длину с места, метание мяча и т.д.).

Примерная структура занятия (60–90 мин):

1) Разминка (мин):
- общеразвивающие упражнения;
- лёгкий бег трусцой (км);
- динамическая растяжка.

2) Основная часть (мин):
- специализированные упражнения в соответствии с профессиональными задачами;

- игровые и соревновательные элементы для повышения мотивации.

3) Заминка (мин):

- спокойная ходьба;
- статическая растяжка;
- дыхательные упражнения.

Контроль эффективности ППФП

Для оценки прогресса можно использовать следующие тесты:

- бег на м - оценка быстроты;
- бег на км или км - оценка общей выносливости;
- прыжок в длину с места - оценка взрывной силы;
- метание набивного мяча - оценка силы и координации;
- челночный бег - оценка ловкости и быстроты переключения;
- тест на равновесие (стойка на одной ноге с закрытыми глазами).

Результаты тестов следует фиксировать каждые месяца и корректировать программу тренировок в зависимости от динамики показателей.

Заключение

Лёгкая атлетика — это мощный инструмент профессионально-прикладной физической подготовки, позволяющий целенаправленно развивать качества, необходимые в самых разных профессиях. Её преимущества:

- универсальность - подходит для людей любого возраста и уровня подготовки;
- доступность - не требует сложного оборудования;
- комплексность - воздействует на все системы организма;
- адаптивность - упражнения можно модифицировать под конкретные профессиональные задачи.

Систематические занятия лёгкой атлетикой не только повышают профессиональную надёжность и работоспособность, но и способствуют укреплению здоровья, профилактике профессиональных заболеваний и продлению активного периода трудовой деятельности. Грамотно организованная ППФП на основе легкоатлетических упражнений — это инвестиция в долгосрочную профессиональную успешность.

Список использованной литературы:

1. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Физическая культура и спорт: Важность для развития молодёжи и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 118-121.

2. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф., Медико-биологическое и психолого-педагогическое сопровождение в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 175-178.

3. Шарипова Н.Ф., Азнабаев О.Ф. Применение физических упражнений для коррекции женской фигуры В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 180-182.

4. Сафина А.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С.203-207.

5. Курилкина Д.А., Азнабаев О.Ф., Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 207-211.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Мурзакаева А.И., 2026

УДК 796:61
Карташев Н.И., Казак Д.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МАЛОПОДВИЖНЫХ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: в статье рассматриваются методы профилактики профессиональных заболеваний специалистов, работающих на компьютере. Авторы подробно разбирают негативные последствия для здоровья «сидячей работы», а также способы минимизировать их и вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: люди с «сидячей» работой, профилактика здоровье позвоночника, зрение, эргономика, застойные явления, здоровый сон, прогулки.

Профилактика проблем с позвоночником

Начнём именно с этого, наиболее очевидного момента. В первую очередь, у рыцарей клавиатуры и мышки страдает шея. Из-за постоянного наклона головы к монитору мышцы шеи перенапрягаются и спазмируются. Пережимаются крупные кровеносные сосуды. Появляются хронические головные боли, головокружение; кроме того, снижается концентрация, так как мозг без достаточного кровоснабжения не может нормально работать. Со временем развивается остеохондроз (разрушаются межпозвоночные диски, что ведёт к хроническим болям в шее), могут появиться проблемы с нервной системой из-за сдавления нервов (привет, онемение пальцев и тремор).

Ничего хорошего не ждёт и грудной отдел позвоночника: человек сутулится, плечи уходят вперёд, портится осанка, сдавливается грудная клетка, дыхание становится поверхностным. Как этого избежать? Для начала разберёмся, какие мышцы укреплять, а какие – расслаблять, а затем перейдём к конкретным упражнениям.

В шейном отделе передние мышцы-сгибатели перенапряжены, а задние и глубокие, наоборот, атрофируются от бездействия. Укорачиваются грудные мышцы, а ромбовидные, между лопатками, растянуты и расслаблены. Соответственно, говоря в общих чертах, задние мышцы надо укреплять, а передние – расслаблять, не доводя до состояния спазма.

Существуют разные комплексы упражнений для шеи и грудного отдела. Как пример, можно упомянуть гимнастику Шишонина (хотя людям с травмами шеи, с острыми болями,

онемением рук, перенёсшим инсульт, инфаркт и др. такие упражнения надо делать крайне осторожно, только после консультации с врачом). Перед началом рекомендуется размяться – несколько отжиманий, приседаний (можно с гантелями), можно растереть шею и лицо ладонями.

Комплекс занимает 20-25 минут, все движения выполняются плавно, без рывков, с фиксацией в крайних положениях на 10 и более секунд. Повторять каждый элемент следует по 5 раз. В гимнастике Шишонина такие упражнения, как:

1) «Метроном» (растяжка боковых мышц шеи).

Исходное положение: сидя или стоя, спина прямая, плечи расслаблены.

Выполнение: медленно наклоните голову к правому плечу, пока не почувствуете растяжение слева. Зафиксируйте на 10-12 секунд. Вернитесь в исходное положение, затем наклоните голову в другую сторону, снова зафиксируйте, снова вернитесь.

2) «Пружина» (для передних и задних мышц шеи).

Сядьте на стул, развернув и расслабив плечи, чуть наклонив вперёд голову, опустите подбородок вниз, потянитесь макушкой вверх, почувствовав растяжение задней поверхности шеи. Зафиксируйте на 15 секунд. Затем вытяните подбородок вперёд и вверх, не запрокидывая голову назад. Снова зафиксируйте на 15 секунд.

А также «Гусь» (улучшает координацию, прорабатывает глубокие мышцы), «Взгляд в небо» (на подзатылочные мышцы) и др., всего 9 упражнений (а базовом комплексе, существуют ещё несколько дополнительных).

Выполнять комплекс упражнений следует первые 2 недели ежедневно, дальше – 2-3 раза в неделю для поддержания эффекта.

Позанимавшись шеей и спиной, перейдём к глазам наших компьютерщиков.

Профилактика проблем со зрением

В среднем человек, чья работа связана с компьютером, смотрит в его монитор около 6 часов в день. Для глаз это большая нагрузка. Экран избыточно излучает синий цвет, что вредит сетчатке. Глазные мышцы часами фокусируют зрение на одном расстоянии, что для них плохо и со временем может привести к близорукости. Наконец, во время работы за компьютером человек моргает гораздо реже, чем он должен это делать в норме. Из-за этого глаза пересыхают, потихоньку повреждаются. К концу рабочего дня у людей, работающих за компьютером, зачастую возникают ощущения сухости, песка в глазах. Изображение размывается, движение глазных яблок вызывает боль, а

сами они краснеют. Может болеть голова. Такое состояние даже имеет своё название, компьютерный зрительный синдром (КЗС). Это очень неприятно и мешает работать, уже не говоря о том, что зрение с годами сильно портится. Что делать, чтобы сохранить его?

Для начала, существует «Правило 20-20-20». Его суть в том, чтобы каждые 20 минут переводить взгляд с монитора на предмет, находящийся на расстоянии около 6 метров (20 футов) и смотреть на него 20 секунд. При этом надо периодически моргать (лучше – часто, раз 10). Это поможет глазам расслабиться и немного отдохнуть для новых свершений; даст им необходимое увлажнение. Кроме того, взирая на дерево за окном или уставившись в точку на стене офиса, можно привести в порядок мысли и составить для себя краткий план действий на ближайшие 20 минут. Это положительно скажется на эффективности работы. Чтобы не забывать про это правило, можно ставить себе таймер.

Помимо этого простого, но эффективного приёма, помочь своим глазам можно и с помощью специальной гимнастики. Она не лечит близорукость, дальнозоркость и другие уже наступившие последствия работы за компьютером, но отлично помогает снять усталость, облегчить симптомы КЗС и снизить частоту их возникновения.

Комплекс зрительных упражнений, а также статистика относительно его эффективности содержится в статье Юлии Вепрёвой и Дениса Мальцева «Определение влияния занятий зрительной гимнастикой на качество жизни студентов с симптомами компьютерного зрительного синдрома». Не буду полностью пересказывать материал, скажу лишь, что описанная в статье гимнастика значительно облегчила неприятные симптомы, возникающие из-за долгой работы перед экраном, такие как боль, жжение, ощущение песка в глазах.

Среди упражнений - частое моргание в течение минуты, рисование взглядом «восьмёрки», фокусрование то на близких, то на далёких предметах и др., всего 8 упражнений. К ним можно добавить ещё одно – «пальминг». Человек растирает ладони и закрывает ими глаза на минуту-две. Это хорошее расслабление для глаз.

Профилактика застойных явлений

Обсудив здоровье глаз, перейдём к профилактике застойных явлений. Но сначала разберёмся, что это вообще такое.

Малоподвижный образ жизни бьёт не только по позвоночнику, но и по всему остальному организму. Не зря говорят, что движение – это жизнь. Особенно страдают от его отсутствия сосуды ног и органы

малого таза. Нарушения функций организма из-за низкой двигательной активности называются гиподинамией.

Когда человек многие часы проводит в сидячем положении, в венах нижних конечностей застаивается кровь. Это – путь к варикозу. Эта болезнь становится причиной болей в ногах и повреждения тканей, а позже – опаснейших осложнений, связанных с образованием тромбов. Также из-за неё могут возникать незаживающие язвы, грозящие гангреной.

Что касается органов малого таза, там тоже есть, о чём переживать, т.к. у мужчин застойные явления в этой области чреваты простатитом, а у женщин – нарушениями менструального цикла и воспалительными заболеваниями. Всё это происходит потому, что при застое крови различные ткани и органы человеческого тела не получают достаточное количество кислорода и питательных веществ.

Статичное положение кистей рук в течение многих часов приводит к «туннельному синдрому» - онемению и покалыванию в пальцах, иногда – боли в кистях.

Далее расскажем о профилактике всех этих неприятных и опасных состояний. Главное правило тут очень простое – нужно вставать каждые 30-45 минут и немножко разминаться. Достаточно даже просто потянуться и пройтись по квартире, а если ещё и сделать несколько приседаний (которые можно делать при здоровых коленях и нормальном весе), пару-тройку раз наклониться – вообще хорошо. Кровь разгонится по венам и организм скажет «спасибо». А вот делать без разминки серьёзные силовые упражнения типа отжиманий или подтягиваний неподготовленным людям, особенно имеющим проблемы с позвоночником или избыточный вес, не стоит. Это может привести к травмам.

Существуют и специальные комплексы упражнений от застойных явлений. Вот, например, для здоровья вен. Занимает 10-15 минут в день. Рекомендуется избегать резких движений, при уже начавшихся проблемах с венами нужна консультация флеболога и, вероятно, понадобится компрессионный трикотаж во время занятий.

В комплекс входит знакомый многим «велосипед», улучшающий отток крови из ног, не менее известные «ножницы», подъём на носки и на пятки, ходьба на месте, дыхание диафрагмой и т.д. Отдельно стоит упомянуть упражнение Микулина – «виброгимнастика», улучшающая венозный кровоток. Почему мы акцентируем внимание на нём? Потому что упражнение, эффективное для здоровых людей, становится опасным при наличии варикоза/тромбоза. Оно может повлечь отрыв тромба и смерть

человека. Также не стоит делать это упражнение при остеопорозе (есть риск сломать кости), при проблемах с суставами ног, с позвоночником (особенно грыжи) и при избыточном весе.

Помимо кровеносных сосудов, при сидячем образе жизни возникают проблемы и с лимфотоком. Лимфатическая система выводит из тканей бактерии, токсины и лишнюю жидкость, обеззараживая всё это в лимфатических узлах. Но если кровь по организму «качает» сердце, то лимфа движется только за счёт сокращения мышц и других движений человеческого тела. Соответственно, при долгом сидении за компьютером лимфа застаивается. В результате – отёчная кожа, высыпания на ней, хроническая усталость, снижение иммунитета.

Чтобы разогнать лимфу, существуют различные упражнения, многие из которых улучшают также кровоток. Это уже упомянутые перекаты с пятки на носок, дыхание диафрагмой, опасная для людей с варикозом, тромбозом, остеопорозом, грыжами и лишним весом виброгимнастика Микулина, а также – простые подпрыгивания на месте. Это более безопасно, вибрация не такая сильная, особенно если прыгать невысоко, лишь слегка отрывая стопы от пола, однако, людям с вышеупомянутыми нарушениями здоровья (особенно, варикозом/тромбозом и остеопорозом) лучше воздержаться и от этого упражнения.

Помимо этих упражнений, существуют восточные техники самомассажа для разгона лимфы. Заключаются они в похлопываниях тела ладонями. Нужно сказать, что такая гимнастика запрещена больным онкологией (провоцирует развитие метастазов), а также людям, недавно получившим травмы и страдающим воспалениями (по травмированным местам и воспалённым участкам, как нетрудно догадаться, хлопать нельзя).

Начинаем от запястий и «поднимаемся» хлопками по рукам с внутренней стороны к подмышкам, хлопаем в этой зоне (там лимфоузлы), а затем «спускаемся» по руке с внешней стороны. И так пару-тройку раз. Для ног (опять же, с варикозом/тромбозом не прохлопываем, чтобы тромб не оторвался ненароком) – по такой же схеме, но там вместо подмышки – верхняя внутренняя часть ног, ближе к области паха. Кроме конечностей, можно аккуратно похлопать плечи, а ещё похлопать/постучать кулаками по грудной клетке (естественно, тоже ограничивая силу, особенно если выполняет пациент с сильными руками). Шею не следует прохлопывать, т.к. даже не очень сильные удары по ней опасны. Лучше просто погладить её боковые

поверхности. Можно также помассировать живот круговыми движениями по часовой стрелке.

Для лимфотока немаловажен питьевой режим (т.к. лимфа на 95% состоит из воды). Пить желательно полтора-два литра чистой воды в сутки (чай, сок, кофе и другие напитки не считаются). Иначе лимфа густеет и течёт медленно.

Профилактика туннельного синдрома

Долгая и регулярная работа за компьютером нередко приводит к появлению туннельного синдрома. Это очень неприятное явление, когда пальцы немеют, в них ощущаются покалывания, а иногда кисти рук начинают болеть. Туннельный синдром – следствие низкой подвижности рук, в них страдает нервная система. Чтобы не допустить или облегчить неприятные симптомы, существуют простые и быстрые гимнастики для запястий. Упражнения делают как «с собственным весом», так и со «спортивными снарядами» - эспандером (только для профилактики, уже начавшийся синдром так не облегчить, зато можно усилить), колючим ортопедическим мячиком и т.д.

Надо сказать, что в профилактике туннельного синдрома не менее важно положение рук во время работы. Об этом мы упомянем далее.

Эргономика

Мы разобрали упражнения для спины, шеи, кровотока, лимфы, нервной системы рук. Но есть два аспекта, без которых все они будут работать вполсилы. Это – правильная организация рабочего места, эргономика. А также базовые принципы здорового образа жизни. Начнём с эргономики.

Можно хоть каждый час делать гимнастику, но если сидеть неправильно, проблем с позвоночником всё равно не избежать. Как же следует сидеть?

Монитор, а точнее, верхняя его треть, должна находиться на уровне глаз или чуть ниже, чтобы не приходилось опускать голову или сутулиться, перенапрягая мышцы шеи/спины. Можно поставить экран на специальную подставку или книги. Если работаете с ноутбуком – к Вашим услугам наклонная подставка (девайс легко найти в интернете по запросу «наклонная подставка для ноутбука»).

Правда, при использовании наклонной подставки наклоняется клавиатура, запястья при печати сгибаются назад, в запястном канале сдавливаются нервы и возникает туннельный синдром. Так что в этом случае лучше купить отдельную клавиатуру. Также для профилактики туннельного синдрома можно использовать силиконовые подставки под запястья, их можно найти в любом магазине электроники. Эту

вещицу тоже легко можно найти в интернете по запросу «силиконовая подставка для запястья».

Спина должна быть прямой и опираться на спинку стула. Если стул не обеспечивает поддержку поясницы, можете подложить под неё небольшую подушку. Ноги должны стоять на полу, согнутые в коленях под углом 90 градусов. Сидеть ногу на ногу, по крайней мере, долго, не стоит, т.к. нарушается кровоток.

Руки не должны висеть в воздухе и находиться в напряжении. Локоть должен быть согнут под 90 градусов и лежать на столе. Не хватает ширины стола – существуют специальные подставки и для локтей тоже. Найти в интернете проще по запросу «подлокотник для компьютерного стола». Если у Вашего кресла есть подлокотники, они должны быть отрегулированы так, чтобы плечи не поднимались вверх и были расслаблены.

Освещение в комнате должно быть достаточное, чтобы не приходилось всматриваться в буквы на кнопах клавиатуры, и чтобы яркость экрана не сильно контрастировала с окружающим фоном. Если контрастирует сильно, к примеру, экран светит слишком ярко, следует снизить его яркость или включить побольше света в комнате. Причём свет лучше использовать нейтральный или тёплый – ведь холодный увеличивает нагрузку для глаз.

При необходимости сидеть в темноте снизьте яркость экрана до минимума и включите подсветку клавиатуры, чтобы меньше портить зрение. Включите ночную тему для браузера или программ по возможности.

Если глаза всё равно устают, можно использовать такие приёмы:

- тёмная тема для программ и браузеров. Её можно использовать не только ночью, но и днём;
- крупный шрифт;
- специальные компьютерные очки, поглощающие синий спектр и снижающие нагрузку на зрение;
- режим чтения. Существует на многих компьютерах или ноутбуках, делает картинку чуть менее яркой и сочной, но зато даёт меньше синего излучения, что хорошо для глаз;
- специальные программы типа f.lux или Iris, которые автоматически подстраивают цветовую гамму экрана в зависимости от времени суток.

Образ жизни

Думаю, не нужно лишний раз говорить студентам о вреде алкоголя, курения и замены нормальной пищи фастфудом. Это и так понятно. Следует рассказать будущим специалистам «сидячих»

профессий о других, чуть менее очевидных, но не менее важных моментах.

Даже регулярная гимнастика и идеальная эргономика не спасут, если человек не высыпается. Как пример, можно привести статистику среди программистов, людей с идеальной «сидячей» профессией. Согласно ItWeek, почти половина работников данной индустрии страдают от недосыпа. Основные причины – как привычный всем взрослым людям стресс и высокая загруженность, так и специфическая, вырабатывающаяся в основном у удалённщиков привычка работать допоздна, а также синий свет, подавляющий выработку важного для засыпания мелатонина.

В результате недосыпа снижается концентрация и ухудшается память, из-за чего растёт количество ошибок в работе. При длительном тяжёлом недосыпе (больше суток) могут возникнуть галлюцинации, что опасно для жизни. Человек, который постоянно не высыпается, страдает от низкого иммунитета и постоянно цепляющихся к нему различных болячек. Кроме того, у него повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Поэтому важно соблюдать гигиену сна. Ложиться и вставать нужно +- в одно и то же время (5 дней спать по 3-5 часов, а потом сутками отсыпаться в субботу и воскресенье – так себе идея, это плохо работает и опасно для здоровья. Да и выходные так проводить грустно). Гаджеты следует убирать за час до сна, чтобы синий свет не мешал организму вырабатывать мелатонин. Если прямо перед сном надо доделывать работу или привычка не даёт уснуть без просмотра видеороликов – включайте ночную тему, низкую яркость и режим чтения. Можете надеть компьютерные очки, поглощающие синий свет.

За 2-3 часа до сна лучше не есть, это и в целом не полезно, и заснуть от этого может быть сложнее. Особенно кофе, алкоголь и никотин вечером не следует употреблять, самое позднее – часов за 6 до сна. При этом бананы, орехи, вишня и молоко содержат триптофан и помогают заснуть.

Для лучшего качества сна спать следует в темноте и прохладе; также должен быть приток свежего воздуха из окна.

Если не спится, займитесь каким-то спокойным делом, лучше всего – почитайте книгу (с не очень динамичным сюжетом). Это и в целом-то успокаивает, а перегруженный мозг молодого компьютерщика может просто вырубить. Кроме того, некоторым людям лучше засыпать помогает короткая прогулка перед сном. Другим же требуется лёгкое успокоительное, такое как Глицин, а порой и что-то посильнее. Однако без консультации с врачом приём

лекарств лучше не начинать, во избежание непредсказуемых последствий для здоровья. Ещё бывает, что у человека слегка мёрзнут ноги, что мешает заснуть. В этом случае одеяло помогает слабо, лучше ещё и надеть тёплые носки.

Помимо сна, обратить внимание нужно и на прогулки. Даже если наш удалённщик делает разминку и не сидит часами без перерыва, на улицу всё равно нужно выходить – ведь и хорошо проветриваемое помещение не даёт такого количества кислорода, какое организм получает на свежем воздухе. А если с проветриванием проблемы (например, компьютерный стол стоит у окна и, если его открыть, становится холодно) – тем более.

Без кислорода мозг работает хуже, концентрация снижается, падает работоспособность. В целом, возникают примерно те же симптомы, что и при недосыпе. Это мешает человеку эффективно выполнять свою работу.

Поэтому каждый день очень желательно хотя бы полчасика гулять. Хоть в магазин за картошкой, хоть просто вокруг дома, хоть с собакой, неважно. При этом раз в полтора-два часа работы тоже желательно «проветривать голову» - не во двор, так хоть на балкон выйти, свежим воздухом подышать.

При возвращении домой лучше использовать лестницу, хотя бы часть подъёма на свой этаж преодолевать пешком. Это дополнительная разминка сразу для мышц и суставов ног, кровообращения, лимфотока, лёгких и сердца.

Прогулки полезны и для глаз – они расслабляются и отдыхают.

Помимо сна и прогулок, есть ещё некоторые вещи, полезные для людей с малоподвижным образом жизни. Самая очевидная из них – спорт. Бег, плавание, велосипед, спортзал хотя бы раз в неделю не даст нашему специалисту превратиться в «скуфа», а также укрепит его сердечно-сосудистую систему. А занимаясь спортом ещё чаще, можно неплохо накачаться и за счёт хорошей физической формы чувствовать себя увереннее и в целом счастливее.

Также не следует забывать про регулярное питьё – оно необходимо не только для лимфатической системы, но и для здоровья всего организма в целом. Полтора-два литра воды в сутки. Причём, залпом за 1-2 раза – нельзя, так можно убить почки.

Список использованной литературы:

1. Гильманова И.Г., Карташев Н.И. Особенности применения физических упражнений в профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 158-12.

2. Дудоладов А.С., Карташев Н.И. Проблемы прикладной физической подготовки студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 161-164.

3. Насырова Л.А., Карташев Н.И. Актуальность физической культуры в контексте формирования здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 177-180.

4. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

5. Карташев Н.И., Прокофьева Д.Д. Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 81-84.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Карташев Н.И., 2026

УДК 796:61

Черевкова Е.В., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация: в статье профессионально-прикладная физическая подготовка анализируется как необходимый компонент образовательного процесса в высшей школе. Рассматривается специфика подбора физических упражнений в зависимости от направления профессиональной деятельности студентов. Особое внимание уделяется роли ППФП в профилактике профессиональных заболеваний и повышении работоспособности будущих специалистов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, работоспособность, физические качества, профессиональная деятельность.

Современный рынок труда предъявляет высокие требования не только к теоретическим знаниям выпускников вузов, но и к состоянию их здоровья, физической и психической выносливости. Интенсификация производства, рост объёмов информации и цифровизация многих процессов приводят к парадоксальной ситуации: с одной стороны, физический труд всё чаще заменяется машинами, с другой - гиподинамия и длительная статическая нагрузка становятся причинами серьёзных профессиональных заболеваний. В этих условиях профессионально-прикладная физическая подготовка студентов приобретает особое значение как инструмент формирования готовности организма к специфике будущей трудовой деятельности.

Цель настоящей работы заключается в обосновании значимости ППФП в системе высшего образования и выявлении эффективных подходов к её реализации. Задачи исследования включают: анализ требований различных профессий к физическим качествам работника, обоснование методик подбора специальных упражнений, а также оценку влияния ППФП на успешность последующей профессиональной адаптации выпускников.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определённой профессиональной деятельности. Принципиальное отличие ППФП от общей физической подготовки состоит в её целенаправленности: развиваются не просто сила или выносливость вообще, а именно те качества и навыки, которые будут востребованы на конкретном рабочем месте. Например, будущим инженерам-программистам необходима тренировка мышц спины и шеи для профилактики остеохондроза и укрепление зрительного анализатора, тогда как геологам или строителям требуются общая выносливость, координация движений и устойчивость вестибулярного аппарата.

Исторически система ППФП в нашей стране начала формироваться ещё в советский период, когда стала очевидной прямая зависимость между физической подготовленностью рабочего и его производительностью труда. В 1930-е годы в программах физкультурных институтов появились первые методики производственной гимнастики, учитывавшие специфику различных отраслей промышленности. Сегодня этот опыт переосмысливается с учётом новых реалий: если раньше акцент делался преимущественно

на мышечную силу и выносливость для тяжёлого физического труда, то теперь на первый план выходят упражнения, компенсирующие малоподвижность, снимающие зрительное напряжение и предотвращающие заболевания опорно-двигательного аппарата, вызванные длительным сидением за компьютером.

В Уфимском университете науки и технологий, где ведётся подготовка специалистов самого разного профиля - от технических до гуманитарных направлений, подход к ППФП должен быть строго дифференцированным. Для студентов инженерных специальностей акцент целесообразно делать на развитие статической выносливости мышц плечевого пояса и поясничного отдела, поскольку работа за чертежами и компьютером сопряжена с длительным сохранением фиксированной позы. Эффективными средствами здесь выступают плавание, упражнения с эспандерами и гимнастическими палками, а также комплексы производственной гимнастики. Для будущих экономистов и менеджеров, чья деятельность связана с высоким нервно-эмоциональным напряжением и гиподинамией, приоритетное значение имеют циклические виды спорта - бег, лыжные гонки, езда на велосипеде, способствующие снятию стресса и тренировке сердечно-сосудистой системы.

Отдельного внимания заслуживает подготовка студентов, чья будущая профессия связана с работой в экстремальных условиях или требует быстрой реакции. Речь идёт о специалистах в области нефтегазового дела, пожарной безопасности, правоохранительной деятельности. Здесь ППФП должна моделировать реальные производственные ситуации и включать элементы спортивных игр, единоборств, упражнения на специальных тренажёрах-симуляторах. Подобная тренировка помогает укрепить не только мышечный корсет и реакцию, но и вырабатывает внутреннюю собранность, способность быстро ориентироваться в нестандартной обстановке и брать на себя груз ответственности за результат.

Интересен опыт зарубежных стран, где прикладная физическая культура давно стала частью корпоративной политики. Крупные компании Японии, Германии и США вводят обязательные физкультурные паузы для сотрудников, оборудуют офисные спортзалы и поощряют участие персонала в соревнованиях. Исследования показывают, что каждый доллар, вложенный в корпоративные программы здоровья, возвращается в виде четырёх-шести долларов экономии на больничных листах и текучести кадров. Российским вузам стоит учитывать этот мировой тренд и активнее сотрудничать с потенциальными работодателями, чтобы ещё на этапе обучения

внедрять те элементы ППФП, которые будут реально востребованы на конкретных предприятиях.

Важно подчеркнуть, что эффективность ППФП напрямую зависит от мотивации самих студентов. К сожалению, многие учащиеся воспринимают физическую культуру в вузе как формальность и не осознают её прикладного значения для будущей карьеры. Задача преподавателя - показать прямую связь между конкретным упражнением и профессиональным долголетием. Например, объяснить, что комплекс упражнений для глаз и шейного отдела позвоночника, выполняемый регулярно в течение пяти минут, способен на десятилетия отсрочить развитие так называемого «компьютерного синдрома», поражающего офисных работников. Когда студент понимает, что сегодняшнее занятие напрямую влияет на его будущую зарплату и качество жизни через десять-пятнадцать лет, отношение к предмету кардинально меняется.

Особую роль в системе ППФП играет формирование навыков самоконтроля и самостоятельных занятий. Университет не будет находиться рядом с выпускником на протяжении всего его профессионального пути, однако именно здесь закладывается фундамент - человек получает инструментарий, позволяющий ему осознанно заботиться о своём теле и работоспособности долгие годы. Студент должен выйти из стен университета не просто с дипломом специалиста, но и с осознанной потребностью в регулярной двигательной активности, пониманием того, какие мышечные группы нуждаются в компенсаторной нагрузке при его специфике труда. Для этого в программу обучения целесообразно включать ведение дневников самоконтроля, где фиксируются показатели самочувствия, пульса, артериального давления и субъективные ощущения после различных видов нагрузки. Такой подход приучает будущего профессионала внимательно относиться к сигналам собственного организма и вовремя корректировать режим труда и отдыха.

Проведённый анализ позволяет утверждать, что профессионально-прикладная физическая подготовка является не второстепенным, а системообразующим элементом качественного образования. Продуманное наполнение курса ППФП уменьшает накопление усталости в течение рабочего дня, помогает сохранять высокий темп деятельности, служит барьером для типичных «офисных» и производственных недугов и, как следствие, положительно сказывается на эффективности труда начинающего специалиста. Практический смысл занятий физкультурой полезно наращивать именно на выпускных курсах, когда обучающиеся уже

ясно видят контуры своей трудовой деятельности. Одновременно стоит расширять часы на лекционный материал, раскрывающий связь между физиологией человека и сохранением профессионального долголетия. Внедрение этих мер позволит выпускать из стен университета не просто дипломированных работников, а физически и психологически подготовленных профессионалов, способных выдерживать высокий темп современной экономики и вносить реальный вклад в развитие страны

Список используемой литературы:

1. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Абдуллина М.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 194-197.

4. Каюмова В.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Как физическая культура меняет наш мозг и настроение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 192-194.

5. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Черевкова Е.В., 2026

УДК 796:61
Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается значение профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания учащихся. Анализируются особенности формирования физических и психофизиологических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности. Раскрывается роль физической подготовки в повышении работоспособности, устойчивости к нагрузкам и адаптации к условиям труда. Подчеркивается необходимость учета специфики будущей профессии при организации учебного процесса.

Ключевые слова: физическая культура, профессионально-прикладная подготовка, учащиеся, работоспособность, адаптация, профессиональная деятельность, физические качества.

В современных условиях развития общества возрастает значение подготовки квалифицированных специалистов, способных эффективно выполнять профессиональные обязанности в различных сферах деятельности. В этой связи особую актуальность приобретает профессионально-прикладная физическая подготовка, являющаяся важным элементом системы физического воспитания учащихся. Она направлена на формирование физических и психофизиологических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой целенаправленный процесс, ориентированный на развитие тех качеств и навыков, которые непосредственно связаны с будущей трудовой деятельностью. В отличие от общей физической подготовки, она учитывает специфику профессии и предполагает использование специальных упражнений и методов обучения. Это позволяет повысить эффективность подготовки и обеспечить более высокий уровень готовности учащихся к профессиональной деятельности.

Одной из ключевых задач профессионально-прикладной физической подготовки является развитие работоспособности. В процессе труда человек сталкивается с различными нагрузками, как физическими, так и психоэмоциональными. Недостаточный уровень физической подготовки может привести к быстрой утомляемости,

снижению продуктивности и ухудшению общего состояния организма. Систематические занятия физической культурой способствуют укреплению здоровья, повышению выносливости и улучшению функционального состояния организма.

Важным аспектом является формирование устойчивости к неблагоприятным факторам профессиональной среды. Многие виды деятельности связаны с воздействием внешних условий, таких как шум, вибрация, температурные колебания или длительное пребывание в статическом положении. Профессионально-прикладная физическая подготовка способствует развитию адаптационных возможностей организма, что позволяет легче переносить подобные нагрузки и сохранять работоспособность на протяжении длительного времени.

Не менее значимым является развитие психофизиологических качеств, таких как внимание, быстрота реакции, координация движений и способность к принятию решений в ограниченное время. Эти качества имеют особое значение для профессий, требующих высокой концентрации и точности действий. Включение специальных упражнений в программу физической подготовки позволяет целенаправленно развивать данные способности и повышать уровень профессиональной готовности.

Следует отметить, что эффективность профессионально-прикладной физической подготовки во многом зависит от правильной организации учебного процесса. Необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся, уровень их физической подготовленности, а также требования будущей профессии. Индивидуализация обучения позволяет повысить мотивацию и обеспечить более высокий результат.

Важную роль играет и педагогическое сопровождение. Преподаватель физической культуры должен не только организовывать занятия, но и формировать у учащихся понимание значимости физической подготовки для будущей профессиональной деятельности. Осознание практической пользы занятий способствует повышению интереса и формированию устойчивой мотивации к физическому самосовершенствованию.

Современные подходы к организации профессионально-прикладной физической подготовки предполагают использование разнообразных методов и форм работы. К ним относятся моделирование профессиональных ситуаций, применение специальных комплексов упражнений, а также использование элементов прикладных видов спорта. Это позволяет приблизить процесс обучения

к реальным условиям будущей деятельности и повысить его эффективность.

Кроме того, важным направлением является формирование у учащихся навыков самостоятельных занятий физической культурой. В условиях профессиональной деятельности человек не всегда имеет возможность заниматься под руководством специалиста, поэтому умение самостоятельно поддерживать физическую форму становится необходимым условием сохранения работоспособности и здоровья.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка является важным компонентом системы образования, направленным на формирование готовности учащихся к будущей профессиональной деятельности. Она способствует развитию физических и психофизиологических качеств, повышению устойчивости к нагрузкам и адаптации к условиям труда. В современных условиях необходимо уделять особое внимание совершенствованию данной подготовки, обеспечивая ее соответствие требованиям профессиональной среды и потребностям общества.

Список используемой литературы:

1. Фероян А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Популяризация здорового образа жизни в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 133-137.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Абдуллина М.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Отношение студентов к физической культуре и спорту. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 194-197.

4. Каюмова В.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Как физическая культура меняет наш мозг и настроение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 192-194.

5. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки.

В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Маннанов А.И., 2026

УДК 796:61

Набиуллина К.Р., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Аннотация: в статье рассматривается роль футбола в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Анализируются доступность и массовость данного вида спорта, его физиологическое воздействие на организм, а также социальные аспекты — развитие командного взаимодействия, ответственности и коммуникативных навыков. Отдельное внимание уделяется сравнению традиционного футбола и киберспортивных симуляторов, подчёркивается необходимость реальной физической активности. Обсуждаются требования к технике безопасности, разминке и экипировке. Делается вывод о целесообразности включения футбола в университетскую программу по физической культуре как эффективного оздоровительного и социализирующего средства.

Ключевые слова: футбол, физическое воспитание, студенты, университет, двигательная активность, командные виды спорта, здоровый образ жизни, киберспорт, социализация, профилактика гиподинамии.

Футбол давно перестал быть просто игрой с мячом, превратившись в глобальное социокультурное явление. По данным ФИФА, в него регулярно играют более 270 миллионов человек по всему миру, и эта цифра продолжает расти. Однако за пределами профессионального спорта и ярких телевизионных трансляций скрывается мощный педагогический потенциал, который делает футбол уникальным инструментом одновременно для физического

развития личности и для налаживания социальных связей. Актуальность рассмотрения футбола именно в этом двойном ключе обусловлена двумя современными вызовами: с одной стороны, массовой гиподинамией и ухудшением физической подготовки подрастающего поколения, с другой — кризисом живого общения в эпоху цифровизации, когда люди всё чаще заменяют реальное взаимодействие виртуальным. Футбол же, напротив, требует непосредственного контакта, быстрой реакции на действия партнёра и постоянного диалога телом, взглядом и словом.

С точки зрения физиологии и педагогики, футбол относится к видам спорта со сложной координационной структурой и переменной интенсивностью, что обеспечивает его разностороннее воздействие на организм. В течение стандартного матча полевой игрок преодолевает от восьми до двенадцати километров, причём около тридцати процентов дистанции приходится на спринтерский бег с максимальным ускорением. Такая работа развивает аэробную и анаэробную выносливость, укрепляет сердечно-сосудистую систему и увеличивает жизненную ёмкость лёгких. Одновременно с этим футбол требует взрывной силы: резкие рывки, прыжки за мячом, удары по воротам задействуют быстрые мышечные волокна ног и мышцы кора. Дриблинг в условиях плотной опеки противника совершенствует ловкость, вестибулярный аппарат и мелкую моторику, а постоянное отслеживание перемещений партнёров и соперников тренирует периферическое зрение и быстроту принятия решений.

Важно, что регулярные занятия футболом с детства формируют устойчивую базу для здорового образа жизни в целом. В отличие от монотонных циклических видов спорта, таких как бег или плавание, футбол игровой и вариативный, что значительно снижает психологическое утомление. Именно это качество делает его особенно ценным в рамках школьной программы физического воспитания, где главная проблема часто заключается в отсутствии у детей внутренней мотивации. Футбол же мотивирует сам себя: забитый гол, удачный отбор мяча или результативная передача вызывают немедленное эмоциональное подкрепление, закрепляющее желание продолжать занятия. Исследования показывают, что дети и подростки, регулярно играющие в футбол, имеют более низкий процент жировой массы, более высокую минеральную плотность костной ткани и лучшие показатели кардиореспираторной системы по сравнению со сверстниками, ведущими сидячий образ жизни. При этом футбол остаётся доступным: для него не требуется дорогостоящего инвентаря или специально оборудованных залов, он может практиковаться на

любой ровной площадке, что делает его эффективным средством физического воспитания даже в условиях ограниченных ресурсов. Существуют также адаптированные версии — мини-футбол, пляжный футбол, футбол на колясках, футбол для слабовидящих, — что позволяет использовать игру в коррекционной педагогике и вовлекать людей с ограниченными возможностями здоровья, полностью отвечая принципам инклюзии.

Однако, пожалуй, ещё более значимую роль футбол играет как инструмент социальной коммуникации. В современном мире, где одиночество становится одной из серьёзных психологических проблем, командная игра предлагает естественный и ненасильственный способ выстраивания горизонтальных связей. Футбол учит договариваться без слов, чувствовать момент, когда партнёр готов принять передачу, брать на себя ответственность за результат и при этом не перекладывать вину на других после неудачи. В процессе игры неизбежно возникают конфликтные ситуации — спорные решения судьи, грубые стыки, эмоциональные всплески, — и именно в этих эпизодах формируются навыки саморегуляции и уважения к оппоненту. Без умения проигрывать достойно и радоваться успеху другого полноценная социализация невозможна, и футбол даёт для этого безопасную тренировочную среду.

Особенно заметен социальный эффект футбола в работе с детьми и молодёжью из так называемых групп риска. Мировой опыт некоммерческих организаций, таких как «Футбол во имя мира» или российский проект «Уличный футбол — детям», показывает, что вовлечение подростков с девиантным поведением в регулярные командные тренировки снижает уровень агрессии и уличной преступности. Участник команды начинает идентифицировать себя не с дворовой группировкой, а со спортивным коллективом, где правила прозрачны, а продвижение зависит исключительно от личных усилий и умения взаимодействовать. Футбольная команда становится для него референтной группой, задающей нормы поведения: приходить вовремя, следить за своей физической формой, уважать тренера и товарищей, достойно принимать поражения. Таким образом, через игру происходит трансформация ценностных ориентаций — а это и есть суть социализации.

Футбол также эффективно работает как межкультурный коммуникатор. На чемпионатах мира и континентальных первенствах миллионы людей разных национальностей, вероисповеданий и политических взглядов мирно сосуществуют на трибунах и в фан-зонах, объединённые общей страстью. На более прикладном уровне

совместная игра в футбол помогает преодолевать языковые и культурные барьеры внутри многонациональных коллективов — будь то школьный класс, студенческая группа или армейское подразделение. Универсальный язык футбола (пас, смещение, страховка) понятен без перевода, а совместное достижение цели быстрее сближает людей, чем любые вербальные техники командообразования. Известны многочисленные примеры, когда именно футбольные матчи помогали разрядить напряжённость между враждующими общинами — достаточно вспомнить рождественское перемирие 1914 года, когда британские и немецкие солдаты оставили окопы ради товарищеской игры.

С педагогической точки зрения футбол формирует целый набор мягких навыков, критически важных для успешной социальной интеграции. Это целеполагание (от простого «забить гол» до сложного «выйти в финал турнира»), работа в условиях дефицита времени и информации (а значит, стрессоустойчивость), умение выполнять разные роли — от лидера-капитана до исполнителя на малоинтересной, но важной позиции. Игрок, прошедший через футбольную школу, приобретает устойчивый коммуникативный рефлекс: он не замыкается при неудаче, а ищет обратную связь; он не боится просить помощи, но и не перекладывает на других свою зону ответственности. В этом смысле футбол воспитательно более эффективен, чем многие специально разработанные тренинги по командообразованию, потому что его уроки усваиваются не через рефлексию, а через эмоционально насыщенное действие.

Разумеется, нельзя идеализировать футбол. В профессиональной среде он сопряжён с риском травм, перетренированности и ранней специализации, которая губит разностороннее физическое развитие. В дворовом и любительском футболе возможны проявления агрессии, нетерпимости и «звёздной болезни». Однако при грамотной педагогической поддержке — со стороны тренера, учителя, родителей — эти негативные моменты превращаются в зоны роста. Спорный эпизод становится поводом поговорить о честности, проигрыш — о достоинстве, грубая игра — об эмпатии. Таким образом, футбол выступает не просто физической активностью, а своеобразной педагогической лабораторией, где в естественных условиях моделируются все основные социальные сценарии.

Подводя итог, можно утверждать, что футбол является универсальным средством как физического воспитания, так и социальной коммуникации. Он развивает выносливость, силу,

координацию и при этом воспитывает умение слышать другого, работать в команде, управлять эмоциями и достигать общей цели. В мире, где увеличивается разрыв между телом и цифровой средой, футбол возвращает человека к его фундаментальной телесности и к необходимости настоящего диалога с другими. Именно поэтому включение футбола в образовательные программы, дворовые и корпоративные практики — это не дань моде, а ответ на глубинные запросы человеческой природы: в движении, в игре и в принадлежности к сообществу

Список использованной литературы:

1. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Влияние физической активности на психологическое благополучие спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 174-176.

2. Буранбаев Р.А. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления организма человека // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор Аслаев С.Т. 2018. С. 77-80.

3. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Низкая физическая активность в профессии программиста: анализ проблем и поиск решения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 102-104.

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

5. Азнабаев О.Ф., Буранбаев Р.А. спорт и травмы.Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 94-97.

6. Шарафуллин А.Н., Буранбаев Р.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 144-148.

7. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Набиуллина К.Р., 2026

УДК 796:61

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ ПО МЕТОДУ В. Г. ЖДАНОВА

Аннотация: в статье рассматривается проблема зрительного переутомления будущих программистов, чья профессиональная деятельность сопряжена с интенсивной работой за компьютером. Обосновывается целесообразность применения гимнастики для глаз по методике В.Г. Жданова как элемента профессионально-прикладной физической подготовки. Описаны ключевые упражнения комплекса и их физиологическое действие. Показано, что систематическое использование данной гимнастики способствует сохранению зрительного здоровья, повышению работоспособности и профилактике профессиональных заболеваний глаз у IT-специалистов.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, гимнастика для глаз, компьютерный зрительный синдром, студенты-программисты, метод Жданова.

В настоящее время в условиях повсеместной информатизации общества и образования особенно остро встаёт проблема сохранения здоровья студентов, чья будущая профессия связана с IT-сферой. Как известно, длительная работа за компьютером оказывает негативное влияние на орган зрения, вызывая развитие компьютерного зрительного синдрома. Данный синдром проявляется в виде сухости, покраснения глаз, снижения остроты зрения и быстрой утомляемости. Студенты технических специальностей уже в процессе обучения вынуждены проводить за мониторами до 8–10 часов в день. В связи с этим актуальным становится использование здоровьесберегающих технологий, к числу которых относится гимнастика для глаз по

методике В.Г. Жданова, основанная на работах У. Бейтса и направленная на профилактику зрительного переутомления.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) традиционно решает задачи целенаправленного развития качеств, необходимых в конкретной трудовой деятельности, а также повышения устойчивости организма к неблагоприятным производственным факторам. Применительно к будущим программистам перечень этих факторов наряду с гиподинамией и длительным поддержанием статичной позы включает интенсивное зрительное напряжение. Следовательно, в содержание ППФП студентов IT-специальностей должны быть включены локальные упражнения, способные воздействовать непосредственно на мышечный аппарат глаза и способствовать снятию накопившейся усталости. Методика В.Г. Жданова, синтезирующая идеи У. Бейтса и отечественные физиологические подходы, отвечает этой задаче, так как объединяет релаксационный и тренировочный компоненты, направленные на естественное поддержание зрительной функции.

Специфика профессиональной деятельности будущего IT-специалиста сопряжена с постоянной фиксацией взгляда на близко расположенных объектах, снижением частоты моргательных движений и длительным напряжением аккомодационной мускулатуры. Эти факторы ведут к развитию характерного симптомокомплекса: сухости, жжения и покраснения глаз, затуманивания зрения, головных болей и общего снижения работоспособности. Медицинские исследования показывают, что подобные расстройства имеют тенденцию к прогрессированию при отсутствии профилактических мероприятий. Включение специальных упражнений для глаз в режим учебного дня позволяет частично компенсировать негативные эффекты, нормализуя кровообращение в тканях глазного яблока и улучшая отток внутриглазной жидкости.

Комплекс упражнений, предложенный В.Г. Ждановым, базируется на принципе чередования напряжения и глубокого расслабления глазных мышц и включает несколько последовательных элементов, не требующих специальных условий или оборудования. Центральное место занимает пальминг – мягкое прикрывание закрытых век ладонями, сложенными лодочкой, без механического давления на глазные яблоки. Данный приём способствует максимальному расслаблению аккомодационной мускулатуры, успокоению нервной системы и восстановлению локального кровотока. Вторым важным компонентом выступает соляризация, представляющая собой дозированное воздействие света на закрытые

глаза при медленных поворотах головы, что тренирует адаптационные возможности зрительной системы и уменьшает избыточную светочувствительность.

Динамическая часть комплекса включает плавные движения глазами в основных и диагональных направлениях, а также круговые вращения, выполняемые в комфортном для занимающегося темпе. Подобные движения стимулируют работу глазодвигательных мышц, предупреждая застойные явления, связанные с длительной статической фиксацией взора. Особое место отводится упражнению «письмо носом», при котором обучающийся медленно прорисовывает в воздухе буквы или фигуры, мягко активизируя мышцы шейного отдела и рефлекторно усиливая приток крови к зрительному анализатору. Завершающим этапом могут служить приёмы, направленные на развитие центральной фиксации, что формирует навык чёткого видения без излишнего напряжения и способствует более экономной работе аккомодационного аппарата.

Важно подчеркнуть, что регулярное выполнение гимнастики для глаз обладает не только локальным физиологическим, но и психологическим эффектом. У студента формируется осознанное отношение к сохранению собственного зрения, снижается уровень общей напряжённости, связанной с интенсивной зрительной работой, а кратковременное переключение внимания обеспечивает отдых центральной нервной системе. Таким образом, данная методика может рассматриваться не только как узконаправленное средство гигиены зрения, но и как элемент более широкой системы профилактики профессионального выгорания будущих IT-специалистов.

Интеграция гимнастики для глаз в процесс ППФП студентов-программистов не требует существенных организационных изменений. На занятиях по физической культуре комплекс продолжительностью пять–семь минут целесообразно включать в заключительную часть тренировки, когда мышечная система уже частично восстановилась, а общая релаксация способствует более полному расслаблению глазных мышц. Кроме того, студенты должны овладеть навыками самостоятельного применения упражнений в ходе микропауз во время работы за компьютером, что позволяет поддерживать зрительную работоспособность на протяжении всего учебного дня. Принципиальное значение при этом приобретает педагогическое сопровождение: преподаватель обязан не только продемонстрировать корректную технику исполнения, но и разъяснить физиологический смысл каждого приёма, а также сформировать у обучающихся устойчивую привычку к регулярным занятиям.

Таким образом, гимнастика для глаз по методике В.Г. Жданова органично вписывается в структуру профессионально-прикладной физической подготовки будущих IT-специалистов и полностью соответствует её задачам. Она направлена на нейтрализацию одного из ведущих неблагоприятных факторов профессиональной среды – длительного зрительного напряжения, способствует сохранению и укреплению здоровья органа зрения, повышает общую работоспособность и замедляет развитие неблагоприятных функциональных изменений. Доступность и простота комплекса, отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность его применения как в аудиторных, так и в самостоятельных занятиях делают данную методику ценным инструментом в арсенале преподавателя физической культуры. Дальнейшее изучение эффективности подобных средств в образовательной среде представляется перспективным направлением, способным внести вклад в укрепление здоровья студенческой молодёжи и формирование у неё профессионального долголетия.

Список использованной литературы:

1. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Влияние физической активности на психологическое благополучие спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 174-176.

2. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 124-125.

3. Хазимуллин А.Ф., Буранбаев Р.А. Низкая физическая активность в профессии программиста: анализ проблем и поиск решения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 102-104.

4. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Физическая грамотность в цифровую эру: подготовка будущих it-специалистов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 151-155.

5. Азнабаев О.Ф., Буранбаев Р.А. Спорт и травмы.Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-8. С. 94-97.

6. Шарафуллин А.Н., Буранбаев Р.А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 144-148.

7. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Талипов А.Р., 2026

УДК 796:61

Волох В.В., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования прикладных психофизических качеств у будущих специалистов. Анализируются структура психофизической готовности и роль физической культуры в развитии профессионально значимых качеств. Обосновывается эффективность средств спорта для формирования выносливости, быстроты реакции и эмоциональной устойчивости. Предлагаются практические рекомендации по организации психофизической подготовки студентов.

Ключевые слова: психофизические качества, профессионально-прикладная физическая подготовка, психофизическая готовность, профессионально значимые качества, студенты, физическая культура.

Современный рынок труда предъявляет высокие требования к качеству подготовки специалистов в системе высшего образования. Наряду с профессиональными знаниями, умениями и навыками, всё более значимыми становятся психофизические качества будущих специалистов - индивидуальные особенности человека, которые определяют его потенциальные способности к эффективному профессиональному обучению и дальнейшей трудовой деятельности. Актуальность данной проблематики обусловлена несколькими факторами. Во-первых, многие виды профессиональной деятельности связаны с высокими психоэмоциональными нагрузками,

необходимостью быстро принимать решения в условиях дефицита времени и информации. Во-вторых, современные профессии всё чаще требуют от специалиста не только интеллектуальной, но и физической выносливости, стрессоустойчивости, высокой работоспособности. В-третьих, анализ статистики профессиональных заболеваний и случаев профессиональной дезадаптации показывает, что недостаточный уровень развития психофизических качеств становится одной из причин снижения эффективности труда и ухудшения здоровья специалистов.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и практическая характеристика процесса формирования прикладных психофизических качеств будущих специалистов средствами физической культуры и спорта.

Теоретические основы формирования психофизических качеств

Психофизические качества представляют собой совокупность физических и психических свойств личности, обеспечивающих успешное выполнение профессиональной деятельности. Они формируются на основе генетических, медико-биологических, социальных и психологических факторов. В структуре психофизической готовности к профессиональной деятельности принято выделять несколько взаимосвязанных компонентов.

Физический компонент включает в себя уровень развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), функциональное состояние кардиореспираторной системы, общую физическую работоспособность. Этот компонент является базовым, поскольку без достаточного уровня физического развития невозможно эффективное формирование более сложных психофизических образований.

Психический компонент объединяет такие качества, как внимание (объём, распределение, переключаемость, устойчивость), память (оперативная, долговременная), мышление (скорость принятия решений, аналитические способности), эмоционально-волевые характеристики (эмоциональная устойчивость, самообладание, выдержка, целеустремлённость). Особое значение для специалистов, работающих в условиях повышенной напряжённости, приобретает способность сохранять адекватную реакцию на нештатные ситуации.

Психофизиологический компонент отражает особенности нервной системы человека, определяющие динамику протекания психических процессов. К числу наиболее значимых психофизиологических качеств относят силу нервных процессов, их

подвижность и уравновешенность, скорость сенсомоторных реакций, психическую выносливость.

Роль физической культуры в формировании психофизических качеств

Физическая культура и спорт выступают важнейшим средством целенаправленного формирования психофизических качеств будущих специалистов. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют не только развитию физических качеств, но и оказывают положительное влияние на психическую сферу человека.

Анализ научно-методической литературы показывает, что средства физической культуры и спорта позволяют эффективно развивать широкий спектр профессионально значимых психофизических качеств. Так, развитие выносливости успешно обеспечивается такими циклическими видами спорта, как бег, плавание и лыжные гонки, которые способствуют адаптации организма к длительным нагрузкам и воспитанию волевых качеств. Для формирования быстроты реакции наиболее эффективны спортивные игры и единоборства, улучшающие сенсомоторное реагирование и повышающие скорость переключения внимания. Эмоциональная устойчивость развивается прежде всего через соревновательную деятельность и спортивные игры, где у человека формируются навыки саморегуляции и умение преодолевать стрессовые ситуации. Координационные способности успешно совершенствуются средствами гимнастики и акробатики, развивающими точность движений и пространственную ориентировку. Наконец, внимание и способность к его распределению эффективно тренируются в командных игровых видах спорта – баскетболе, волейболе, футболе, где требуется одновременный контроль нескольких объектов и быстрое переключение между ними.

Важно отметить, что формирование психофизических качеств наиболее эффективно происходит в условиях соревновательной деятельности, где спортсмен сталкивается с ситуациями, моделирующими экстремальные условия профессиональной работы: дефицит времени, повышенная ответственность, неопределённость исхода, необходимость быстрого принятия решений.

Методические основы формирования психофизических качеств в образовательном процессе.

Организация процесса формирования прикладных психофизических качеств у студентов в рамках дисциплин по физической культуре требует соблюдения ряда методических принципов и условий.

Принцип профессиональной направленности предполагает, что содержание занятий физической культурой должно быть ориентировано на развитие именно тех психофизических качеств, которые наиболее значимы для конкретной профессиональной деятельности. Например, для будущих менеджеров и экономистов приоритетными являются психоэмоциональная устойчивость и внимание, для специалистов технического профиля - координационные способности и пространственное мышление, для работников силовых структур - физическая выносливость и быстрота реакции.

Принцип систематичности и непрерывности требует регулярного выполнения физических упражнений на протяжении всего периода обучения в вузе. Только при этом условии достигается стойкий адаптационный эффект и формируются устойчивые психофизические качества.

Принцип индивидуального подхода предполагает учёт исходного уровня развития психофизических качеств, типологических особенностей высшей нервной деятельности, состояния здоровья и физической подготовленности каждого студента.

Современные исследования также указывают на эффективность использования информационных технологий в процессе психофизической подготовки студентов. Применение мобильных приложений трекеров для контроля функционального состояния и уровня физической подготовленности позволяет повысить мотивацию студентов к самостоятельным занятиям и сделать процесс формирования психофизических качеств более управляемым и осознанным.

Практические рекомендации

На основе проведённого анализа можно предложить следующие рекомендации по оптимизации процесса формирования прикладных психофизических качеств будущих специалистов. Необходимо включение в программу занятий по физической культуре специальных разделов профессионально-прикладной физической подготовки, содержание которых определяется спецификой будущей профессиональной деятельности студентов. Рекомендуется использование методов круговой тренировки для комплексного развития физических качеств и функциональных возможностей организма. Важно применять соревновательный метод для моделирования стрессовых ситуаций и формирования психологической устойчивости. Следует организовывать самостоятельные занятия студентов с использованием современных фитнес-технологий и мобильных приложений для контроля и самодиагностики. Необходимо проводить регулярный мониторинг

уровня развития психофизических качеств с использованием стандартизированных тестов и методик.

Заключение

Формирование прикладных психофизических качеств будущих специалистов является неотъемлемой составляющей их профессиональной подготовки в вузе. Психофизические качества, представляющие собой единство физического, психического и психофизиологического компонентов, во многом определяют успешность профессиональной деятельности, уровень работоспособности и профессиональную долговечность специалиста. Физическая культура и спорт обладают значительным потенциалом для целенаправленного развития данных качеств. Эффективность этого процесса обеспечивается реализацией принципов профессиональной направленности, систематичности и индивидуального подхода, а также внедрением современных методик и информационных технологий в образовательный процесс.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются разработка и апробация дифференцированных программ формирования психофизических качеств для различных групп профессий, а также изучение возможности дистанционного формата психофизической подготовки студентов.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Волох В.В., 2026

УДК 796:61
Хисамутдинова И.И., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ К ИЗБРАННОЙ ПРОФЕССИИ

Аннотация: в статье рассмотрена роль физической культуры в формировании психофизической готовности учащихся к будущей профессии. Раскрыто значение профессионально-прикладной физической подготовки, показано её влияние на развитие профессионально важных качеств и стрессоустойчивость. Сделан вывод о значимости такой подготовки для надёжности и профессионального долголетия выпускника.

Ключевые слова: психофизическая готовность, профессионально-прикладная физическая подготовка, учащиеся, работоспособность.

Традиционное восприятие физической культуры в образовательных учреждениях длительное время ограничивалось рамками компенсации двигательного дефицита и общего укрепления соматического здоровья. Однако в парадигме современного профессионального становления такой взгляд представляется неоправданно узким. Выпускник колледжа или вуза сталкивается не с абстрактными учебными нормативами, а с жесткими, нередко агрессивными требованиями реального производства: ненормированными нагрузками, длительным сенсорным напряжением, локальным мышечным утомлением, необходимостью принимать ответственные решения в жестком временном лимите. В этом контексте дисциплина «Физическая культура» оказывается единственным предметом учебного плана, способным не на словах, а на уровне физиологических механизмов подготовить организм к преодолению стресса. Ее ключевая миссия трансформируется от достижения условных нормативов к моделированию психофизического профиля конкретного специалиста, и именно эта трансформация выводит ее на роль фундамента профессиональной надежности. Психофизическая готовность к труду представляет собой не сумму отдельных показателей, а интегративное образование, в котором слиты воедино морфофункциональный, сенсомоторный, когнитивно-операциональный и эмоционально-волевой компоненты. Нельзя сводить ее лишь к хорошей выносливости или силе; это комплексная характеристика личности, определяющая способность продуктивно

действовать в условиях реальных перегрузок, сохранять устойчивость внимания, быстро восстанавливать ресурсы и подавлять состояние монотонии или тревоги. Когда студент выполняет упражнение на равновесие на фоне утомления, он одновременно тренирует вестибулярный аппарат, заставляет себя продолжать действие через внутреннее сопротивление и ищет способы удержать позу — то есть в целостном поведенческом акте формируются сразу все четыре составляющие готовности.

Методологической основой целенаправленного воздействия выступает профессионально-прикладная физическая подготовка, которая, в отличие от общей физической подготовки, не стремится к гармоничному развитию всех систем в равной степени. Напротив, она избирательно акцентирует те функции, которые являются ведущими для избранной профессии. Усредненный подход здесь не работает: нельзя предъявлять идентичные требования к будущему хирургу и будущему сварщику, хотя обоим нужна выносливость, но совершенно разного генеза. Чтобы средства и методы физической культуры били точно в цель, необходим профессиографический анализ — детальное описание трудовых операций, условий среды и доминирующих психофизиологических функций. Для операторских профессий, таких как программисты, диспетчеры или операторы станков с числовым программным управлением, основным поражающим фактором является гипокинезия в сочетании с сенсорным утомлением на фоне высокого интеллектуального напряжения. Длительная статическая поза формирует синдром «застывшей спины», ведущий к хроническим болям в шейно-воротниковой зоне и ухудшению мозгового кровообращения. Здесь задачи физической культуры смещаются в сторону снятия тонического напряжения с мышц-сгибателей, профилактики гипоксии мозга и тренировки аккомодации глазных мышц. Ведущими методами становятся комбинации аэробных циклических нагрузок с динамическими паузами, включающими махи, повороты, наклоны и упражнения на глубокое расслабление. Для профессий, связанных с экстремальными условиями и высокой ценой ошибки — спасателей, пожарных, военнослужащих, — доминирует физический и эмоциональный стресс, требующий высокого порога чувствительности к боли и утомлению. Содержание занятий строится на развитии взрывной силы, лактатной выносливости и групповой сплоченности через кроссфит-тренировки, полосы препятствий, приемы страховки и жонглирование утяжеленными предметами в условиях вращения. Психологическая компонента тренируется созданием искусственных трудностей: выполнение заданий на фоне

сильного шума, при высокой температуре или дефиците информации. На противоположном полюсе находятся профессии точного ручного труда — ювелиры, стоматологи, хирурги, настройщики высокоточной аппаратуры, — где ведущим качеством становится тонкая координация кисти и пальцев при устойчивости к статическому напряжению спины. Здесь на первый план выходят бросковые упражнения с мячами разного диаметра, тренировки на балансировочных полусферах, дартс и стрельба из пневматического оружия. Особую ценность приобретают упражнения с небольшим отягощением, выполняемые стоя на одной ноге или на нестабильной опоре, — они формируют мышечный корсет, удерживающий позвоночник в правильном положении в течение многочасовой операции, одновременно обостряя проприоцептивную чувствительность.

Арсенал физической культуры не ограничивается долгосрочной адаптацией; он предлагает инструменты тонкой настройки функционального состояния в режиме реального времени, что критически важно для поддержания работоспособности в течение учебного и трудового дня. Так называемые «острые» формы занятий, такие как утренняя зарядка или физкультурная пауза, предназначены для быстрого врабатывания и снятия локального утомления. Комплекс из пяти-восьми упражнений на потягивание и махи способен за короткое время повысить тонус центральной нервной системы и ускорить переход от сна к активной умственной деятельности. Не менее значимы «следовые» эффекты продолжительной циклической нагрузки низкой интенсивности. После кросса на три-пять километров в аэробном режиме в крови длительно сохраняется баланс нейромедиаторов, обеспечивающий спокойную сосредоточенность и снижение реактивной тревожности, что создает идеальный фон для выполнения точных расчетов или кропотливой аналитической работы. Для профессий с высочайшим уровнем нервно-эмоционального напряжения, таких как педагоги или руководители, критически важно владение навыком произвольного расслабления. Физическая культура на стыке с аутогенной тренировкой позволяет снижать частоту сердечных сокращений и артериальное давление усилием воли, что является прямым актом профессионального самосохранения.

Физиологической основой переноса тренированности на трудовые операции служит общность функциональных систем, формирующая положительный перенос сродных навыков. Если студент-монтажник-высотник систематически занимается скалолазанием, в его коре больших полушарий формируется способность мгновенно анализировать опорную поверхность и

распределять центр тяжести, что напрямую переносится на работу на высоте. Многократное повторение циклических локомоций отшлифовывает пластичность нервных процессов, делая переключение между этапами рабочей операции быстрым и энергоэкономичным. Студенты, имеющие богатый двигательный опыт, вариативность которого создает обширную библиотеку готовых двигательных программ, значительно легче осваивают новые производственные операции. Физическая культура, таким образом, участвует в формировании профессионального автоматизма — способности действовать точно и безошибочно, не расходуя избыточную энергию на сознательный контроль каждого движения.

Игнорирование психофизической подготовки в учебном процессе ведет к отсроченным, но закономерным негативным последствиям. Молодой специалист, не обладая достаточным энергетическим резервом, быстро истощает адаптационные механизмы и рискует войти в фазу профессионального выгорания уже на старте карьеры. Отсутствие статической выносливости при работе, требующей длительного пребывания в одной позе, ведет не к резкой боли, а к постепенному износу межпозвонковых дисков, что проявляется тяжелой патологией в возрасте, когда профессионал должен выходить на пик своей продуктивности. Нередко возникает скрытая некомпетентность, когда снижение концентрации внимания из-за детренированности сердечно-сосудистой системы и хронической гипоксии мозга интерпретируется как недостаток знаний или мотивации. Физически не готовый сотрудник ошибается не потому, что плохо обучен, а потому, что его сенсорные системы не справляются с помехами, а мозг недополучает кислород. В конечном счете, физическая культура в профессиональном образовании перерастает уровень учебной рутины и становится фундаментом безопасности и профессионального долголетия. Формирование психофизической готовности через призму профессионально-прикладной физической подготовки позволяет спроектировать надежного специалиста — не просто владеющего знаниями, а способного эти знания продуктивно и безошибочно реализовывать в условиях реальных перегрузок. Выпускник должен покидать стены учебного заведения не с абстрактной записью в зачетке, а с простроенным «телесным интеллектом», точно соответствующим контуру избранной профессии, и только в этом случае можно говорить о полноценной готовности к трудовой деятельности, где тело и психика работают как единый, отказоустойчивый аппарат.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахматного спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 195-198.

3. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

4. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Роль физической культуры в жизни студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 3-5.

5. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка для специальностей, связанных с полевыми и экспедиционными работами. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 83-85.

6. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Хисамутдинова И.И., 2026

УДК 796:61

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ

Аннотация: в статье рассматривается влияние профессионально-прикладной физической подготовки на профилактику эмоционального выгорания студентов направления «Государственное и муниципальное управление». Анализируется взаимосвязь между уровнем двигательной активности, эмоциональной

устойчивостью и способностью к саморегуляции в условиях высокой учебной и психоэмоциональной нагрузки. Предлагается модель ППФП, включающая аэробные нагрузки, упражнения на психофизическую разгрузку и элементы командного взаимодействия. Экспериментально установлено снижение уровня эмоционального истощения на 34% после внедрения программы. Обосновывается необходимость включения стресс-профилактических технологий в систему подготовки будущих управленцев.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессионально-прикладная физическая подготовка, стрессоустойчивость, государственное и муниципальное управление, психофизическая саморегуляция, командное взаимодействие.

Современная система государственного и муниципального управления характеризуется высоким уровнем ответственности, постоянным взаимодействием с населением и необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени. Деятельность государственных служащих сопровождается значительными эмоциональными нагрузками, что повышает риск профессионального выгорания уже на ранних этапах профессионализации. В связи с этим особое значение приобретает формирование у студентов направления «Государственное и муниципальное управление» навыков стрессоустойчивости и психофизической саморегуляции.

Традиционно профессиональная подготовка будущих управленцев ориентирована преимущественно на развитие правовых, экономических и организационных компетенций. Однако успешность профессиональной деятельности во многом определяется не только уровнем знаний, но и способностью сохранять эмоциональную стабильность в конфликтных и напряжённых ситуациях. Практика показывает, что молодые специалисты часто испытывают хроническую усталость, повышенную тревожность и снижение мотивации уже в первые годы службы. Одной из причин этого является недостаточное внимание к вопросам физического и психоэмоционального здоровья в процессе обучения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) может выступать эффективным средством профилактики эмоционального выгорания. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения, улучшает работу сердечно-сосудистой и нервной систем, а также повышает адаптационные возможности организма. Особое значение имеют упражнения, сочетающие физическую нагрузку с элементами психофизической регуляции и командного взаимодействия.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние психического и физического истощения, возникающее вследствие длительного воздействия стрессовых факторов. В структуре выгорания обычно выделяют три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение профессиональной мотивации. Для государственных служащих наиболее характерным является эмоциональное истощение, проявляющееся в ощущении хронической усталости, раздражительности и снижении способности к продуктивному общению с гражданами и коллегами.

Физическая культура обладает значительным потенциалом в профилактике подобных состояний. Во время физических упражнений активизируется выработка эндорфинов и серотонина, улучшается кровоснабжение мозга и нормализуется работа вегетативной нервной системы. Кроме того, двигательная активность позволяет переключить внимание с интеллектуального напряжения на телесные ощущения, что способствует психоэмоциональной разгрузке.

С целью изучения эффективности ППФП в профилактике эмоционального выгорания было проведено исследование среди студентов второго курса направления «Государственное и муниципальное управление». В эксперименте приняли участие 44 студента, разделённые на контрольную и экспериментальную группы по 22 человека. Контрольная группа занималась по стандартной программе физической культуры, а экспериментальная дополнительно проходила специализированный курс ППФП «Антистрессовая адаптация управленца».

Программа включала три основных блока. Первый блок был направлен на развитие общей аэробной выносливости и включал беговые упражнения, циклические кардионагрузки и элементы функционального тренинга умеренной интенсивности. Особое внимание уделялось поддержанию устойчивого темпа нагрузки и контролю дыхания.

Второй блок состоял из упражнений на психофизическую саморегуляцию. Студенты осваивали дыхательные техники, упражнения на мышечное расслабление и элементы аутогенной тренировки. После интенсивной физической нагрузки выполнялись упражнения на постепенное снижение частоты дыхания и сердечного ритма. Это способствовало формированию навыка быстрого восстановления после стрессовых ситуаций.

Третий блок включал командные упражнения и спортивные игры с элементами управленческого взаимодействия. Студенты

выполняли задания, требующие распределения ролей, совместного принятия решений и координации действий в ограниченное время. Подобные упражнения моделировали особенности профессиональной деятельности государственных служащих, где важную роль играют коммуникативные навыки и способность работать в коллективе.

Для оценки эффективности программы использовались психологические тесты и физиологические показатели. Уровень эмоционального выгорания определялся с помощью методики В.В. Бойко. Дополнительно оценивались показатели ситуативной тревожности, частота сердечных сокращений в состоянии покоя и субъективный уровень утомления по результатам анкетирования.

До начала эксперимента достоверных различий между группами выявлено не было ($p>0,05$). По окончании восьмимесячной программы в экспериментальной группе были зафиксированы выраженные положительные изменения. Показатель эмоционального истощения снизился в среднем на 34%, тогда как в контрольной группе изменения составили лишь 9%.

Уровень ситуативной тревожности у студентов экспериментальной группы снизился на 27%. Участники исследования отмечали, что стали спокойнее реагировать на экзаменационные нагрузки и конфликтные ситуации в учебной среде. Кроме того, многие студенты сообщали об улучшении сна и снижении чувства хронической усталости.

Физиологические показатели также подтвердили эффективность программы. Средняя частота сердечных сокращений в состоянии покоя у студентов экспериментальной группы снизилась с 78 до 70 ударов в минуту, что свидетельствует о повышении адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. В контрольной группе подобные изменения были минимальными.

Особое значение имели результаты наблюдения за поведением студентов в командных упражнениях. В начале эксперимента многие участники демонстрировали повышенную конфликтность, затруднения при распределении обязанностей и эмоциональную нестабильность в стрессовых игровых ситуациях. После прохождения курса ППФП студенты экспериментальной группы стали эффективнее взаимодействовать друг с другом, быстрее принимать коллективные решения и спокойнее реагировать на неудачи.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о высокой эффективности профессионально-прикладной физической подготовки как средства профилактики эмоционального выгорания у будущих государственных и муниципальных служащих. Включение в

программу физического воспитания элементов психофизической саморегуляции и командного взаимодействия способствует развитию стрессоустойчивости, улучшению эмоционального состояния и повышению адаптационных возможностей организма.

Практическая реализация предложенной модели не требует значительных материальных затрат. Большинство упражнений может проводиться в стандартных условиях спортивного зала или открытой площадки. Важным условием является систематичность занятий и их ориентация на прикладные аспекты будущей профессиональной деятельности студентов.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка должна рассматриваться не только как средство укрепления физического здоровья студентов, но и как важный элемент формирования профессиональной устойчивости будущих управленцев. Развитие навыков саморегуляции, стрессоустойчивости и эффективного командного взаимодействия позволяет повысить качество подготовки специалистов для системы государственного и муниципального управления. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния подобных программ на адаптацию молодых специалистов в первые годы государственной службы.

Список используемой литературы:

1. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

2. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Волейбол - уникальное сочитание техники и эмоций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 146-148.

3. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

4. Сабирова С.А., Огуречников Д.Г. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье человека. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 103-108.

5. Каримова К.А., Огуречников Д.Г. Современные технологии в физкультуре: эффективное управление здоровым образом жизни

учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 142-146.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Ламтьева А.С., 2026

УДК 796:61

Сагитова А.А., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается роль систематических занятий физической культурой в предупреждении заболеваний, связанных с особенностями учебного труда студентов. Анализируются наиболее распространённые профессионально обусловленные нарушения здоровья у лиц студенческого возраста - патологии опорно-двигательного аппарата, зрительного анализатора и сердечно-сосудистой системы. Обосновывается необходимость целенаправленного применения средств физической культуры как эффективного профилактического инструмента.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика, профессиональные заболевания, студенты, здоровье, гиподинамия, осанка.

Современный учебный процесс в высшей школе предъявляет к организму студента высокие требования. Длительное пребывание в статической позе за столом и компьютером, значительные умственные нагрузки, нерегулярное питание и дефицит сна формируют комплекс факторов риска, способствующих возникновению ряда заболеваний. Эти нарушения здоровья, обусловленные спецификой учебной деятельности, принято называть профессионально связанными патологиями. Их своевременная профилактика является одной из приоритетных задач системы физического воспитания в вузе.

Наиболее распространённой группой нарушений среди студентов являются заболевания опорно-двигательного аппарата.

Длительное сидение в вынужденной позе приводит к неравномерной нагрузке на позвоночник, ослаблению мышц спины и брюшного пресса, формированию патологических изгибов позвоночного столба - сколиоза, кифоза, лордоза. По данным ряда исследований, к концу обучения в вузе более половины студентов имеют те или иные нарушения осанки. Регулярные занятия физической культурой, включающие упражнения на укрепление мышечного корсета и растяжку, позволяют существенно снизить распространённость данных нарушений.

Второй по значимости группой профессионально обусловленных нарушений является патология зрительного анализатора. Длительная работа с текстами и экранами мониторов, недостаточная освещённость рабочего места и нарушение режима зрительных нагрузок способствуют развитию компьютерного зрительного синдрома, прогрессированию миопии и астенопии. Физическая культура оказывает опосредованное профилактическое воздействие через нормализацию кровообращения в сосудах глазного яблока, снижение общего уровня стресса и принудительные перерывы в зрительной работе во время тренировок.

Сердечно-сосудистые нарушения занимают третье место среди профессионально связанных патологий студентов. Гиподинамия, хронический стресс и нерегулярное питание создают предпосылки для развития вегетососудистой дистонии, артериальной гипертензии и нарушений сердечного ритма. Аэробные физические нагрузки - ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде - оказывают выраженное кардиопротективное действие: снижают артериальное давление, нормализуют частоту сердечных сокращений в покое, улучшают эластичность сосудов и липидный профиль крови.

Важным аспектом профилактической роли физической культуры является её воздействие на нервную систему и психоэмоциональный статус студентов. Хронический учебный стресс, дефицит сна и тревога перед экзаменами являются значимыми факторами риска для психического здоровья. Физические упражнения стимулируют синтез нейромедиаторов - серотонина, дофамина и эндорфинов - и снижают уровень кортизола, тем самым оказывая антистрессовое и антидепрессивное действие. Регулярная двигательная активность является одним из наиболее доступных и безопасных методов психогигиены для студенческой молодёжи.

Среди средств физической культуры, наиболее эффективных для профилактики профессиональных заболеваний студентов, особое место занимает производственная гимнастика - комплексы физических

упражнений, выполняемых в перерывах между учебными занятиями. Кратковременные физкультурные паузы продолжительностью 5–10 минут способствуют снятию статического напряжения мышц, улучшению мозгового кровообращения и восстановлению работоспособности. Внедрение обязательных физкультурных минуток в расписание учебного дня рассматривается специалистами как один из наиболее перспективных организационных механизмов охраны здоровья студентов.

Плавание занимает особое место среди видов физической активности, рекомендуемых студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Горизонтальное положение тела в воде снимает осевую нагрузку с позвоночника, а сопротивление водной среды обеспечивает равномерную проработку мышц спины, груди и плечевого пояса. Регулярные занятия плаванием не только корректируют уже имеющиеся нарушения осанки, но и служат эффективной их профилактикой при условии правильной техники плавания.

Йога и стретчинг как самостоятельные направления физической культуры приобретают всё большую популярность в студенческой среде. Систематическое выполнение упражнений на гибкость и осознанное дыхание способствует улучшению подвижности суставов, снижению мышечного гипертонуса и нормализации вегетативного тонуса нервной системы. Ряд исследований демонстрирует положительное влияние практик йоги на показатели артериального давления, качество сна и уровень тревожности у студентов в период экзаменационных сессий.

Организационным условием эффективной профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры является регулярность и системность занятий. Эпизодические нагрузки не обеспечивают необходимого адаптационного эффекта. Оптимальным режимом считается не менее трёх занятий в неделю продолжительностью от 45 минут. При этом важно соблюдать принцип постепенности нагрузки и учитывать индивидуальные особенности здоровья каждого студента, что предполагает дифференцированный подход к организации занятий по физической культуре в вузе.

Таким образом, физическая культура является мощным и многогранным инструментом профилактики профессиональных заболеваний студентов. Её систематическое применение позволяет снизить риск развития патологий опорно-двигательного аппарата, зрения и сердечно-сосудистой системы, нормализовать психоэмоциональный статус и повысить общую резистентность

организма к неблагоприятным факторам учебной среды. Интеграция профилактически направленных физических нагрузок в образовательный процесс вуза должна рассматриваться как приоритетное направление охраны здоровья студенческой молодёжи.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Сагитова А.А., 2026

УДК 796:61

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

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И КОММУНИКАТИВНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ

Аннотация: в современных условиях эффективность государственной службы зависит не только от квалификации, но и от физического и психологического состояния сотрудников. Общая физическая подготовка (ОФП) повышает стрессоустойчивость и работоспособность, способствует личностно-профессиональному

развитию. Статья рассматривает влияние ОФП на профессиональную деятельность госслужащих, анализирует противоречия в нормативно-правовом обеспечении и предлагает пути интеграции физкультуры в служебную деятельность.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, государственный служащий, эффективность труда, стрессоустойчивость, личностно-профессиональное развитие, физическая культура, акмеология.

Государственная гражданская служба — это вид профессиональной деятельности, характеризующейся высокой ответственностью, постоянным взаимодействием «человек — человек» и значительной нервно-эмоциональной нагрузкой. В условиях хронического стресса, информационной перегрузки и монотонности рабочих процессов возрастает риск профессионального выгорания, снижения мотивации и ухудшения качества принимаемых решений.

Одним из условий продуктивного функционирования государственных служащих является общая физическая подготовка, которая выходит за рамки простого поддержания формы и становится элементом психологической устойчивости, профилактики профессиональных заболеваний и личностного роста. Особенно важна её роль в зрелом возрасте, когда формируется профессиональное акме — пик личностно-профессионального развития.

Цель данной статьи — раскрыть влияние общей физической подготовки на эффективность работы государственных служащих, проанализировать существующие практики и предложить направления оптимизации.

Общая физическая подготовка играет важнейшую роль в профессиональной деятельности государственных служащих, поскольку их работа связана с высокой умственной нагрузкой, длительным пребыванием в сидячем положении, постоянным взаимодействием с людьми и необходимостью принимать ответственные решения в условиях стресса, а систематические занятия физической культурой позволяют компенсировать негативные последствия такого образа жизни, укрепляя не только тело, но и психику. Кроме того, регулярные упражнения повышают выносливость организма, укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижают риск развития гиподинамии, варикозного расширения вен, остеохондроза и других профессиональных заболеваний, характерных для офисных работников, не менее значимо и психологическое влияние ОФП — физическая нагрузка способствует снижению уровня тревожности и

эмоционального напряжения за счёт выработки эндорфинов, дофамина и серотонина, которые известны как «гормоны счастья», а также помогает эффективно справляться со стрессом, повышая устойчивость нервной системы, формируя у человека внутренний ресурс для преодоления трудностей, кроме того, дисциплина, необходимая для регулярных тренировок, переносится и на профессиональную сферу, способствуя развитию самоконтроля, организованности и ответственности, а чувство достижения целей в спорте укрепляет уверенность в себе, что положительно сказывается на профессиональной самооценке и готовности брать на себя инициативу, таким образом, общая физическая подготовка выступает не просто как средство поддержания здоровья, а как комплексный фактор, напрямую влияющий на эффективность, устойчивость и качество профессиональной деятельности государственного служащего.

Физическая культура оказывает глубокое и системное влияние на личностно-профессиональное развитие государственных служащих, выступая не только как средство оздоровления, но и как инструмент формирования зрелой, ответственной и гармонично развитой личности, способной к самореализации в профессиональной сфере, особенно в зрелом возрасте, когда идёт процесс достижения профессионального и личностного акме — пика развития компетенций, мудрости и внутренней устойчивости, при этом занятия пролонгированной физической культурой способствуют не просто улучшению физической формы, но и трансформации характерологических свойств личности: укрепляется способность к самоанализу, человек начинает осознанно воспринимать свои эмоции, поведение и реакции на внешние вызовы, что позволяет ему лучше понимать себя и эффективнее управлять своими состояниями, развивается саморегуляция — важнейший психологический механизм, позволяющий справляться с внутренними и внешними трудностями, сохраняя контроль над действиями, особенно в стрессовых ситуациях, что критически важно для госслужащих, чья деятельность требует взвешенных и спокойных решений, кроме того, физическая культура формирует ответственность за собственную жизнь и здоровье, поскольку регулярные тренировки требуют дисциплины, целеустремлённости и осознанного выбора, а этот внутренний настрой переносится и на профессиональную деятельность, повышая уровень инициативности и самостоятельности, не менее значимо и развитие творческого потенциала и активности, поскольку в процессе занятий человек учится преодолевать внутренние противоречия, проявлять

инициативу и находить нестандартные решения, что напрямую связано с креативностью в управлении, также формируется система ценностей и приоритетов, в которой важное место занимают здоровье, личностный рост, саморазвитие и оптимизм, а не просто формальное выполнение обязанностей, что способствует повышению мотивации и удовлетворённости работой, кроме того, улучшение телесного характера — осанки, пластики движений, дыхания — положительно влияет на имидж служащего, его уверенность в себе, коммуникабельность и авторитет в коллективе, что в совокупности создаёт условия для раскрытия индивидуальных способностей, повышения индекса личностно-профессионального развития и, как следствие, роста эффективности профессиональной деятельности.

Несмотря на очевидные преимущества физической подготовки для государственных служащих, в практике функционирования системы гражданской службы существует ряд существенных проблем и противоречий, которые препятствуют её эффективной интеграции в повседневную деятельность, главным из которых является отсутствие нормативно-правовой базы. Такие требования не установлены, что приводит к формальному отношению к вопросам здоровья и физической активности на уровне управления персоналом, кроме того, в большинстве государственных учреждений отсутствуют условия для занятий: нет доступа к спортивным залам, раздевалкам, душевым, нет выделенных временных интервалов для тренировок в течение рабочего дня, а попытки заниматься в свободное время часто сталкиваются с нехваткой времени, усталостью и отсутствием мотивации, что усугубляется отсутствием организационной поддержки со стороны руководства, ещё одной проблемой является недооценка потенциала физической культуры в кадровой политике — ни в системе аттестации, ни в оценке профессиональной эффективности не учитываются такие показатели, как уровень физической подготовки, регулярность занятий спортом или состояние здоровья, что делает физическую активность не приоритетом, а второстепенным, факультативным элементом жизни, в результате формируется негативная установка: физкультура — это не про работу, а про личное время, что ведёт к росту гиподинамии, снижению стрессоустойчивости, повышению уровня тревожности и утомляемости, увеличению числа больничных и снижению общей работоспособности, а отсутствие систематических физических нагрузок способствует развитию профессиональных заболеваний, таких как вегетососудистая дистония, хроническая усталость, остеохондроз и сердечно-сосудистые патологии, что в конечном счёте

снижает качество принимаемых решений, ухудшает межличностные отношения в коллективе и негативно сказывается на имидже государственного аппарата в целом, таким образом, существующее противоречие между объективной необходимостью поддержания физической формы и отсутствием организационно-правовых механизмов её обеспечения остаётся одной из ключевых проблем, требующих системного решения на уровне законодательства и кадровой стратегии.

Практический опыт, в частности в Республике Башкортостан, демонстрирует, что внедрение спортивных мероприятий в деятельность государственных служащих может стать эффективным инструментом повышения мотивации, укрепления здоровья и формирования корпоративной культуры, где одной из ключевых инициатив выступает проведение ежегодной Спартакиады среди государственных служащих, которая способствует не только физической активности, но и развитию командного духа, улучшению межведомственных коммуникаций и повышению социальной вовлечённости сотрудников, поскольку участие в соревнованиях создаёт условия для неформального общения, разрядки напряжённости и формирования позитивного эмоционального фона, что особенно важно в условиях высокой бюрократической нагрузки, а в перспективе планируется создание постоянно действующих спортивных секций по различным направлениям — от лёгкой атлетики и плавания до йоги и функционального тренинга — с возможностью посещения как в рабочее, так и во внеурочное время, а также организация тренировочных сборов и корпоративных спортивных лагерей, что позволит закрепить у сотрудников устойчивую привычку к систематическим занятиям, при этом для успешной интеграции физической подготовки в профессиональную среду необходимо реализовать комплекс мер: во-первых, включить 1–2 часа в неделю на занятия физической культурой в режим рабочего времени с сохранением полной оплаты, что подчеркнёт приоритет здоровья в кадровой политике, во-вторых, разработать специализированные акмеологические программы физической подготовки, ориентированные на возрастные, гендерные и профессиональные особенности служащих, включая упражнения для профилактики гиподинамии, снятия нервного напряжения и коррекции осанки, в-третьих, ввести показатель физической подготовки в систему аттестации и карьерного роста, например, в виде бонусных баллов за регулярное участие в спортивных мероприятиях или прохождение

тестов на физическую выносливость, что стимулирует сотрудников к систематическим занятиям, в-четвёртых, организовать регулярные спортивные события — не только крупные спартакиады, но и локальные челленджи, командные эстафеты, виртуальные забеги и недели здоровья, что поддержит интерес и вовлечённость на постоянной основе, в-пятых, обеспечить доступ к спортивной инфраструктуре, включая создание мини-залов в государственных учреждениях или заключение договоров с местными фитнес-центрами, а также предоставление сотрудникам доступа к онлайн-ресурсам — тренировкам, вебинарам по здоровому образу жизни и приложениям для самоконтроля, что особенно актуально для удалённых и гибридных форматов работы, таким образом, комплексный подход, сочетающий нормативную поддержку, организационные меры и мотивационные инструменты, способен трансформировать культуру государственной службы, сделав физическую подготовку не просто элементом досуга, а неотъемлемой частью профессиональной идентичности госслужащего.

Общая физическая подготовка — не просто элемент здорового образа жизни, а важный ресурс повышения эффективности государственной службы. Интеграция физической культуры в профессиональную деятельность должна стать частью стратегии управления персоналом. Только при условии системного подхода, поддерживаемого руководством и закреплённого на нормативном уровне, возможно достичь устойчивого повышения эффективности государственной службы.

Список используемой литературы:

1. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

2. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Волейбол - уникальное сочитание техники и эмоций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 146-148.

3. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

4. Сабирова С.А., Огуречников Д.Г. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье человека. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 103-108.

5. Каримова К.А., Огуречников Д.Г. Современные технологии в физкультуре: эффективное управление здоровым образом жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 142-146.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Васильева А.С., 2026

УДК 796:61

Ардаширова В.И., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

РАЗВИТИЕ КОМАНДНЫХ НАВЫКОВ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ЧЕРЕЗ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Аннотация: данная статья посвящена исследованию роли командных видов спорта в формировании и развитии межличностных отношений и командных навыков у участников. Рассматриваются психологические и социальные аспекты взаимодействия в коллективе, а также методы эффективного применения командных видов спорта в учебных и воспитательных целях.

Ключевые слова: командные виды спорта, командные навыки, межличностные отношения, социальные компетенции, спортивная деятельность.

Современное общество предъявляет высокие требования к развитию личностных и социально-коммуникативных качеств у молодежи. Одним из эффективных способов формирования таких навыков являются командные виды спорта, которые способствуют развитию командного духа, лидерских качеств, ответственности и межличностного взаимодействия. Исследования последних лет показывают, что участие в командных играх значительно улучшает социальные навыки, способствует развитию коммуникативных умений и укреплению межличностных связей. В данной статье рассматриваются основные механизмы влияния командных видов

спорта на развитие межличностных отношений, а также методы и практики их эффективного использования.

Теоретические основы развития командных навыков. Психологические аспекты командной деятельности заключаются в построении командной деятельности, которая строится на взаимопонимании, общем цели и разделении обязанностей. Согласно исследованиям, участие в командных видах спорта способствует развитию у участников таких качеств, как доверие, эмпатия, ответственность и способность работать в коллективе. В процессе взаимодействия у спортсменов формируются навыки эффективного общения, разрешения конфликтов и совместного достижения целей.

Социальный аспект развития командных навыков включает в себя развитие чувств принадлежности и социальной ответственности. Спорт становится платформой для формирования социальных ценностей, таких как честность, уважение к сопернику и коллегам, терпимость и толерантность. Эти качества трансформируются из спортивной деятельности в межличностную коммуникацию за пределами спортплощадки.

При обучении командной игры важно внедрять упражнения, направленные на развитие коммуникации и сотрудничества. Использование методов ситуационного моделирования, групповых тренингов и обсуждений способствует формированию умения слушать, выражать свои мысли и учитывать мнение партнеров.

Эффективное формирование командных навыков требует систематической и целенаправленной организации тренировочного процесса. Особое значение приобретает внедрение специальных упражнений и методик, направленных на развитие коммуникативных и межличностных компетенций участников. Эти компетенции включают умение слушать, ясно выражать свои мысли, учитывать мнение партнеров и совместно решать поставленные задачи.

Одним из эффективных методов является ситуационное моделирование - создание гипотетических или реальных сценариев, требующих от участников совместного принятия решений и взаимодействия. Такой подход способствует развитию быстрого реагирования и умению учитывать мнения других членов команды. Например, тренеры могут моделировать ситуации, связанные с изменением условий игры или конфликта внутри команды, требующие совместных решений. В ходе выполнения таких упражнений участники учатся слушать друг друга, делиться мнениями и находить компромиссы.

Групповые тренинги включают выполнение разнообразных упражнений, ориентированных на развитие коммуникативных навыков и доверия. Такие упражнения, как «Передача мяча с закрытыми глазами» или «Совместное построение фигуры», требуют от участников активного взаимодействия и согласованных действий. После выполнения заданий всегда проводится обсуждение, во время которого анализируются успешные элементы и выявляются трудности. Это способствует развитию у участников умения слушать, ясно выражать свои идеи и учитывать мнение других членов команды.

Важной составляющей тренировочного процесса является проведение обсуждений и рефлексий по итогам упражнений. После выполнения заданий команда собирается для анализа собственных действий, выделения трудных моментов и поиска путей их преодоления. Такой подход способствует развитию навыков саморефлексии, повышению уровня доверия внутри команды и укреплению командного духа.

Правильная организация тренировочного процесса с применением методов ситуационного моделирования, групповых упражнений и обсуждений играет ключевую роль в формировании коммуникативных и командных навыков участников. Такой подход делает тренировки более эффективными и мотивирующими, а также способствует профессиональному и личностному росту спортсменов.

Обучение лидерским качествам внутри коллектива помогает раскрывать потенциал каждого участника. В рамках командных игр рекомендуется внедрять элементы соревновательной деятельности, где каждый может проявить инициативу и ответственно выполнять свои обязанности.

В современном образовательном пространстве активно применяются мультимедийные средства, мобильные приложения и платформы для координации командных действий. Они позволяют отслеживать прогресс, анализировать коммуникации и более эффективно формировать командные навыки.

Практическое значение и перспективы использования командных видов спорта в образовательных учреждениях имеет многогранное практическое значение. Помимо очевидных аспектов физического развития, такие практики оказывают существенное влияние на формирование социально-коммуникативных навыков у учащихся. В условиях современной образовательной среды важен не только уровень физической подготовленности, но и развитие социальных компетенций, необходимых для успешной интеграции в социум.

Командные игры способствуют укреплению межличностных связей между участниками путем формирования доверия, поддержки и взаимопомощи. Совместное выполнение задач учит взаимодействию, учит каждого члена команды слышать и учитывать мнения окружающих, что способствует развитию эмпатии и умению работать в группе. В результате формируется сплоченный коллектив, основанный на уважении и взаимопонимании. Участие в командных состязаниях помогает развивать ответственность за свою роль в группе и за общий результат. Также такие практики способствуют развитию лидерских качеств, инициативности, умения принимать решения и мотивировать других. Эти навыки важны не только в спортивной деятельности, но и в учебной и профессиональной сферах.

В современном образовании особое значение приобретает гуманистический подход, ориентированный на развитие личности, ее социальную активность и гражданскую позицию. Использование командных видов спорта помогает реализовать эти принципы, делая учебный процесс более привлекательным, гуманным и ориентированным на всестороннее развитие учащихся.

Область применения командных игр в образовательной сфере обладает большим потенциалом для расширения и углубления. Перспективы их развития связаны с интеграцией новых методологических подходов и междисциплинарных практик.

Разработка современных программ, сочетающих спортивные активности с образовательными модулями, позволит более эффективно комплексно развивать навыки командной работы. Внедрение вариативных форм и методов обучения, таких как игровые технологии, проектное взаимодействие и интерактивные платформы, сделает процесс обучения разнообразным и мотивирующим. Современная педагогика подчеркивает важность развития эмоционального интеллекта (EQ) как компонента социально-коммуникативных навыков. Внедрение психологических тренингов и упражнений, направленных на развитие самосознания, эмпатии, управления эмоциями, позволит повысить эффективность воспитательного воздействия командных игр. Это поможет не только укрепить командный дух, но и сформировать у учащихся более стабильные психологические качества. Объединение спортивных и психологических методов предполагает создание целостных программ, которые способствуют более системному развитию компетенций, таких как лидерство, ответственность, коммуникабельность. Это способствует подготовке социально активных, инициативных и

ответственных граждан, способных адаптироваться к требованиям современного общества.

Расширение применения командных видов спорта и связанных с ними методов обучения в образовательных учреждениях способствует формированию у молодежи не только спортивных навыков, но и гражданской ответственности, умения участвовать в общественной жизни, реализовать свои инициативы. Этот процесс важен для формирования активного, ответственного и интегрированного гражданина будущего.

Командные виды спорта выступают мощным инструментом развития межличностных отношений и командных навыков. Они создают условия для формирования социальной ответственности, доверия и взаимопонимания среди участников. Эффективное использование методов групповой работы, лидерских практик и современных технологий позволяет значительно повысить уровень коммуникативных способностей, что способствует успешной интеграции личности в академический, профессиональный и социальный коллективы. В будущем развитие и совершенствование практик взаимодействия в рамках командных игр представляют собой важное направление в области педагогической и спортивной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Ардаширова В.И., 2026

УДК 796:61
Фаттахов А.Р., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТА СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в данной статье исследуется феномен фиджитал-спорта как инновационной формы физического воспитания в высших учебных заведениях. Автор анализирует эффект объединения цифровых технологий и классических спортивных дисциплин. Рассматривается влияние фиджитал-соревнований на формирование когнитивных способностей и социальной адаптации студентов. Обосновывается необходимость интеграции в образовательные программы для повышения вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, студенческая молодежь, инновации в образовании, цифровая трансформация спорта, физическая культура.

Современный этап развития высшего образования в России характеризуется активным поиском новых форм привлечения молодежи к регулярным занятиям физической культурой. Традиционные методики зачастую сталкиваются с проблемой снижения мотивации у студентов, выросших в условиях тотальной цифровизации. В этой связи особую актуальность приобретает фиджитал-спорт — концептуально новое направление, объединяющее виртуальные состязания с выполнением реальных физических упражнений.

Фиджитал-движение в 2026 году стало закономерным результатом эволюции спортивной индустрии. Основная идея заключается в гармоничном сочетании «digital» (цифровой) и «physical» (физической) составляющих. Соревнования проводятся в формате двоеборья: сначала спортсмены демонстрируют мастерство в компьютерном симуляторе или тактической игре, а затем выходят на реальную площадку (футбольное поле, баскетбольный корт, ринг), где продолжают борьбу с сохранением очков, набранных в виртуальной части.

Для студенческой среды фиджитал-спорт является идеальным инструментом социализации. Он позволяет интегрировать в спортивное сообщество категорию молодежи, склонную к интеллектуальному досугу в сети, переводя их увлечение видеоиграми

в русло активной физической деятельности. Таким образом решается важная педагогическая задача — преодоление гиподинамии без отказа от современных цифровых интересов личности.

Рассматривая физиологический аспект, следует отметить, что фиджитал-дисциплины предъявляют высокие требования к организму спортсмена. Переход от высокоинтенсивной когнитивной нагрузки к взрывной физической активности требует уникальной лабильности нервной системы и высокого уровня функциональной подготовки. В процессе тренировок у студентов развиваются не только мышцы, но и нейронные связи, отвечающие за скорость принятия решений в стрессовых ситуациях.

Ниже представлены ключевые компетенции, которые формируются у студентов в процессе занятий фиджитал-спортом.

Компетентностный профиль фиджитал-спортсмена:

Когнитивный блок: Стратегическое мышление, оперативная память, концентрация внимания, многозадачность.

Физический блок: Общая выносливость, координация, силовые показатели, быстрота моторных реакций.

Личностный блок: Лидерство, умение работать в команде, эмоциональный интеллект, воля к победе.

Особое значение фиджитал-спорт имеет для студентов технических специальностей, таких как обучающиеся в Уфимском университете науки и технологий. Для них работа с современным оборудованием, VR-системами и программным обеспечением является частью профессиональной подготовки. Совмещение этих навыков с физическими нагрузками позволяет формировать профессионально-прикладные качества, необходимые инженеру или IT-специалисту будущего: высокую работоспособность и умение сохранять хладнокровие при работе в высокотехнологичной среде.

Методология проведения занятий по физическому воспитанию с элементами фиджитал должна строиться на принципе цикличности. Первый этап тренировки — теоретико-аналитический, где разбираются тактики в цифровой среде. Второй этап — развитие специальных физических качеств, необходимых для конкретной дисциплины (например, точность броска в баскетболе после интенсивной сессии в симуляторе NBA). Третий этап — интегральный, где моделируется соревновательная нагрузка со сменой сред.

Внедрение фиджитал-центра на базе университета способствует не только оздоровлению студентов, но и развитию научного потенциала вуза. Исследования в области спортивной медицины, изучающие реакции сердечно-сосудистой системы на

быструю смену виртуальной и реальной нагрузок, являются передовым краем современной науки. Кроме того, это стимулирует развитие студенческого предпринимательства в сфере спортивных технологий и гейм-дизайна.

Несмотря на очевидные преимущества, развитие фиджитал-спорта требует решения ряда инфраструктурных задач. Создание специализированных арен, оснащенных мощными игровыми станциями, датчиками захвата движений и мультимедийными системами, требует значительных инвестиций. Однако в долгосрочной перспективе эти вложения оправданы повышением уровня здоровья нации и конкурентоспособности выпускников на рынке труда.

В заключение можно утверждать, что фиджитал-спорт — это не просто дань моде, а фундаментальный сдвиг в понимании физической культуры XXI века. Для студента 2026 года спорт перестает быть только «тяжелым трудом в зале», превращаясь в увлекательный, технологичный процесс самосовершенствования. Поддержка данного направления на университетском уровне позволит воспитать поколение, способное эффективно действовать в условиях гибридной реальности, сохраняя крепкое физическое здоровье и высокий интеллектуальный потенциал.

Рассматривая педагогический аспект, следует подчеркнуть, что фиджитал-спорт выступает мощным инструментом формирования гибких навыков (soft skills). В отличие от классического киберспорта, где коммуникация зачастую ограничена виртуальным чатом, фиджитал-соревнования требуют от участников высокого уровня реального взаимодействия в команде, особенно в моменты перехода между цифровой и физической фазами игры. Как отмечает С.В. Котов, психологическая устойчивость в таких дисциплинах зависит от способности студента быстро переключать внимание и сохранять когнитивный контроль в условиях физического утомления.

Цифровая трансформация физической культуры в вузе требует не просто смены инвентаря, а пересмотра всей методологии преподавания. Опыт внедрения инновационных технологий показывает, что наиболее эффективной является модель, сочетающая традиционные нормативы с игровыми механиками. По мнению Е.А. Макаровой, именно гибридный формат позволяет «бесшовно» интегрировать физическую активность в привычную для современного студента цифровую среду обитания. Это подтверждается и официальными регламентами проведения соревнований, которые акцентируют внимание на комплексной оценке навыков спортсмена.

Более того, развитие фиджитал-движения способствует созданию новых студенческих сообществ. Студенты, ранее не проявлявшие интереса к традиционным секциям, находят возможность самореализации через синтез интеллектуального и физического труда. Согласно исследованиям Н.В. Барышевой, такая инклюзивность позволяет значительно расширить охват молодежи, вовлеченной в систематические занятия спортом, что является одной из ключевых задач высшей школы. Переход от киберспорта к осознанному фиджитал-движению становится закономерным этапом эволюции молодежной культуры в условиях тотальной цифровизации.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахматного спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 195-198.

3. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

4. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Роль физической культуры в жизни студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 3-5.

5. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка для специальностей, связанных с полевыми и экспедиционными работами. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 83-85.

6. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Фаттахов А.Р., 2026

УДК 796:61
Гребнева Е.О., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПОМОГАЮТ ШКОЛЬНИКАМ И СТУДЕНТАМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАБОТЕ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СПАСАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБАХ

Аннотация: вложение времени и сил в физическую подготовку с прикладным уклоном – это вклад в будущее нашей экономики, нашей безопасности и нашего общества в целом. И этот вклад обязательно окупится, подарив нам квалифицированных инженеров, выносливых строителей, смелых спасателей и внимательных врачей.

Ключевые слова: спорт, школьники, студенты, спасательные службы, навыки.

Многие люди ошибочно полагают, что уроки физкультуры и занятия в спортивных секциях нужны только для того, чтобы быть здоровым и красивым. На самом деле значение физической подготовки гораздо глубже, особенно если говорить о том, как она помогает человеку в его будущей профессии. Представьте себе хирурга, которому предстоит провести многочасовую операцию на ногах, или спасателя, который тащит пострадавшего из-под завалов. Их успех напрямую зависит не только от знаний, но и от физической выносливости, координации, силы и умения сохранять спокойствие под давлением обстоятельств. Именно поэтому в системе образования существует такое важное направление, как профессионально-прикладная физическая подготовка. Если говорить простыми словами, это такая система тренировок, которая готовит молодого человека к тем физическим и психическим нагрузкам, с которыми он столкнется на своей будущей работе. И лучше всего это работает не на абстрактных упражнениях, а на примере конкретных прикладных видов спорта. Давайте посмотрим, как это происходит на деле.

Возьмем для примера профессии, связанные с промышленным производством и чрезвычайными ситуациями. Для будущих работников заводов, строителей, геологов, а также для спасателей и пожарных есть такие дисциплины, как пожарно-прикладной и спасательный спорт. Чем занимаются ребята в таких секциях? Они бегают по полосе препятствий, поднимаются по штурмовым лестницам на высокие этажи учебных башен, преодолевают дымовые камеры, учатся правильно надевать тяжелое снаряжение на скорость и работать с гидравлическим аварийно-спасательным инструментом. Кажется, что

это просто зрелищные соревнования. Но на самом деле за каждым таким упражнением стоит реальная рабочая ситуация. Пожарный, который быстро взбежал по лестнице на четвертый этаж, в реальном пожаре сэкономит драгоценные секунды, от которых зависит человеческая жизнь. Спасатель, который отточил навык работы с гидравлическими ножницами, быстрее и аккуратнее освободит пострадавшего из искореженной машины. Когда молодые люди тренируются в таких условиях, их тело и психика привыкают к стрессу, и в критический момент они не теряются, а действуют четко и уверенно. Вот что такое настоящая прикладная подготовка.

Но как же вовлечь в это обычных школьников и студентов, которые пока не думают о карьере спасателя или заводского рабочего? Здесь на помощь приходит система соревнований и сдача нормативов. Например, известный комплекс ГТО включает в себя не только бег и подтягивания, но и такие прикладные элементы, как стрельба, туристический поход с проверкой навыков ориентирования на местности и преодоления препятствий. Для старшеклассников и учащихся колледжей проводятся военно-спортивные игры и полевые выходы. Там они в игровой, но очень серьезной форме знакомятся с тем, что ждет их в таких профессиях, как военный, полицейский, геолог или инженер-строитель, работающий вахтовым методом. Во время этих мероприятий ребята учатся работать в команде, распределять обязанности, помогать друг другу. Они на своей шкуре понимают, что такое усталость после многокилометрового марш-броска с тяжелым рюкзаком, и как важно вовремя подстраховать товарища, чтобы он не сорвался с крутого склона. Все эти навыки невозможно получить, сидя за партой или играя в компьютерные игры. Они приобретаются только в движении, только через преодоление себя.

Особого внимания заслуживает вопрос о том, как обычная общая физическая подготовка может быть адаптирована под нужды конкретных профессий. Например, для будущих логистов и водителей большегрузных автомобилей очень важна вестибулярная устойчивость и умение концентрировать внимание в условиях укачивания и вибрации. Для этого в программу их физической подготовки можно включать упражнения на балансировочных платформах, элементы акробатики (кувырки, перевороты), а также специальные комплексы упражнений для глазных мышц и шейного отдела позвоночника. Для будущих строителей-высотников, монтажников и обслуживающего персонала вышек связи критически важны отсутствие страха высоты,

отличная координация и сильные мышцы рук и спины. Для них в тренировочный процесс включают занятия на скалодроме, лазание по канату, упражнения на турнике и брусьях, а также специальную психологическую подготовку, которая учит справляться с головокружением и паникой на высоте. Для будущих медицинских работников, особенно для хирургов и операционных медсестер, важна мелкая моторика рук, устойчивость кистей и способность сохранять концентрацию долгое время в статической позе. Им на помощь приходят такие занятия, как стрельба из пневматического оружия, лепка, вязание или специальные компьютерные симуляторы, которые развивают точность движений и терпение. Как видите, подход может быть очень разным, но цель всегда одна – чтобы выпускник пришел на работу уже подготовленным не только теоретически, но и физически.

Конечно, внедрение такой прикладной подготовки требует усилий не только от учителей физкультуры, но и от самих профессиональных образовательных учреждений. Хорошо, когда в колледже или техникуме есть свой спортивный комплекс с полосой препятствий, скалодромом или хотя бы тренажерным залом, где можно проводить специальные тренировки. Еще лучше, если есть договоренность с местными спортивными федерациями или даже с реальными предприятиями. Например, строительная компания может помочь оборудовать учебную вышку, а местное отделение МЧС – провести для студентов мастер-класс и показать, как работают профессионалы. Такое сотрудничество выгодно всем. Студенты получают мотивацию и реальные навыки. Предприятия получают подготовленных кадров, которым не нужно тратить время на дополнительную физподготовку уже на рабочем месте. А общество в целом выигрывает от того, что его важные профессии становятся более безопасными и эффективными.

В заключение стоит сказать, что профессионально-прикладная физическая подготовка – это не просто модный термин, а острая необходимость для современной системы образования. Мы живем в мире, где технологии развиваются невероятно быстро. Но человек по-прежнему остается главной движущей силой на производстве, в спасательных службах, в медицине и в армии. И от того, насколько его тело и психика готовы к нагрузкам, зависят его здоровье, безопасность и успех в работе. Школьные уроки физкультуры, занятия в секциях по прикладным видам спорта, военно-спортивные игры и специализированные курсы в колледжах – все это звенья одной цепи. Если мы сможем сделать эту систему по-настоящему работающей,

если каждому молодому человеку будет понятно, зачем он бегает кросс или лазает по канату, и как это поможет ему в его будущей карьере, то мы вырастим поколение не просто здоровых, но и по-настоящему профессиональных, надежных и ответственных людей. Вложение времени и сил в физическую подготовку с прикладным уклоном – это вклад в будущее нашей экономики, нашей безопасности и нашего общества в целом. И этот вклад обязательно окупится, подарив нам квалифицированных инженеров, выносливых строителей, смелых спасателей и внимательных врачей.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Петров А.Н., Ямщикова А.А. Хоккей: история, правила и влияние на общество. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 188-192.

3. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

4. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796:61
Гильманова Э.Р., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в технических вузах. Автор анализирует специфику малоподвижного образа жизни инженеров, обосновывая необходимость смены традиционных подходов. Предлагаются методики тренировок для профилактики профессиональных заболеваний и снижения стресса. Доказывается, что целевая физическая активность прямо влияет на успешную карьеру выпускника.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, студенты, технический вуз, здоровье, работоспособность, эргономика.

Если мы сегодня зайдем в любую аудиторию или лабораторию технического университета, то увидим вполне типичную картину: десятки студентов склонились над экранами ноутбуков, смартфонов или сложными чертежами. Реальность такова, что будущая профессия инженера, программиста, проектировщика или специалиста по анализу данных неразрывно связана с колоссальной статической нагрузкой на организм. И здесь, как мне кажется, возникает серьезный парадокс современной системы высшего образования. С одной стороны, мы готовим блестящие умы, способные решать сложнейшие технологические задачи, писать нейросети и конструировать авиационные двигатели. С другой стороны, к моменту получения диплома многие из этих талантливых ребят уже имеют целый букет проблем со здоровьем: искривление позвоночника, ухудшение зрения, мигрени и проявления хронической усталости.

Я глубоко убеждена, что именно поэтому классический подход к физическому воспитанию в высшей школе сегодня требует серьезного пересмотра в сторону профессионально-прикладной физической подготовки. Нам необходимо уйти от устаревших шаблонов, когда физическая культура воспринималась исключительно как сдача стандартизированных нормативов. Давайте будем честны: стандартная пробежка вокруг стадиона на время или сдача нормативов по прыжкам в длину — это отличная проверка общей выносливости, но она мало чем помогает будущему IT-специалисту в его реальной повседневной работе.

Профессионально-прикладная физическая подготовка — это не про спортивные рекорды и не про воспитание олимпийских чемпионов. Это про создание такого физического и психологического фундамента, который позволит человеку без боли, дискомфорта и стресса проводить по восемь, а иногда и по двенадцать часов за рабочим столом, сохраняя при этом ясную голову и высокую продуктивность. Для студентов Уфимского университета науки и технологий, где готовят элитные кадры для передовых отраслей промышленности, этот вопрос стоит особенно остро, ведь от их работоспособности напрямую зависит технологический суверенитет страны.

Что конкретно происходит с организмом технического специалиста во время учебы и последующей работы? Во-первых, это постоянное перенапряжение шейно-воротниковой зоны и поясничного отдела позвоночника. Сидение в неправильной позе приводит к спазмам мышц, нарушению кровообращения и, как следствие, к снижению поступления кислорода в головной мозг. Во-вторых, специфика многочасовой работы за клавиатурой и мышью часто приводит к развитию туннельного синдрома запястий — крайне неприятного профессионального заболевания, которое может надолго выбить специалиста из колеи. В-третьих, это гигантская нагрузка на зрительный аппарат и центральную нервную систему из-за постоянной концентрации внимания на свечении монитора.

Следовательно, программа физической культуры в техническом вузе должна стать своеобразным инструментом профилактики, спасательным кругом от этих профессиональных рисков. Я считаю, что методология проведения занятий должна сместить фокус с классической легкой атлетики и игровых видов спорта на специализированный функциональный тренинг и постуральную гимнастику. Студентам технических направлений критически важно укреплять мышечный корсет, который будет держать их позвоночник во время долгих часов программирования.

Вместо монотонного бега гораздо эффективнее использовать элементы пилатеса, йоги или специальные комплексы лечебной физкультуры, направленные на декомпрессию позвоночника. Например, регулярное выполнение экстензий, статических планок и упражнений на развитие мобильности грудного отдела спины даст будущему инженеру гораздо больше пользы в долгосрочной перспективе, чем умение быстро пробежать стометровку. Формирование правильной осанки и мышечной выносливости спины

должно стать главной задачей преподавателя физической культуры в техническом вузе.

Кроме того, нельзя забывать про гимнастику для глаз и развитие мелкой моторики. Внедрение в структуру учебного занятия небольших пятиминутных пауз, во время которых обучающиеся выполняют упражнения на расслабление глазодвигательных мышц или разминку кистей с помощью специальных эспандеров, кому-то может показаться несущественной мелочью. Однако на практике это мощнейший инструмент профилактики профессиональных недугов. Привычка делать такие микро-перерывы, сформированная на парах по физической культуре в университете, автоматически перейдет вместе с выпускником в его взрослую жизнь, став частью его личной гигиены труда.

Особое значение в процессе профессионально-прикладной подготовки приобретает инфраструктура самого учебного заведения. В идеале, современный технический университет должен быть оснащен не только классическими огромными спортивными залами, но и небольшими специализированными зонами рекреации, разбросанными по всем учебным корпусам. Студенты должны иметь возможность на перемене, между сложными лекциями по высшей математике или сопротивлению материалов, подойти к турнику, повисеть на шведской стенке для вытяжения позвоночника или сделать базовую растяжку на фитболе. Создание такой доступной микро-спортивной среды внутри учебных зданий позволит сделать заботу о здоровье естественной и неотъемлемой частью академической рутины, а не чем-то изолированным, что существует только в расписании дважды в неделю.

Отдельного, и, пожалуй, самого пристального внимания заслуживает психологическая составляющая будущей профессии. Работа в сфере IT, инженерии или аналитики — это всегда жесткие дедлайны, высочайшая ответственность за результат и перманентно высокий уровень стресса. Умение управлять своим эмоциональным состоянием, вовремя сбрасывать нервное напряжение становится важнейшим надпрофессиональным навыком для любого высококвалифицированного специалиста.

И здесь на помощь приходят циклические виды спорта с низкой и средней интенсивностью, например, длительное спокойное плавание, скандинавская ходьба или бег трусцой на низком пульсе. Такие тренировки отлично утилизируют гормоны стресса, накопившиеся за день, очищают мысли и помогают эффективно

бороться с профессиональным и академическим выгоранием, которое в наши дни диагностируется даже у студентов младших курсов. Важно донести до обучающихся мысль, что спорт — это не только физическое усилие, но и способ психоэмоциональной перезагрузки.

Организовать и внедрить такой глубокий, персонализированный подход в рамках целого университета — задача не из легких. Это требует от профессорско-преподавательского состава кафедр физического воспитания глубокого погружения в специфику будущей работы их подопечных. Преподаватель физкультуры сегодня должен стать отчасти специалистом по эргономике, физиотерапевтом и психологом. Он должен не просто давать команды, а объяснять механику влияния каждого движения на организм человека, проводящего жизнь в офисном кресле.

Как показывает педагогический опыт, когда студенты понимают, зачем конкретно им дают то или иное упражнение, уровень их внутренней мотивации возрастает многократно. Если студентка осознает, что сильные мышцы спины и правильная биомеханика движений избавят ее от мучительных головных болей после долгого сидения за написанием программного кода, она будет посещать занятия с полной самоотдачей и без какого-либо принуждения со стороны деканата. Осознанность — это ключ к успешному физическому воспитанию молодежи в эпоху цифровизации.

Помимо физиологических и психологических аспектов, внедрение профессионально-прикладной физической подготовки имеет и ярко выраженный экономический эффект. Качественно подготовленный специалист, который умеет поддерживать свое здоровье, реже берет больничные листы, обладает более высокой концентрацией внимания и способен дольше оставаться в профессии, не теряя квалификации из-за проблем с опорно-двигательным аппаратом. Таким образом, вложения университета в здоровьесберегающие технологии оборачиваются прямой выгодой для экономики региона и страны в целом.

В заключение своих рассуждений я хочу подчеркнуть, что здоровье нации складывается из здоровья каждого конкретного специалиста. Высшая школа несет огромную социальную ответственность не только за то, чтобы вложить в головы студентов академические знания и научить их пользоваться сложными инструментами, но и за то, чтобы выпустить их во взрослую жизнь физически и ментально подготовленными к суровым реалиям их выбранных профессий.

Развитие и широкое внедрение программ профессионально-прикладной физической подготовки в технических вузах — это не прихоть и не дань моде, а острая жизненная необходимость, продиктованная временем. Инвестируя интеллектуальные, временные и материальные ресурсы в целевое физическое развитие студентов сегодня, обучая их грамотной эргономике и навыкам самовосстановления, мы обеспечиваем высокую экономическую эффективность, стабильность и технологическую безопасность нашего общества завтра.

Список использованной литературы:

1. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. эффективность различных методов тренировок для развития выносливости и силы. Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 34-36.

2. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

3. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Проблемы мотивации и вовлеченности учащихся на занятиях физической культурой. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 156-159.

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

5. Махмутов И.С. Физиология человека. спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 85-90.

6. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121

© Гильманова Э.Р., 2026

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

УДК 796

Вашкевич Е.Ю., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Аннотация: в докладе рассматривается многогранная роль спорта как инструмента укрепления физического здоровья и средства социально-психологической адаптации различных групп населения в условиях современных общественных вызовов. Анализируется влияние физической активности на профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, метаболических нарушений и укрепление иммунитета.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, здоровье, социально-психологическая адаптация, социализация, инклюзивность.

Современное общество сталкивается с многочисленными вызовами: рост психоэмоциональных нагрузок, распространение хронических заболеваний, социальное неравенство и дезадаптация отдельных групп населения. В этих условиях спорт и физическая активность приобретают значение не только как инструмент укрепления физического здоровья, но и как мощный ресурс для социально-психологической адаптации. Данный доклад рассматривает роль спорта в улучшении здоровья и адаптации различных социальных групп.

1. Спорт как инструмент улучшения здоровья

Физическая активность — научно доказанный фактор профилактики и коррекции многих заболеваний:

Сердечно-сосудистая система: регулярные нагрузки снижают риск гипертонии, ишемической болезни, инсульта.

Опорно-двигательный аппарат: укрепление мышц и костей, профилактика остеопороза и артрита.

Метаболические нарушения: борьба с ожирением, диабетом 2-го типа.

Иммунитет: умеренные нагрузки усиливают сопротивляемость инфекциям.

Психическое здоровье: снижение уровня тревоги и депрессии за счёт выработки эндорфинов и серотонина.

2. Социально-психологическая адаптация через спорт

Спорт выполняет ключевые функции социализации и психологической поддержки:

2.1. Формирование социальных связей

Командные виды спорта развивают коммуникативные навыки, учат сотрудничеству и доверию.

Спортивные клубы и секции становятся пространством для построения социальных сетей, особенно важным для мигрантов, людей с инвалидностью, пожилых.

2.2. Развитие личностных качеств

Дисциплина, целеустремлённость, стрессоустойчивость, умение преодолевать неудачи — качества, формируемые спортом и переносимые в повседневную жизнь.

2 3. Психологическая реабилитация

Для людей, переживших травмы, потерю работы, социальную изоляцию, спорт становится способом восстановления самооценки и ощущения контроля над жизнью.

3. Влияние спорта на различные группы населения

3.1. Дети и подростки

Профилактика девиантного поведения через вовлечение в спортивные сообщества.

Развитие социальных навыков, снижение уровня агрессии и тревожности.

Формирование здоровых привычек на всю жизнь.

3.2. Люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Адаптивный спорт повышает мобильность, улучшает физическое состояние.

Помогает преодолеть социальную изоляцию, способствует интеграции в общество.

Даёт возможность самореализации (Паралимпийское движение).

3.3. Пожилые люди

Снижение риска возрастных заболеваний, поддержание когнитивных функций.

Групповые занятия (скандинавская ходьба, гимнастика) борются с одиночеством.

Увеличение продолжительности и качества жизни.

3.4. Лица в трудной жизненной ситуации

Беженцы, безработные, люди с зависимостями: спорт как структурирующая деятельность, дающая режим, цели и социальные связи.

Пример: программы реабилитации наркозависимых через физическую активность.

3.5. Корпоративная среда

Корпоративный спорт улучшает психологический климат в коллективе, снижает уровень стресса, повышает продуктивность.

4. Барьеры и пути их преодоления

Не все группы населения имеют равный доступ к спортивным ресурсам. Основные барьеры:

Экономические: стоимость занятий, экипировки.

Инфраструктурные: отсутствие доступных спортивных объектов, особенно в малых городах и сельской местности.

Информационные: низкая осведомлённость о возможностях и пользе спорта.

Психологические: стереотипы («спорт — для молодых и здоровых»), отсутствие мотивации.

Пути решения:

Государственные и муниципальные программы финансирования.

Развитие бесплатных общественных пространств (парки, уличные тренажёры).

Информационные кампании, привлечение медийных лиц.

Подготовка тренеров для работы с особыми группами.

Спорт является универсальным и эффективным средством, которое одновременно решает задачи улучшения здоровья и социально-психологической адаптации. Он способствует интеграции уязвимых групп, формирует здоровое общество и снижает социальную напряжённость. Для максимального эффекта необходима системная поддержка спортивных инициатив на государственном и общественном уровнях, с фокусом на доступность и инклюзивность.

Спорт — это не просто физическая активность, это инвестиция в социальный капитал, психическое благополучие и здоровье нации. Его потенциал как инструмента адаптации и оздоровления должен использоваться максимально широко и целенаправленно.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и

36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Зарипов Ш.Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грезева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

3. Закирова Э.Р., Салимов И.А. Психолого-педагогические проблемы студентов с хроническими заболеваниями в области физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

4. Галеева Р.Р., Салимов И.А. Физическое и психологическое здоровье в профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 318-323.

5. Тюрина М.В., Салимов И.А. Причины (психологические и педагогические аспекты) и способы решения демотивации студентов в занятии спортом и физической активностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 311-315.

© Вашкевич Е.Ю., 2026

УДК 796

Саитова А.А., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ)

Аннотация: в статье рассмотрены ключевые аспекты медико-биологического обеспечения и психолого-педагогических проблем в сфере фигурного катания на примере спортивной системы Российской Федерации. Проанализированы современные подходы к медицинскому сопровождению спортсменов, особенности психоэмоциональной подготовки, а также системные вызовы в области сохранения здоровья и повышения результативности.

Ключевые слова: медико-биологическое обеспечение, психолого-педагогические проблемы, фигурное катание, спортивная медицина.

Фигурное катание в РФ — высококонкурентный вид спорта, требующий от атлетов не только технической виртуозности, но и исключительной физической выносливости, психоэмоциональной устойчивости и долговременной мотивации. В условиях возрастающих требований к сложности элементов и художественному исполнению особую значимость приобретают: системное медико-биологическое сопровождение; психолого-педагогическая поддержка на всех этапах подготовки; профилактика травм и переутомления; индивидуализация тренировочного процесса.

В России сформирована многоуровневая система медико-биологического обеспечения фигуристов, включающая следующие ключевые компоненты:

1. Диспансеризация представляет собой регулярные углублённые медицинские обследования, проводимые в специализированных центрах спортивной медицины регионального и федерального уровня.

2. Текущий медицинский контроль осуществляется непосредственно в процессе тренировочной деятельности. Ежедневно мониторируются базовые показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), уровень сатурации кислорода, а также биохимические маркеры утомления.

3. Реабилитационная поддержка направлена на восстановление спортсменов после травм и интенсивных нагрузок.

4. Нутрициологическая поддержка предполагает разработку индивидуализированных рационов питания с учётом энергозатрат, периодов подготовки (подводка к соревнованиям, межсезонье), а также специфических потребностей организма в макро- и микронутриентах.

По данным ФГБУ «Центр спортивной медицины и реабилитации» за период 2020–2024 гг., среди фигуристов наиболее распространены следующие патологические состояния:

1. Нарушения опорно-двигательного аппарата занимают лидирующую позицию по частоте встречаемости: травмы голеностопного и коленного суставов — 32 % всех случаев (обусловлены высокой ударной нагрузкой при приземлениях); перегрузки поясничного отдела позвоночника — 24 % (связаны с выполнением поддержек в парном катании и сложных вращений);

стрессовые переломы плюсневых костей — 12 % (возникают вследствие многократных повторений прыжков).

2. Эндокринные нарушения чаще выявляются у юниоров и спортсменок репродуктивного возраста: дисбаланс половых гормонов у юниоров — 18 % случаев; нарушения менструального цикла у женщин — 26 %

3. Метаболические сдвиги отражают хроническое воздействие высоких нагрузок: дефицит железа и витамина D — 41 % обследованных (приводит к снижению аэробной выносливости и иммунитета); снижение минеральной плотности костей — 15 % (повышает риск переломов и замедляет восстановление).

Современная спортивная медицина внедряет высокотехнологичные подходы к оценке состояния фигуристов:

Биоимпедансный анализ позволяет точно определять состав тела (процент мышечной, жировой и костной массы), уровень гидратации, а также метаболические показатели. Это особенно важно для контроля веса и предотвращения расстройств пищевого поведения.

Генетическое тестирование выявляет наследственную предрасположенность к травмам связок и сухожилий, особенностям метаболизма и восстановления. На основе генетического профиля разрабатываются персонализированные программы профилактики.

Функциональная диагностика включает нагрузочные тесты (ЭКГ с физической нагрузкой, спирометрию, эргометрию), которые оценивают резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это помогает оптимизировать объём и интенсивность тренировок.

Мониторинг биомаркеров предусматривает регулярный анализ крови на уровень креатинкиназы (маркер повреждения мышц), кортизола (гормон стресса), тестостерона (показатель анаболического потенциала), а также маркеров воспаления и иммунитета. Отклонения служат сигналом для коррекции тренировочного режима.

Также рассмотрим психолого-педагогические аспекты подготовки фигуристов.Специфика фигурного катания обусловливает уникальные психологические требования к спортсменам:необходимость выступать под пристальным вниманием судей и многочисленной аудитории, что провоцирует высокий уровень тревожности;страх получения травм при исполнении высокосложных элементов, особенно после предыдущих повреждений;длительная социальная изоляция от семьи и сверстников (особенно у юниоров, проживающих в спортивных интернатах);высокая конкуренция внутри группы и сборной, порождающая чувство неуверенности и давление.

Ключевые проблемы в обучении и воспитании фигуристов обусловлены следующими факторами:

Ранняя специализация (с 4–6 лет) создаёт риск психоэмоционального истощения из-за чрезмерной нагрузки на незрелую психику. Жёсткие требования к весу в фигурном катании провоцируют развитие расстройств пищевого поведения у 14 % спортсменов. Тренеры и родители нередко акцентируют внимание на внешнем виде, игнорируя физиологические потребности растущего организма. Конфликт тренер-спортсмен возникает из-за авторитарного стиля руководства, отсутствия диалога и неучёта индивидуальных особенностей. Частые пропуски учебы из-за соревнований и сборов ведут к академической неуспеваемости, социальной дезадаптации и ощущению оторванности от сверстников.

В российской практике применяются следующие научно обоснованные подходы:

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) направлена на коррекцию деструктивных мыслей и формирование адаптивных стратегий совладания с тревогой. Спортсмены учатся распознавать и менять негативные установки, снижающие результативность.

Визуализация и ментальные репетиции позволяют мысленно прорабатывать элементы программы в условиях, максимально приближённых к соревновательным. Это улучшает мышечную память, снижает страх ошибок и повышает уверенность.

Групповые тренинги в парном катании и танцах на льду развивают навыки коммуникации, доверия и синхронности. Упражнения на командное взаимодействие снижают конфликтность и повышают сплочённость.

Семейная психотерапия вовлекает родителей в процесс поддержки спортсмена. Родителей обучают распознавать признаки перетренированности и эмоционального истощения, а также выстраивать здоровую мотивационную среду без давления.

Успешные примеры интеграции представлены в ведущих спортивных учреждениях:

«Школа олимпийского резерва» (Москва, Санкт-Петербург) реализует модель единой команды специалистов: врачи, психологи, тренеры и нутрициологи совместно разрабатывают индивидуальные планы подготовки. Это позволяет синхронизировать медицинские показания, психологические особенности и тренировочные задачи.

Центры спортивной медицины используют системы реального времени для мониторинга физиологических показателей (ЧСС,

вариабельность ритма сердца, уровень лактата). Данные интегрируются в тренировочные планы, что минимизирует риск перетренированности.

Индивидуальные планы восстановления учитывают биоритмы спортсмена (хронотип «жаворонок»/«сова»),

Анализ существующей практики сопровождения спортсменов выявляет ряд существенных системных проблем.

Прежде всего, наблюдается острый дефицит квалифицированных кадров в сфере спортивной медицины и психологии. В регионах один спортивный психолог обслуживает в среднем 5–10 спортивных клубов.

Серьёзным препятствием является финансовая ограниченность. Многие региональные спортсмены не имеют доступа к высокотехнологичной диагностике (МРТ, генетическое тестирование).

Существует значительный разрыв между научными достижениями и их практическим применением. Инновационные методы, такие как БОС-тренировки, внедряются медленно. Научно-исследовательские институты слабо взаимодействуют с тренерским сообществом, затрудняя трансляцию новых знаний в практику. Отсутствуют единые научно обоснованные протоколы работы с юными атлетами.

Ещё одной проблемой остаётся стигматизация психологических трудностей. Во многих спортивных коллективах обращение к психологу воспринимается как признак слабости. Тренеры нередко отрицают необходимость психологической помощи, а спортсмены опасаются, что признание тревожности может привести к потере места в сборной.

Современное медико-биологическое и психолого-педагогическое обеспечение фигуристов в РФ требует перехода от фрагментарной, разобщённой работы к системной модели сопровождения. Такая модель должна основываться на трёх ключевых принципах: безусловный приоритет здоровья спортсмена над спортивными результатами; принятие решений на основе междисциплинарного консенсуса всех вовлечённых специалистов; широкое использование современных технологий для персонализации сопровождения с учётом индивидуальных особенностей каждого атлета.

Реализация предложенных мер способна принести существенные позитивные изменения. Прогнозируется снижение

частоты травм на 25–30 % в течение трёх лет благодаря более точной диагностике и профилактике. Ожидается увеличение среднего возраста завершения спортивной карьеры с 22 до 26 лет за счёт грамотного управления нагрузками и восстановлением. Повышение результативности сборных команд станет возможным благодаря снижению психоэмоциональных срывов. Кроме того, сформируется культура осознанного отношения к здоровью у нового поколения атлетов.

Главный вызов заключается в интеграции передовых практик в повседневную работу спортивных организаций и преодолении инерции традиционных подходов.

Список использованной литературы:

1. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

2. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Карташев Н.И., Прокофьева Д.Д. Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 81-84.

5. Зарипов Р.У., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Проблемные аспекты физической культуры и спорта в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 116-118.

© Саитова А.А., 2026

УДК 796
Шамшиева С.Р., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в условиях роста когнитивных и эмоциональных нагрузок на студентов физическая активность приобретает значение не только как фактор физического здоровья, но и как инструмент нейрокогнитивной оптимизации. В статье рассматриваются медико-биологические механизмы влияния двигательной активности на функционирование мозга, а также психолого-педагогические возможности её интеграции в учебный процесс. Особое внимание уделяется дыхательным практикам, нейрофитнесу и их роли в повышении внимания, памяти и стрессоустойчивости. Анализируются данные о синергии физической активности, качества сна и когнитивного восстановления. На основе международного опыта обосновывается необходимость трансформации физического воспитания в функционально ориентированную, когнитивно значимую дисциплину.

Ключевые слова: физическая активность, когнитивные функции, студенты, нейропластичность, нейрофитнес, дыхательные практики, физическое воспитание, стрессоустойчивость, сон, учебная нагрузка.

Современная образовательная среда в университете функционирует в условиях беспрецедентного роста когнитивных, эмоциональных и информационных нагрузок. Учебный процесс, насыщенный онлайн-курсами, мультимедийными материалами и требованиями к постоянной продуктивности, способствует развитию хронической умственной усталости, снижению способности к концентрации и ухудшению памяти. Одновременно с этим преобладает седентарный образ жизни: значительная часть дня проводится за компьютером или смартфоном, что усугубляет вегетативный дисбаланс и снижает общую резистентность организма к стрессу. В таких условиях регулярная физическая активность приобретает значение не только как элемент профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, но и как физиологически обоснованный инструмент поддержания и усиления когнитивных функций.

С точки зрения нейрофизиологии, физические упражнения стимулируют мозговое кровообращение, усиливают синтез

нейротрофического фактора мозга, который играет ключевую роль в нейрогенезе и синаптической пластичности, особенно в гиппокампе — структуре, ответственной за формирование долговременную память и пространственное мышление. Более того, физическая нагрузка способствует нормализации уровня нейромедиаторов: повышает концентрацию дофамина (ассоциированного с мотивацией и вниманием), серотонина (регулирующего настроение и эмоциональную стабильность) и норадреналина (влияющего на бдительность и скорость реакции).

Наиболее выраженные когнитивные эффекты достигаются при выполнении аэробных упражнений умеренной интенсивности — таких как быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде или плавание, — проводимых 3–5 раз в неделю по 30–45 минут. Исследования, проведённые в рамках программы «Mind, Brain and Education» (Гарвардский университет), показывают, что студенты, соблюдающие такой режим, демонстрируют на 15–20 % лучшие результаты в тестах на рабочую память, когнитивную гибкость и способность к решению сложных задач по сравнению с малоподвижными сверстниками.

Однако помимо традиционных форм двигательной активности всё большее научное и практическое внимание привлекают интегративные методы, направленные на синхронизацию телесных, дыхательных и когнитивных процессов. В частности, дыхательные практики — такие как диафрагмальное дыхание, «квадратное дыхание» (вдох–задержка–выдох–задержка по 4 секунды) или техники, основанные на принципах йога-техники пранаямы, — активируют парасимпатическую нервную систему, снижают уровень кортизола и способствуют восстановлению после умственного напряжения. Регулярное применение таких практик даже в течение 5–7 минут между занятиями позволяет стабилизировать частоту сердечных сокращений, улучшить насыщение крови кислородом и повысить устойчивость внимания.

Особую перспективу для повседневного применения представляют краткосрочные, но регулярные протоколы, сочетающие элементы осознанного дыхания и нейрокогнитивной нагрузки. Например, методика «дыхательно-когнитивной микротренировки» — состоящая из 2 минут диафрагмального дыхания (вдох на 4 счёта, выдох на 6) с последующими 3 минутами выполнения простых, но требующих концентрации движений (например, чередование хлопков над головой и под коленями с одновременным обратным отсчётом от 20) — показала значимое улучшение показателей кратковременной памяти и переключения внимания уже после трёхдневного курса в

пилотном исследовании, проведённом в Московском городском педагогическом университете (2024). Подобные форматы особенно эффективны в условиях ограниченного времени, характерного для плотного учебного графика, и могут быть легко интегрированы как в перерывы между парами, так и в домашнюю рутину. Важно, что такие практики не требуют специального оборудования, физической подготовки или пространства, что повышает их доступность и вероятность регулярного использования. Их внедрение в рамках вузовских программ физического воспитания или как часть рекомендаций по тайм-менеджменту и саморегуляции способно создать у студентов устойчивую привычку к «когнитивной гигиене» — осознанному уходу за умственной работоспособностью через простые телесные практики.

Важно также учитывать взаимосвязь физической активности с качеством ночного сна, который играет решающую роль в консолидации памяти и когнитивном восстановлении. Умеренная физическая нагрузка в дневное время способствует углублению медленного сна и увеличению продолжительности фазы быстрого сна, что напрямую связано с улучшением способности к обучению и творческому мышлению. При этом чрезмерные или поздние тренировки могут оказывать обратный эффект, подчёркивая необходимость индивидуального подхода к планированию физической активности.

Несмотря на очевидную пользу, реализация этих возможностей в реальной образовательной практике сталкивается с рядом барьеров. Во многих вузах физическая культура по-прежнему воспринимается как формальная дисциплина, не интегрированная в систему общего образовательного процесса. Преподаватели других дисциплин редко рассматривают двигательную активность как ресурс когнитивной поддержки, а студенты — как инструмент личной эффективности. Между тем, международный опыт демонстрирует успешные модели изменений: например, в Нидерландах в ряде университетов введены «активные учебные пространства» с мобильной мебелью и зонами для кратковременных физических пауз; в Канаде практикуется «movement integration» — включение коротких двигательных заданий непосредственно в содержание лекций по другим дисциплинам.

В российской практике также наблюдаются отдельные инициативы — от внедрения утренних зарядок до использования интерактивных платформ для физкультурных занятий, — однако системный подход пока отсутствует. Для преодоления этого разрыва

необходима трансформация содержания и методологии физического воспитания: от стандартизированных нормативов к индивидуализированным, функционально ориентированным программам, демонстрирующим прямую связь между движением и интеллектуальной продуктивностью.

Особенно важна роль преподавателя физической культуры как педагога-проводника, способного не только обучать технике упражнений, но и объяснять их нейрофизиологическую и когнитивную значимость. В долгосрочной перспективе целесообразно развивать междисциплинарные модули, объединяющие элементы спортивной педагогики, нейронаук, психологии и гигиены труда, а также внедрять цифровые инструменты мониторинга — такие как приложения для отслеживания уровня активности, качества сна и субъективного самочувствия.

Таким образом, физическая активность в её расширенном понимании — включающем аэробные упражнения, дыхательные практики, нейрофитнес и осознанное движение — представляет собой один из наиболее доступных и эффективных ресурсов когнитивного и эмоционального благополучия студенчества. Её систематическое включение в повседневную учебную рутину способно не только снизить риски выгорания и когнитивного истощения, но и повысить общую эффективность образовательного процесса. В условиях, когда успех в обучении всё больше зависит от устойчивости внимания, способности к саморегуляции и гибкости мышления, физическая культура перестаёт быть вспомогательной дисциплиной и становится стратегическим компонентом интеллектуального развития.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Зарипов Ш.Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грезева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте //

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Сайфуллина А.И., Гарифуллин Р.Р. Интегративный подход к подготовке спортсменов: объединение медико-биологических и психолого-педагогических аспектов // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 241-246.

5. Васильев Н.А. Гарифуллин Р.Р. Профессиональная деформация в большом спорте: особенности и профилактика // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 260-264.

© Шамшиева С.Р., 2026

УДК 796

Гадилова К.М., Зарипов Р.У. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК ВЛИЯЕТ ПРИЕМ ПОПУЛЯРНЫХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ВИТАМИНОВ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в 2025 году популярным стало добавление в рацион биологически активных добавок (далее БАД) и витаминов для улучшения физического состояния, качества жизни и спортивных результатов. В данной статье исследуется, насколько эффективны самые популярные БАДы и витамины в спортивной сфере.

Ключевые слова: БАД, витамин, организм, спорт, эффективность, спортивные БАД.

В 2025 году наиболее популярными БАДами являются:

1) витамины D3+K2 исключительно в комплексе (хоть формально это витамины, но их комплекс классифицируется как БАД);

2) омега-3;

3) соли магния в высокой биодоступной форме (цитрат – соль лимонной кислоты, хелат – соль этилендиаминтетрауксусной кислоты).

Комплекс витаминов D3+K2 (Холекальциферол+менахинон) добавляют в рацион для увеличения концентрации кальция в скелете человека:

D3 повышает концентрацию, а K2 направляет ионы кальция в кости, а не в мягкие ткани.

Такие виды спорта как атлетика или силовые тренировки создают значительную нагрузку на кости спортсменов постоянными ударными и осевыми нагрузками. Этот комплекс витаминов повышает плотность (минеральную) костей и предотвращает стресс-переломы.

Дополнительные пути действия БАДа, полезные в спортивной деятельности:

1) улучшение мышечной функции – витамин D3 влияет на синтез мышечного белка. Для него есть рецепторы в мышечной ткани;

2) поддержка сердечно-сосудистой системы – K2 уменьшает излишнюю концентрацию солей кальция, очищая сосуды и улучшая качество кровообращения.

Омега-3 (омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты) принимают для восстановления клеточных мембран, и также омега-3 способствует снижению интенсивности воспалительных процессов в организме.

Любая физическая нагрузка вызывает сильное напряжение в мышцах – микровоспаления. Омега-3 является предшественником специализированных про-разрешающих медиаторов (таких как резолвины и протектины), которые очень активно подавляют воспаления в мышцах.

К другим значимым функциям омега-3 относятся:

1) помогает в синтезе белка – омега-3 повышает чувствительность организма к аминокислотам (мономеры белков) – из которых строятся белки в организме;

2) улучшает кровообращение – в сердце скапливается плохой холестерин, который омега-3 снижает. Также улучшает насыщение кислорода в крови.

Соли магния бывают в разных формах. В рамках данной статьи рассматриваются цитрат и хелат (бисглицинат) магния. Первая форма магния нацелена на расслабление мускулатуры, вторая расслабляет нервную систему.

Цитрат магния очень хорошо влияет на любые группы мышц – в том числе гладкую мускулатуру. Также увеличивает осмотический эффект – регулирование водно-солевого баланса в организме.

Цитрат очень полезен спортсменам с мышечной болью и повышенной утомляемостью.

Хелат (бисглицинат) расслабляет нервную систему и помогает регулировать сон.

Это необходимо спортсменам, испытывающим тревогу, связанную с тренировками, страдающим бессонницей или излишне чувствительным.

Из классических витаминов трендовыми на 2025 считаются:

1) витамин С;
2) витамины группы В (в данной статье рассматривается В12);
3) витамин Е.

Витамин С (аскорбиновая кислота) часто принимают для поддержания иммунитета – он предотвращает «эффект открытого окна» (снижает эффективность инфекций и срок болезни).

Однако это не всевозможные действия витамина:

1) витамин С прямым образом влияет на выработку коллагена – белка связок, сухожилий и хрящей. Это способствует понижению риска растяжений или разрывов;
2) также он активно улучшает абсорбцию (усвоение) железа в кишечнике. Особенно негемовой (из растительной пищи) формы. Это актуально для спортсменов, которые не употребляют мясо.

Витамин В12 (цианокобаламин/коболамин) чаще всего добавляют в рацион люди, у которых есть анемия (любого типа) – это вещество помогает выработке эритроцитов (клетки крови, переносящие кислород).

Но также у коболамина есть множество полезных свойств:

1) производство энергии. Витамин В12 помогает перерабатывать углеводы и жиры в АТФ (аденозинтрифосфат – основной источник энергии клетки и, соответственно человека). В спорте это безусловно полезно: больше энергии – больше эффективности;
2) синтез клеток – цианокобаламин создает фундамент для синтеза новых клеток – участвуя в синтезе ДНК и делении клеток. В спорте это актуально набирающим мышечную массу;
3) помощь нервным клеткам – В12 участвует в создании миелиновой оболочки, которая защищает нервы и улучшает проходимость сигнала в мозг. Это полезно тем, что улучшается проведение нервных импульсов между мышцами и головным мозгом, что увеличивает скорость реакции и координацию.

Витамин Е (токоферол) используется для улучшения состояния кожи. Однако он имеет потенциал для употребления спортсменов.

1) снижает процесс окисления в организме. Витамин Е нейтрализует свободные радикалы, которые разрушают мышцы. Это снижает уровень мышечных повреждений;

2) восстанавливает суставы. Токоферол обладает выраженными противовоспалительными свойствами. Суставы и связки постоянно подвергаются нагрузке, так что это помогает профилактировать повреждения.

Вывод: приём БАД и витаминов может существенно повышать продуктивность как в повседневной жизни, так и в спортивной деятельности, значительно улучшая функциональные возможности человека: сердечно-сосудистую систему, скелет, мускулатуру и выносливость. Следует отметить, что БАД в основном эффективны при дефиците или повышенных физических нагрузках.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 258-261.

3. Алмаева К.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Лечебная физическая культура в вузах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 261-265.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Методы оценки осанки: современные подходы и их значение для здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 361-364.

© Гадилова К.М., 2026

УДК 796
Жаркова С.А., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в докладе рассматривается влияние физической культуры на снижение уровня тревожности и стресса у студентов в условиях высокой учебной и социальной нагрузки. Анализируются основные причины возникновения психоэмоционального напряжения в студенческой среде и раскрываются физиологические, психологические и социальные механизмы положительного воздействия регулярной физической активности. Делается вывод о необходимости интеграции физической активности в повседневную жизнь студентов как эффективного и доступного средства сохранения психического и физического здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, стресс, тревожность, психоэмоциональное состояние, физическая активность, стрессоустойчивость, психическое здоровье, образовательная среда.

Современные студенты представляют собой группу молодых людей, которые регулярно сталкиваются с различными трудностями в учебном процессе, социальных взаимодействиях и личной жизни. В последние годы проблема психоэмоционального состояния студентов приобретает всё более выраженный социальный характер. Высокая академическая нагрузка, постоянная конкуренция, необходимость совмещать учёбу с работой, а также информационная перегруженность формируют у молодёжи состояние хронического напряжения. В отличие от кратковременного стресса, который может выполнять мобилизующую функцию, длительное психоэмоциональное напряжение приводит к истощению адаптационных ресурсов организма и снижению качества жизни. Именно поэтому вопросы профилактики тревожности и стресса становятся неотъемлемой частью современной образовательной повестки. По данным Всемирной организации здравоохранения, до 30% студентов со всего мира сталкиваются с симптомами тревоги и депрессии. В России подобные тенденции также подтверждаются исследованиями: каждый третий студент испытывает устойчивое чувство тревоги, особенно в период сессий, экзаменов и зачётов.

В условиях данных проблем особенно важным становится поиск доступных и эффективных методов борьбы со стрессом. Одним

из таких являются систематические занятия физической культурой. Сегодня научно доказано, что физическая активность оказывает выраженное положительное влияние на психоэмоциональное состояние, поскольку отсутствие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости может привести к закреплению дезадаптивных форм поведения, таких как нарушение режима сна, эмоциональное выгорание и снижение учебной мотивации. В этом контексте физическая культура выступает не только как средство оздоровления, но и как механизм формирования психологической устойчивости личности.

Стресс — это естественная реакция организма на внешние раздражители, сопровождающаяся выбросом гормонов, таких как кортизол и адреналин. В краткосрочной перспективе это помогает мобилизовать ресурсы, но при хроническом напряжении организм истощается, что может привести к серьёзным последствиям - от сердечно-сосудистых заболеваний до депрессии и тревожных расстройств. В этой ситуации физическая культура выступает как естественный регулятор: она способствует снижению уровня кортизола и стимулирует выработку эндорфинов, отвечающих за ощущение радости и внутреннего спокойствия. Таким образом, регулярные физические нагрузки способствуют восстановлению внутреннего равновесия и повышению стрессоустойчивости.

Ознакомившись с исследованиями Хадила Зурейгата, я отмечу, что у студентов, занимающихся спортом, уровень стресса, тревожности и депрессивных проявлений был в разы ниже, чем у их малоподвижных сверстников. Кроме того, у физически активных студентов наблюдались улучшения когнитивных функций, в первую очередь, концентрация внимания и памяти, что напрямую связано с успеваемостью в учёбе. Следовательно, опираясь на эти данные, можно сделать вывод, что физическая активность - не просто средство укрепления тела, но и мощный инструмент поддержания психического благополучия. Положительный эффект физической культуры обусловлен как физиологическими механизмами, поскольку упражнения улучшают кровообращение, насыщают мозг кислородом и нормализуют работу нервной системы, а также укрепляют иммунитет, повышая устойчивость организма к стрессовым воздействиям, так и психологическими механизмами. С этой стороны, физическая активность помогает отвлечься от тревожных мыслей, даёт ощущение контроля над ситуацией и повышает самооценку. формированию чувства принадлежности к коллективу. Для студентов, испытывающих

трудности в общении или адаптации к новой социальной среде, спорт становится безопасным пространством для установления контактов и эмоциональной поддержки. Это особенно актуально в условиях городской и цифровой изоляции, когда живое взаимодействие всё чаще уступает место виртуальному общению.

При этом следует учитывать, что физическая активность не должна восприниматься как дополнительная нагрузка или обязанность. Эффективность занятий напрямую связана с их добровольностью и эмоциональной привлекательностью. Даже умеренные формы двигательной активности — прогулки на свежем воздухе, растяжка, дыхательные упражнения или танцевальные тренировки — способны оказывать выраженный антистрессовый эффект при условии регулярности. Такой подход делает физическую культуру доступной для широкого круга студентов, независимо от уровня физической подготовки и материальных возможностей. Решить эти проблемы можно на уровне учебного заведения: за счёт организации бесплатных секций на базе вуза, проведения спортивных недель и посещения пар по физической культуре.

В заключении отмечу, что физическая культура - не просто учебная дисциплина, а жизненно важный инструмент поддержания психоэмоционального равновесия в студенческие годы. Научные данные и практический опыт убедительно доказывают, что регулярные занятия спортом значительно снижают уровень тревожности и стресса, улучшают настроение, сон и когнитивные функции. В условиях роста психического напряжения среди молодежи необходимо не только сохранять, но и расширять возможности для физической активности в вузах: развивать спортивную инфраструктуру, внедрять гибкие формы занятий, повышать мотивацию студентов к здоровому образу жизни. При этом важно, чтобы сами студенты осознавали личную ответственность за своё благополучие и воспринимали физическую активность как инвестицию в собственное будущее.

Таким образом, физическая культура является не только традиционным элементом образовательного процесса, но и эффективным, доступным и научно обоснованным средством снижения стресса. Её регулярное включение в повседневную жизнь студентов способствует укреплению как физического, так и ментального здоровья, поскольку улучшает качество жизни и создаёт условия для успешного обучения.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Зарипов Ш.Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грезева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

3. Закирова Э.Р., Салимов И.А. Психолого-педагогические проблемы студентов с хроническими заболеваниями в области физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

4. Галеева Р.Р., Салимов И.А. Физическое и психологическое здоровье в профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 318-323.

5. Тюрина М.В., Салимов И.А. Причины (психологические и педагогические аспекты) и способы решения демотивации студентов в занятии спортом и физической активностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 311-315.

© Жаркова С.А., 2026

УДК 796
Нигматуллина Л.Р., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

НА СТЫКЕ ДИСЦИПЛИН: КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕШАЕТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в работе рассматривается проблема интеграции медико-биологического обеспечения и психолого-педагогического сопровождения в сфере физической культуры и спорта. Актуальность исследования обусловлена противоречием между возрастающими физическими нагрузками и необходимостью сохранения психического благополучия занимающихся. В реферате анализируются основные психолого-педагогические задачи физической культуры и спорта, а также ключевые методы медико-биологического контроля и восстановления. Особое внимание уделяется выявлению связей между физиологическими показателями и психоэмоциональным состоянием человека, а также роли медико-биологических данных в принятии педагогических и тренерских решений. Показано, что использование объективных биологических маркеров позволяет повысить эффективность обучения, индивидуализировать тренировочные нагрузки, управлять мотивацией и предупреждать эмоциональное выгорание и перетренированность. Делается вывод о том, что междисциплинарный подход является необходимым условием развития современной физической культуры и спорта.

Ключевые слова: медико-биологическое обеспечение; психолого-педагогические задачи; психическое состояние; мотивация; обучение двигательным навыкам; эмоциональное выгорание; стресс; утомление; адаптация; врачебный контроль; функциональное состояние; гормоны стресса; восстановление; биологическая обратная связь; психоэмоциональное состояние; профилактика перетренированности; педагогическое сопровождение; междисциплинарный подход.

Современная физическая культура и спорт развиваются в условиях возрастающих требований к физическим, психическим и личностным ресурсам человека. С одной стороны, систематические физические нагрузки являются мощным средством укрепления здоровья, формирования дисциплины и развития личности. С другой — чрезмерные или неправильно организованные нагрузки могут приводить к переутомлению, эмоциональному выгоранию, снижению мотивации и психической дезадаптации. Таким образом, в практике

физического воспитания и спорта возникает противоречие между необходимостью достижения высоких результатов и сохранением психического благополучия занимающихся.

В традиционной педагогической практике тренер или преподаватель физической культуры чаще всего опирается на собственный опыт, наблюдения и субъективную оценку состояния обучающихся. При этом данные медико-биологического контроля — показатели сердечно-сосудистой системы, гормонального фона, восстановления и адаптации — нередко существуют обособленно и не включаются в процесс педагогического и психологического управления. Такая разобщённость знаний снижает эффективность образовательного и тренировочного процесса.

Целью данной статьи является анализ возможностей и механизмов применения медико-биологического обеспечения для решения ключевых психолого-педагогических задач в сфере физической культуры и спорта.

Для достижения поставленной цели предполагается решение следующих задач:

1. определить круг основных психолого-педагогических задач в физической культуре и спорте;
2. рассмотреть ключевые методы и средства медико-биологического обеспечения;
3. выявить прямые и косвенные связи между медико-биологическими показателями и психическими состояниями;
4. показать на конкретных примерах, каким образом данные медицины и биологии влияют на педагогические решения и психологическое сопровождение.

1.1. Психолого-педагогические задачи в сфере физической культуры и спорта

Психолого-педагогическое сопровождение является неотъемлемой частью физической культуры и спорта, поскольку любая двигательная деятельность осуществляется человеком как личностью, обладающей эмоциями, мотивацией и индивидуальными особенностями.

Одной из центральных задач является формирование и поддержание мотивации. Устойчивый интерес к занятиям физической культурой, стремление к самосовершенствованию и готовность преодолевать трудности напрямую влияют на регулярность тренировок и качество усвоения материала. Потеря мотивации часто становится причиной пропусков занятий и отказа от спортивной деятельности.

Важную роль играет обучение двигательным навыкам и развитие тактического мышления. Эффективность обучения зависит не только от методики, но и от психического состояния обучающегося: уровня внимания, работоспособности, эмоционального фона и степени утомления.

Не менее значимой задачей является воспитание волевых и нравственных качеств — целеустремлённости, самоконтроля, ответственности, способности работать в коллективе. Спортивная деятельность создаёт благоприятные условия для формирования этих качеств, однако при неправильной организации может, напротив, провоцировать агрессию, тревожность или эмоциональную нестабильность.

Особое место занимает управление психическим состоянием: снижение уровня стресса и тревоги, формирование уверенности в себе, развитие навыков саморегуляции. В условиях соревнований именно психическая устойчивость часто становится решающим фактором результата. Наконец, актуальной задачей является профилактика эмоционального выгорания и дезадаптации, особенно у спортсменов, занимающихся на протяжении длительного времени в режиме высоких нагрузок.

1.2. Сущность и компоненты медико-биологического обеспечения

Медико-биологическое обеспечение (МБО) представляет собой систему мероприятий, направленных на сохранение здоровья, повышение адаптационных возможностей организма и оптимизацию функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом.

К базовым элементам МБО относится врачебный контроль и диспансеризация, позволяющие оценить состояние здоровья, выявить противопоказания и контролировать динамику функциональных показателей.

Важную роль играет биохимический и функциональный контроль, включающий измерение частоты сердечных сокращений, вариабельности сердечного ритма, уровня лактата, показателей восстановления после нагрузки. Эти данные отражают степень утомления и адаптации организма.

Нейрофизиологические методы, такие как электроэнцефалография, позволяют оценить функциональное состояние центральной нервной системы, уровень возбуждения и готовность к деятельности.

Дополняют систему восстановительные средства: рациональное питание, физиотерапия, массаж, фармакологическая поддержка (в рамках медицинских показаний), направленные на ускорение восстановления и снижение негативных последствий нагрузок.

2.1. Биологические маркеры как индикаторы психического состояния

Медико-биологические показатели могут служить объективными маркерами психического состояния человека. Так, уровень гормонов стресса, прежде всего кортизола, отражает степень психоэмоционального напряжения и хронического стресса. Его длительное повышение связано с тревожностью, раздражительностью и снижением мотивации.

Вегетативные показатели, в частности вариабельность сердечного ритма, позволяют судить о балансе симпатической и парасимпатической нервной системы. Снижение ВСР часто свидетельствует о переутомлении и высоком уровне психического напряжения.

Нейромедиаторные системы (дофамин, серотонин) тесно связаны с мотивацией, чувством удовлетворения и эмоциональным фоном. Хотя их прямое измерение в практике ограничено, косвенные признаки — настроение, уровень энергии, желание тренироваться — коррелируют с биологическими процессами.

Показатели восстановления, включая ЧСС в покое и качество сна, являются важной основой для планирования нагрузок и профилактики перетренированности, которая нередко сопровождается эмоциональным выгоранием и снижением самооценки.

2.2. МБО как инструмент обратной связи для педагога и тренера

Медико-биологическое обеспечение предоставляет педагогу и тренеру объективную обратную связь, позволяющую перейти от интуитивных решений к научно обоснованным.

На основе данных МБО становится возможной индивидуализация нагрузок с учётом реального функционального состояния занимающегося, а не только возраста или формального уровня подготовки. Это снижает риск перегрузок и повышает эффективность занятий.

При выявлении признаков хронического утомления тренер может своевременно скорректировать тренировочный план, уменьшить

интенсивность или изменить характер нагрузки, предотвращая развитие негативных психологических состояний.

Кроме того, объективные данные служат аргументированной основой для педагогического диалога со спортсменом или учеником, помогая сформировать осознанное отношение к тренировочному процессу и восстановлению.

3.1. Повышение эффективности обучения

Использование медико-биологических данных позволяет определить периоды наибольшей работоспособности и готовности нервной системы к обучению. Это особенно важно при освоении сложных двигательных навыков, требующих высокой концентрации внимания и точности движений.

Методы биологической обратной связи (БОС-тренинг) способствуют развитию мышечного контроля, улучшению концентрации и формированию навыков саморегуляции, что напрямую повышает эффективность обучения.

3.2. Управление мотивацией и психоэмоциональным состоянием

Контроль физиологических реакций на тренировку позволяет оценивать её «гормональную ценность», то есть влияние на эмоциональное состояние и мотивацию.

Чрезмерно стрессовые занятия могут подрывать интерес к спорту, тогда как рационально организованные нагрузки способствуют положительному эмоциональному отклику.

Применение восстановительных процедур, таких как массаж или криотерапия, способствует снижению уровня стресса и улучшению настроения. Коррекция рациона питания помогает стабилизировать энергетический баланс и эмоциональный фон, что важно для поддержания мотивации.

3.3. Профилактика конфликтов и выгорания

Одним из ключевых преимуществ интеграции МБО является возможность ранней диагностики перетренированности, ещё до появления выраженных психологических срывов и конфликтов.

Превентивные рекомендации по отдыху, изменению режима дня и снижению нагрузок становятся эффективным инструментом педагогического воздействия, направленного на сохранение здоровья и психической устойчивости занимающихся.

Проведённый анализ показывает, что медико-биологическое обеспечение является не просто вспомогательной «службой здоровья», а мощным источником объективной информации, способной

качественно изменить психолого-педагогическую практику в физической культуре и спорте.

Интеграция данных медицины, биологии, психологии и педагогики позволяет перейти от интуитивного управления тренировочным процессом к научно обоснованному подходу, обеспечивающему индивидуализацию, устойчивую мотивацию, эффективное обучение и профилактику негативных последствий нагрузок.

В перспективе развитие носимых технологий, цифрового мониторинга и анализа больших данных будет способствовать дальнейшему стиранию границ между дисциплинами, делая междисциплинарную интеграцию основой современной физической культуры и спорта высших достижений.

Список использованной литературы:

1. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

2. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Карташев Н.И., Прокофьева Д.Д. Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 81-84.

5. Зарипов Р.У., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Проблемные аспекты физической культуры и спорта в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 116-118.

© Нигматуллина Л.Р., 2026

УДК 796
Павлова А.В., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: данная работа исследует актуальную тему влияния профессионального спорта на здоровье человека. Авторы анализируют причины и факторы, воздействующие на организм спортсменов в условиях интенсивных и продолжительных тренировок. В работе также рассмотрены исследования из источников, напрямую связанные с понятиями «профессиональный спорт», «здоровье» и «влияние спорта на организм».

Ключевые слова: здоровье, спорт, организм, профессиональный спорт, стресс, атлеты, спортсмены, стимул, опорно-двигательный аппарат.

Введение: Вопрос о том, как большой спорт соотносится со здоровьем, и как сохранить его в условиях высоких спортивных достижений, сегодня широко обсуждается в обществе – от бытовых разговоров и телепередач до мнений экспертов: врачей, тренеров и самих спортсменов. Хотя проблемы со здоровьем существуют и в массовом спорте, наибольший риск связан именно с профессиональным спортом, где нагрузки достигают пределов человеческих возможностей.

Цель: изучить воздействие профессионального спорта на здоровье человека.

Задачи:

1. Определить понятия «профессиональный спорт» и «здоровье».
2. Проанализировать научные данные о влиянии профессионального спорта на организм.

В данном исследовании мы опирались на анализ научных публикаций и специализированных материалов, посвященных теме воздействия профессионального спорта на физиологию человека.

Смысл спорта высоких достижений заключается в достижении наилучших результатов в состязаниях и завоевании первенства на значимых спортивных мероприятиях. Спорт высшего уровня выходит за пределы обычных занятий физкультурой. Он представляет собой систему организованной тренировки атлетов высокого класса и проведения соревнований, стремящихся к предельным результатам.

Одной из характеристик профессионального спорта является неуклонное улучшение спортивных показателей, сопровождающееся установлением новых, часто выдающихся, рекордов.

Для понимания влияния профессионального спорта на человеческий организм необходимо рассмотреть понятие "здоровье".

Концепция "здоровье" является комплексной и многогранной, существует множество интерпретаций этого термина.

Здоровье можно рассматривать как динамическое соответствие между организмом, его функциями и окружающей средой. С точки зрения теории адаптации, здоровье определяется как способность организма эффективно адаптироваться к условиям внешней среды, взаимодействуя с ней на основе биологических, психологических и социальных аспектов человеческой природы.

Актуальность данной проблемы выходит за рамки спортивной тематики, поскольку профессиональный представляет собой идеальную модель для изучения предельных адаптационных возможностей организма человека в экстремальных ситуациях.

Исследования, опирающиеся на научные источники, демонстрируют негативное воздействие интенсивных тренировок и соревнований на здоровье атлетов. Заболеваемость спортсменов во время соревновательного периода значительно возрастает, от 1,5 раз (в водных видах) до 14 раз (в командных играх) по сравнению с периодом отдыха.

Как показывают данные, часто встречают болезни ЛОР-органов, поражающие порядка 81% спортсменов. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, такие как травмы и заболевания, наблюдаются в среднем у 62% атлетов. У занимающихся единоборствами чаще выявляются травмы опорно-двигательной системы, а также патологии сердечно-сосудистой системы, составляющие от 63% до 73% от общего числа обследованных.

Среди спортсменов игровых видов спорта отмечается высокая распространенность хронических заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, достигающая в среднем 75% от участников опроса.

Медицинские и биологические мероприятия, стимулирующие анаболические процессы, позволяют переносить существенные тренировочные нагрузки, что способствует достижению выдающихся спортивных результатов.

Тем не менее, продолжительное поддержание организма спортсмена на пределе его генетических возможностей, несмотря на своевременную и квалифицированную медицинскую поддержку, всё

равно оказывает отрицательное воздействие на органы, системы и организм в целом.

Современные социальные условия привели к развитию коммерческого спорта, существенно отличающегося от профессионального спорта и часто противопоставляемого массовому спорту. Главное отличие заключается в приоритетном развитии видов спорта с высокой коммерческой привлекательностью, где важны не только результаты, но и зрелищность.

В настоящее время активно обсуждается концепция «атлета с предопределенными характеристиками». Создана карта генов, ассоциированных с физической активностью. Исследуются генетические маркеры, связанные с изменениями фенотипа под воздействием физических нагрузок. Выявляются гены, мутации в которых ограничивают развитие определенных физических качеств. Также возможно определение генетической предрасположенности к конкретному виду спорта и успеху. Это происходит на основе анализа маркеров, включая антропометрию и функциональную диагностику. Существует опасность превращения спорта в инструмент разрушения здоровья человека.

Исследования показали, что патологические изменения чаще всего возникают у спортсменов в периоды резкого увеличения объема и интенсивности тренировок, а также во время соревновательного стресса.

В заключение, профессиональные спортсмены, добивающиеся вершин мастерства, обладают исключительным физическим и психическим здоровьем. Однако, профессиональный спорт представляет собой серьезный риск для здоровья, подвергая организм предельным нагрузкам.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Зарипов Ш.Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грезева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

3. Закирова Э.Р., Салимов И.А. Психолого-педагогические проблемы студентов с хроническими заболеваниями в области физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

4. Галеева Р.Р., Салимов И.А. Физическое и психологическое здоровье в профессиональной деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 318-323.

5. Тюрина М.В., Салимов И.А. Причины (психологические и педагогические аспекты) и способы решения демотивации студентов в занятии спортом и физической активностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 311-315.

© Павлова А.В., 2026

УДК 796

Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема синдрома эмоционального выгорания у молодых спортсменов в период соревновательной деятельности. Анализируются специфические факторы, способствующие развитию данного синдрома, включая повышенные психоэмоциональные нагрузки, давление спортивного окружения и недостаточный уровень саморегуляции. Обосновывается необходимость внедрения комплекса профилактических мер, направленных на сохранение ментального здоровья и спортивной результативности молодежи.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, молодые спортсмены, профилактика, психологическое сопровождение.

Современный детско-юношеский спорт характеризуется непрерывным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, жесткой конкуренцией и ранней профессионализацией. В этих условиях молодые спортсмены сталкиваются со значительным давлением со стороны тренеров, родителей и общества, требующих

демонстрации стабильно высоких результатов. Период соревновательной деятельности является пиковым этапом психоэмоционального и физического напряжения. Для юных атлетов, чья нервная система и личностные механизмы психологической адаптации еще находятся в процессе формирования, затяжной стресс в этот период часто становится деструктивным фактором.

Одним из наиболее опасных последствий хронического соревновательного стресса является синдром эмоционального выгорания. Данное состояние характеризуется не просто временным физическим утомлением, а глубоким истощением внутренних ресурсов, потерей мотивации, обесцениванием собственных достижений и, в крайних случаях, полным отказом от спортивной карьеры. Проблема усугубляется тем, что на начальных этапах симптомы выгорания часто игнорируются спортивным окружением, воспринимаясь как временный спад формы или проявление недостаточной воли.

Несвоевременное выявление и отсутствие целенаправленной профилактики выгорания наносят ущерб не только спортивным результатам, но и психическому и соматическому здоровью подрастающего поколения. В связи с этим возникает острая необходимость научного обоснования и внедрения эффективных психолого-педагогических мер поддержки молодых спортсменов непосредственно в период соревнований.

Целью данной работы является теоретический анализ причин развития синдрома эмоционального выгорания у молодых спортсменов в период соревнований и определение комплекса практических профилактических мероприятий, способствующих сохранению их психологического благополучия и спортивной эффективности.

Синдром эмоционального выгорания в спорте включает в себя три ключевых взаимосвязанных фактора:

– физическое и эмоциональное истощение: характеризуется чувством хронической усталости, потерей жизненной энергии и невозможностью полноценного восстановления даже после периодов отдыха. Данный компонент напрямую связан со сверхвысокими тренировочными и соревновательными нагрузками, истощающими адаптационные резервы организма.

– девальвация спортивной деятельности: выражается в потере интереса к спорту, росте циничного, безразличного или негативного отношения к тренировкам, соревнованиям, тренеру и партнерам по команде. Спортсмен начинает сомневаться в ценности и целесообразности продолжения своей спортивной карьеры.

– снижение спортивной самооценки: спортсмен начинает ощущать собственную неэффективность, сомневаться в своих силах и способностях, даже при объективно успешном прохождении дистанции или выполнении нормативов. Развивается стойкое чувство неудовлетворенности собой и своими результатами.

В соревновательный период симптоматика синдрома проявляется особенно отчетливо. К числу первичных признаков начала выгорания относятся выраженные поведенческие и эмоциональные изменения: нарастающая апатия, беспричинная раздражительность, повышенная ситуативная тревожность и трудности с концентрацией внимания. На физиологическом уровне часто наблюдаются стойкие нарушения засыпания, частые респираторные заболевания из-за снижения иммунитета, головные боли и мышечный гипертонус. Все эти проявления закономерно ведут к снижению спортивных результатов, что замыкает порочный круг, усугубляя психологический кризис молодого спортсмена [3].

Развитие синдрома эмоционального выгорания представляет собой мультифакторный процесс, в котором сочетаются как внешние, так и внутренние детерминанты. В период соревновательной деятельности влияние этих факторов достигает своего максимума, создавая кумулятивный эффект.

К ключевым внешним факторам относится жесткая ориентация современной системы подготовки на достижение незамедлительного результата. Высокие требования со стороны тренерского состава, часто подкрепленные завышенными амбициями родителей, формируют вокруг молодого спортсмена атмосферу постоянного ожидания победы. В таких условиях цена ошибки становится субъективно слишком высокой. Дополнительным внешним фактором риска выступает монотонность тренировочного процесса в сочетании с дефицитом свободного времени: плотный график сборов и соревнований лишает молодого человека возможности полноценного неформального общения со сверстниками и отвлечения от спортивной рутины.

Внутренние (личностные) факторы тесно связаны с психологическим складом атлета. В группу риска в первую очередь попадают спортсмены с высоким уровнем личностной тревожности и дезадаптивного перфекционизма. Постоянное стремление соответствовать идеальным стандартам и страх перед совершением ошибки порождают хроническое эмоциональное напряжение. Ситуация усугубляется при доминировании внешней мотивации (ориентации исключительно на награды, одобрение и статус) над

внутренней мотивацией (интересом к самому процессу самосовершенствования). Не менее важную роль играет несформированность навыков совладания со стрессом, критикой и неудачами [2].

Возрастной фактор накладывает особый отпечаток на протекание данных процессов. Юношеский период характеризуется естественной лабильностью нервной системы, эмоциональной нестабильностью и продолжающимся формированием самоидентичности. Для молодого атлета спорт зачастую является главной или единственной сферой самореализации, поэтому локальная неудача на соревнованиях может восприниматься им как крах личностной значимости. Кроме того, необходимость совмещения интенсивного спортивного графика с учебной деятельностью в школе или вузе создает ситуацию «двойной карьеры», требующую колоссальных когнитивных и энергетических затрат, что существенно ускоряет процесс истощения нервной системы [1].

Эффективная профилактика синдрома эмоционального выгорания у молодых спортсменов в соревновательный период требует комплексного, системного подхода. Данная превентивная система должна носить междисциплинарный характер и гармонично сочетать в себе психологические, педагогические и организационно-гигиенические мероприятия.

Первый блок включает в себя психологические методы саморегуляции, направленные на снижение уровня ситуативной тревожности и мобилизацию внутренних ресурсов атлета. Ключевое значение имеет обучение спортсменов навыкам произвольного управления своим психофизиологическим состоянием. Эффективными инструментами здесь выступают дыхательные техники, позволяющие оперативно снизить вегетативное возбуждение непосредственно перед стартом. Также важную роль играет переконструирование мышления и целеполагания. Спортсмена необходимо ориентировать не на абстрактный конечный результат (занятое место, медаль), а на качественное выполнение конкретных технико-тактических задач в процессе состязания. Такой сдвиг фокуса внимания снижает уровень когнитивного стресса и возвращает атлету чувство контроля над ситуацией. Дополнительно в соревновательный период рекомендуется соблюдение ментальной гигиены, в частности «цифрового детокса», подразумевающего ограничение чтения спортивных новостей и обсуждений в социальных сетях [7].

Второй блок охватывает педагогические приемы, реализуемые тренерским составом. Личность тренера и его стиль взаимодействия со

спортсменом являются определяющими факторами психологического климата. Профилактика выгорания малоэффективна при жестком авторитарном стиле руководства, опирающемся преимущественно на критику и принуждение. Тренеру рекомендуется использовать элементы демократического стиля общения, вовлекая молодого спортсмена в процесс обсуждения тактических схем и анализа выступлений. Это повышает уровень его личной ответственности и внутренней мотивации. Важно создать в коллективе атмосферу психологической безопасности, в которой допущенная ошибка воспринимается не как повод для деструктивной критики, а как рабочая ситуация для последующего анализа. Кроме того, для снижения монотонности соревновательного микроцикла педагогу следует периодически внедрять в тренировки элементы игровых видов спорта и рекреационной активности, способствующих эмоциональной разрядке [4].

Третий блок составляют организационно-гигиенические факторы, обеспечивающие биологическую основу для психологической устойчивости. Нервная система не способна эффективно справляться с психическими нагрузками при дефиците физиологического восстановления. Первоочередной задачей здесь является оптимизация режима сна и бодрствования: качественный ночной сон продолжительностью не менее 8–9 часов является базовым средством борьбы с истощением центральной нервной системы. Также необходим строгий контроль нутритивного статуса и питьевого режима спортсмена. С педагогической точки зрения важно поощрять наличие у молодого человека увлечений и хобби за пределами спорта. Наличие альтернативных сфер самореализации снижает сверхценность спортивной идентичности, помогая легче справляться с неизбежными соревновательными неудачами [6].

Своевременное распознавание ранних признаков эмоционального истощения, апатии и девальвации спортивной деятельности имеет решающее значение. Для этого в соревновательный период необходим регулярный психолого-педагогический мониторинг: опросы самочувствия, наблюдение тренера за поведением и работоспособностью спортсмена, беседы со спортивным психологом. Раннее выявление симптомов позволяет вовремя скорректировать нагрузку и подключить методы саморегуляции, не дожидаясь перехода временного истощения в устойчивое выгорание. [5].

Предупреждение выгорания требует системного подхода, объединяющего усилия всех субъектов спортивной деятельности.

Эффективная профилактика не может ограничиваться лишь индивидуальными усилиями самого спортсмена по овладению техниками саморегуляции. Она должна опираться на скоординированную работу тренера, создающего поддерживающую, психологически безопасную педагогическую среду, спортивного психолога и родителей, обеспечивающих молодому человеку эмоциональную поддержку вне тренировочного процесса.

В результате проведенного теоретического анализа можно сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания представляет собой серьезную угрозу для успешности и здоровья молодых спортсменов, особенно в напряженный период соревновательной деятельности. Данная проблема носит комплексный характер и определяется как высокими психоэмоциональными нагрузками, так и особенностями юношеского возраста и индивидуально-личностными характеристиками спортсмена.

Список использованной литературы:

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в спорте высших достижений // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 2(18). – С. 3-12.

2. Гутова Т.С. Индивидуально-личностные детерминанты синдрома эмоционального выгорания // Научный аспект. – 2023. – Т. 20, № 11. – С. 2435-2439.

3. Левина И.Л. Эмоциональное выгорание у спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 3. – С. 21-23.

4. Полякова Е.В. Экономическая эффективность спортивного менеджмента в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физич. культуры и спорта в образовательных учреждениях: мат-лы XI Всероссийской НПК. – Уфа: УУНиТ, 2025. – С. 576-580.

5. Полякова Е.В. Влияние аналитики данных на повышение спортивных результатов // Проблемы и перспективы развития физич. культуры и спорта в образовательных учреждениях: мат-лы XI Всероссийской НПК. – Уфа: УУНиТ, 2025. – С. 468-471.

6. Полякова Е.В. Гуманитарное знание как инструмент формирования нравственной личности студента // Духовно-нравственное воспитание детей и молодежи: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: УУНиТ, 2026. – С. 17-21.

7. Полякова Е.В. Психологические механизмы воздействия массмедиа на личность в цифровую эпоху // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов. – Уфа: УУНиТ, 2026. – С. 367-375.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796
Гараев Т.В., Зарипов Р.У. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

МОТИВАЦИЯ И УСТОЙЧИВОСТЬ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются психологические аспекты спортивной деятельности, включая мотивацию и устойчивость спортсменов. Анализируются внутренние и внешние источники мотивации, методы формирования психологической устойчивости и саморегуляции. Особое внимание уделяется взаимосвязи мотивации и устойчивости, их влиянию на результаты и психоэмоциональное состояние спортсменов. Приводятся рекомендации для тренеров по развитию этих качеств и поддержке спортсменов в процессе тренировок.

Ключевые слова: Мотивация спортсменов, психологическая устойчивость, саморегуляция, стрессоустойчивость, спортивная психология, тренерская поддержка.

Спорт является одной из наиболее сложных и многоуровневых сфер человеческой деятельности, где успех определяется не только физическими способностями, но и психологическими качествами спортсмена. В современном спортивном мире, где конкуренция постоянно растёт, а требования к подготовке и результатам становятся всё более жёсткими, ключевыми факторами достижения высоких спортивных результатов являются мотивация и устойчивость спортсмена. Эти психологические качества во многом определяют, насколько эффективно спортсмен способен переносить нагрузки, преодолевать трудности и сохранять высокий уровень концентрации на протяжении длительного времени. Мотивация в спорте представляет собой внутреннюю движущую силу, которая побуждает человека к целенаправленной деятельности, направленной на достижение поставленных целей. Она формируется под влиянием множества факторов, включая личностные особенности, социальное окружение, спортивную среду и культурные ценности. В основе мотивации спортсмена лежит стремление к самореализации, достижению успеха, признанию, а также желание преодолеть собственные ограничения. Важную роль играет и внешняя мотивация, которая проявляется в виде материальных и нематериальных поощрений, поддержки тренеров, коллег, семьи и болельщиков. Однако исследования показывают, что внутренние мотивы оказывают более устойчивое и долговременное влияние на спортивные результаты, чем внешние стимулы. Спортсмены, ориентированные на внутреннюю мотивацию, способны

сохранять целеустремлённость даже в условиях недостатка внешнего поощрения или временных неудач.

Устойчивость в спорте, или психологическая стойкость, представляет собой способность спортсмена сохранять работоспособность, эмоциональное равновесие и концентрацию внимания в условиях высоких физических и психологических нагрузок, а также стрессовых ситуаций, возникающих как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях. Устойчивость тесно связана с саморегуляцией, умением контролировать свои эмоции, справляться с тревожностью и усталостью, а также с адаптивными стратегиями поведения, которые позволяют эффективно преодолевать трудности. Психологическая устойчивость формируется на протяжении длительного времени и зависит от целого комплекса факторов, включая личностные характеристики, уровень подготовленности, опыт, поддержку социального окружения и качество тренерской работы. Спортсмены, обладающие высокой устойчивостью, демонстрируют способность восстанавливаться после неудач, сохранять оптимальный уровень мотивации и концентрации, а также проявлять гибкость в принятии решений в изменяющихся условиях соревнований.

Мотивация и устойчивость взаимосвязаны между собой и оказывают взаимное влияние на эффективность спортивной деятельности. Высокий уровень мотивации способствует развитию устойчивости, так как внутренне мотивированный спортсмен готов преодолевать трудности, воспринимая их как естественную часть тренировочного процесса и путь к достижению поставленной цели. В то же время психологическая устойчивость позволяет сохранять мотивацию на высоком уровне даже при неблагоприятных обстоятельствах, таких как травмы, поражения или интенсивные физические нагрузки. Комплексная работа над развитием этих качеств является важной задачей для тренеров и спортивных психологов, поскольку только гармоничное сочетание мотивации и устойчивости позволяет спортсмену достигать максимальных результатов без риска эмоционального выгорания или психофизического истощения.

Формирование мотивации в спорте требует системного подхода и включает использование различных методов и стратегий. Одним из ключевых аспектов является постановка целей, которые должны быть конкретными, достижимыми и значимыми для спортсмена. Правильная постановка целей позволяет создать ощущение прогресса и уверенности в собственных силах, что стимулирует внутреннюю мотивацию. Кроме того, важно

поддерживать высокий уровень самооценки и веру в собственные возможности, поскольку уверенность в успехе напрямую влияет на мотивацию и готовность преодолевать трудности. В тренировочном процессе эффективными методами формирования мотивации являются регулярная обратная связь, позитивное подкрепление, анализ достижений, а также включение разнообразных тренировочных заданий, которые поддерживают интерес к занятиям и стимулируют стремление к совершенствованию.

Психологическая устойчивость формируется через систематическую работу над развитием саморегуляции, эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости. Одним из ключевых инструментов является обучение спортсмена стратегиям когнитивного контроля, таким как контроль внимания, управление внутренним диалогом и умение трансформировать негативные эмоции в конструктивные действия. Также важное значение имеет освоение техник релаксации, дыхательных упражнений, медитации и визуализации, которые помогают справляться с нервным напряжением, поддерживать концентрацию и восстанавливать энергетический потенциал организма. Опыт участия в соревнованиях и преодоление различных трудностей также способствует развитию устойчивости, так как каждый успешный опыт преодоления стрессовых ситуаций укрепляет уверенность спортсмена в собственных силах и формирует психологическую стойкость.

Особое внимание следует уделять индивидуальным особенностям спортсмена, так как мотивация и устойчивость проявляются по-разному в зависимости от характера, темперамента, уровня подготовки и спортивной специализации. Например, в видах спорта с высокой интенсивностью соревновательной деятельности, таких как единоборства или командные виды спорта, психологическая устойчивость может играть более значимую роль, чем в дисциплинах с меньшей стрессовой нагрузкой. При этом мотивационные стратегии должны учитывать личностные предпочтения и цели спортсмена: одни спортсмены ориентированы на достижение победы и признания, другие – на самосовершенствование и преодоление собственных ограничений. Эффективная работа с мотивацией и устойчивостью требует гибкого подхода, сочетания общих методов с индивидуализированными программами развития психологических качеств.

Роль тренера в формировании мотивации и устойчивости спортсмена является ключевой. Тренер выступает не только наставником в технической подготовке, но и психологическим

наставником, способствующим развитию внутренней мотивации, формированию уверенности и поддержанию эмоционального равновесия. Эффективная коммуникация, поддержка, умение создавать благоприятный эмоциональный климат в команде и способствовать формированию чувства ответственности и самодисциплины являются важными аспектами тренерской работы. Кроме того, тренер должен уметь корректировать нагрузку и задачи таким образом, чтобы они соответствовали текущему уровню физической и психологической готовности спортсмена, способствуя формированию устойчивости и предотвращению перенапряжения.

Современные исследования в области спортивной психологии показывают, что мотивация и устойчивость могут быть развиты на протяжении всей спортивной карьеры, если применять системный и комплексный подход. Психологическая подготовка, включающая развитие саморегуляции, формирование мотивации, обучение стратегиям преодоления стрессовых ситуаций и поддержание положительной самооценки, является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Применение современных технологий, таких как виртуальная реальность, тренажёры для когнитивного контроля и биологическая обратная связь, позволяет эффективно развивать психологические качества спортсмена, создавая условия для максимальной реализации потенциала.

Таким образом, мотивация и устойчивость являются фундаментальными факторами, определяющими успех в спорте. Они обеспечивают не только высокий уровень физической и технической подготовки, но и способность спортсмена преодолевать трудности, сохранять концентрацию, адаптироваться к изменяющимся условиям и восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Развитие этих качеств требует системного подхода, включающего работу над целями, саморегуляцией, эмоциональным интеллектом, индивидуальными особенностями спортсмена и поддержкой тренера. Комплексная работа по формированию мотивации и устойчивости способствует достижению высоких спортивных результатов, укреплению психофизического здоровья спортсмена и формированию устойчивой профессиональной карьеры в спортивной деятельности. В условиях современного спорта, где требования к уровню подготовки постоянно растут, умение сочетать внутреннюю мотивацию с психологической устойчивостью становится ключевым фактором, определяющим не только победу на соревнованиях, но и долговременную успешность и самореализацию спортсмена. Понимание и развитие этих качеств представляет собой одну из важнейших задач спортивной науки и

практики, обеспечивая гармоничное сочетание физической подготовки, психологической стойкости и личностного роста.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 258-261.

3. Алмаева К.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Лечебная физическая культура в вузах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 261-265.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Методы оценки осанки: современные подходы и их значение для здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 361-364.

© Гараев Т.В., 2026

УДК 796

Алексеев И.С., Зарипов Р.У. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОБИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: настоящая статья посвящена критическому анализу физиологического и психологического влияния современных гаджетов на организм человека. В условиях повсеместного проникновения цифровых устройств в повседневную жизнь, их

воздействие на внутренние процессы организма становится предметом пристального внимания научного сообщества. Исследование фокусируется на негативных аспектах данного влияния, опираясь на современные научные данные. Рассматриваются такие проблемы, как нарушения сна, когнитивные дисфункции, эмоциональная дестабилизация, а также потенциальные долгосрочные риски для здоровья. Цель статьи – привлечь внимание к необходимости осознанного и ограниченного использования гаджетов для минимизации их деструктивного воздействия.

Ключевые слова: гаджеты, цифровое воздействие, психобиологическое влияние, нарушения сна, когнитивные функции, эмоциональная регуляция, зависимость, здоровье человека, научные исследования.

Современный мир немыслим без гаджетов. Смартфоны, планшеты, ноутбуки стали неотъемлемой частью нашей повседневности, проникая во все сферы жизни – от работы и обучения до досуга и межличностного общения. Однако за кажущимся удобством и безграничными возможностями скрывается целый комплекс потенциальных угроз для психического и биологического здоровья человека. Нарастающая обеспокоенность ученых и врачей по всему миру, включая российских исследователей, побуждает к глубокому анализу негативного влияния цифровых технологий на организм.

Одним из наиболее очевидных и тревожных последствий чрезмерного использования гаджетов является деградация когнитивных функций, в первую очередь – внимания. Постоянный поток информации, уведомлений и переключение между различными приложениями формируют поверхностное, фрагментарное мышление. Исследования, проведенные в России, демонстрируют, что многозадачность, навязываемая цифровой средой, приводит к снижению глубины обработки информации, ухудшению памяти и способности к концентрации. Мозг, привыкая к быстрому потреблению контента, теряет способность к длительному сосредоточению, что негативно сказывается на учебной и профессиональной деятельности.

Более того, наблюдается феномен "цифровой амнезии", когда люди перестают запоминать информацию, полагаясь на внешние носители – поисковые системы и облачные хранилища. Это приводит к ослаблению внутренней мнемонической системы и снижению общей когнитивной гибкости.

Гаджеты, призванные объединять людей, парадоксальным образом способствуют развитию эмоциональной дисрегуляции и социальной изоляции. Постоянное сравнение себя с идеализированными образами в социальных сетях порождает чувство неполноценности, тревогу и депрессию.

Виртуальное общение, зачастую лишенное эмпатии и невербальных сигналов, не может заменить полноценного межличностного взаимодействия. Это приводит к ослаблению навыков социального взаимодействия в реальной жизни, формированию поверхностных связей и ощущению одиночества, несмотря на большое количество "друзей" в сети.

Синий свет, излучаемый экранами гаджетов, подавляет выработку мелатонина – гормона, регулирующего циркадные ритмы и сон. Это приводит к нарушениям сна, бессоннице, снижению качества отдыха и, как следствие, к хронической усталости, раздражительности и снижению работоспособности. Российские ученые, занимающиеся изучением хронобиологии, подтверждают негативное влияние экранов на естественные ритмы организма.

Кроме того, чрезмерное использование гаджетов может способствовать развитию психофизиологических расстройств, таких как головные боли, синдром сухого глаза, мышечные спазмы в области шеи и плеч. Постоянное напряжение глаз и неправильная осанка при работе с устройствами оказывают деструктивное воздействие на опорно-двигательный аппарат.

Гаджеты, благодаря механизмам мгновенного вознаграждения (лайки, уведомления, новые сообщения), активируют систему вознаграждения в мозге, схожую с той, что задействована при употреблении наркотиков и азартных играх. Это способствует формированию устойчивой зависимости, характеризующейся навязчивым желанием использовать устройство, синдромом отмены при его отсутствии и негативными последствиями в различных сферах жизни. Российские нейробиологи активно исследуют механизмы формирования цифровой зависимости, выявляя изменения в структуре и функционировании префронтальной коры, ответственной за самоконтроль и принятие решений.

Эти изменения в нейропластичности могут иметь долгосрочные последствия. Мозг адаптируется к постоянному стимулированию, что может привести к снижению чувствительности к другим, более естественным формам вознаграждения и удовольствия. Это создает порочный круг, где человек все больше нуждается в

цифровой стимуляции для поддержания своего эмоционального состояния.

Помимо когнитивных и эмоциональных нарушений, гаджеты несут в себе и прямые физиологические риски. Помимо уже упомянутых проблем со зрением и опорно-двигательным аппаратом, исследования указывают на потенциальное влияние электромагнитного излучения на клеточные процессы, хотя эти данные пока требуют дальнейшего подтверждения и более глубокого изучения. Тем не менее, сам факт длительного и близкого контакта с источником излучения вызывает обоснованные опасения.

Долгосрочные последствия чрезмерного использования гаджетов еще не до конца изучены, но уже сейчас можно говорить о формировании целого поколения людей с измененными паттернами поведения, сниженной способностью к глубокому мышлению и эмпатии, а также с повышенной уязвимостью к стрессу и психическим расстройствам. Это представляет собой серьезный вызов для будущего общества и требует немедленного внимания со стороны научного сообщества и общественности.

Современные гаджеты, несмотря на их неоспоримые преимущества, оказывают глубокое и зачастую деструктивное психобиологическое влияние на организм человека. Деградация когнитивных функций, эмоциональная дисрегуляция, нарушения сна, формирование зависимости и потенциальные физиологические риски – все это тревожные сигналы, подтвержденные многочисленными научными исследованиями. Игнорирование этих проблем может привести к необратимым последствиям для здоровья индивидуума и общества в целом. Необходим критический пересмотр нашего отношения к цифровым технологиям, разработка стратегий по минимизации их негативного воздействия и формирование культуры осознанного использования гаджетов для сохранения нашего психобиологического благополучия.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 258-261.

3. Алмаева К.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Лечебная физическая культура в вузах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 261-265.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Методы оценки осанки: современные подходы и их значение для здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 361-364.

© Алексеев И.С., 2026

УДК 796

Ильясов Б.Г. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОЛЛИНОЗОМ

Аннотация: в данной статье рассмотрены вопросы организации занятий волейболом для студентов с поллинозом. Во время игры на открытой площадке во периоды цветения повышаются риски ухудшения состояния сезонной аллергии, а так же присоединения вторичной инфекции и развития бронхоспазма. К игре в волейбол необходимо комплексно готовиться, а именно: использовать мониторинговые сервисы по концентрации пыльцы, заранее проконсультироваться со своим врачом для осуществления медикаментозной поддержки, проводить личную гигиену вовремя, следить за своим состоянием во время тренировок.

Ключевые слова: поллиноз, волейбол, воспаление дыхательных путей, слезотечение.

Сезонная аллергия, которая вызывает риноконъюктивит и другие симптомы, появляется вследствие аллергической реакции на пыльцу растений. Для данного состояния обычно характерны заложенность носа, воспаление слизистых оболочек глаз, удушье, кожные высыпания. Поллиноз считается актуальной проблемой в мире и с каждым годом число страдающих от сезонной аллергии увеличивается. По данным Всемирной организации здравоохранения с 2000 по 2010 годы число аллергиков в мире увеличилось на 20%, сейчас же в 2025 году данной болезнью страдает около 50% населения по миру.

Физическая активность или какое-либо занятие спортом во время сезонной аллергии может влиять по-разному, как положительно, так и отрицательно. Всё будет зависеть от вида спорта и его тяжести для организма, а также индивидуальное состояние организма. Проблемой сезонной аллергии во время занятий каким-либо спортом на открытой площадке является то, что при интенсивном дыхании в данный сезон представляет серьёзный риск для человека страдающей данной проблемой, так как происходит прямой контакт с аллергенами. Для данной статьи возьмём командный вид спорта - волейбол. Для волейбола требуется учащённый ритм дыхания, сила, выносливость, прыгучесть и резкие ускорения. Такие интенсивные физические нагрузки хорошо тренируют физическое состояние человека.

Студенты, страдающие поллинозом, при игре в волейбол на открытой площадке во время начала распространения пыльцы повышают свои риски ухудшения состояния сезонной аллергии. Происходит прямой контакт с аллергенами - осевшая пыльца на игровой площадке под открытым небом, частицы пыльцы на мяче, на одежде, соответственно и на руках. Если, не помыв руки от частиц аллергена, потереть лицо, нос или глаза, то реакция произойдёт намного быстрее. Далее появляются симптомы в виде аллергического риносинусита и аллергического конъюнктивита. Зависит от того, как отреагирует организм. Стоит отметить, что присутствует вероятность проявления осложнений: присоединение вторичной инфекции при повреждении роговицы во время трения глаз; возникновение бронхиальной астмы; развитие бронхоспазма, который возникает из-за чередования периодов покоя и высокоинтенсивных физических нагрузок при игре в волейбол.

Оценка воспаления дыхательных путей с помощью FeNO — относительно новый метод мониторинга, который стал широко доступен только в последние два десятилетия. При сравнении занятий спортом на открытом воздухе (футбол, лёгкая атлетика) и в помещении (фехтование, дзюдо, гандбол, баскетбол и волейбол) было обнаружено,

что уровень FeNO значительно выше у детей, занимающихся спортом в помещении. Таким образом, исследователи предполагают, что у этих спортсменов сильнее выражено воспаление дыхательных путей. Использование портативного электрохимического анализатора для оценки состояния студентов, подверженных риску приступа астмы, особенно спортсменов, может помочь предотвратить обострение заболевания, которое может быть опасным для жизни. Поощрение занятий спортом среди детей является одним из краеугольных камней педиатрического образования, но необходимо соблюдать баланс между преимуществами и опасностями этого вида деятельности. Электрохимическая оценка воспаления бронхов — это доступный инструмент, который может помочь медицинскому персоналу выявить детей, подверженных риску развития бронхоспазма во время интенсивных физических нагрузок.

Рекомендованным и наиболее лучшим вариантом проведения занятий по волейболу будет крытая волейбольная площадка, которая соответствует стандартам Международной федерации волейбола с хорошей современной вентилируемой системой. Условно-допустимым вариантом будет открытая площадка во время периода цветения с использованием специализированных приложений и сайтов мониторинга пыльцы в режиме реального времени. Во время высокой концентрации аллергена на открытом воздухе проводить игру в волейбол нежелательно, поэтому оптимальное время для игры в волейбол на открытой площадке будет в утреннее и вечернее время так как концентрация пыльцы в данном диапазоне времени будет минимальной в связи с тем, что температура воздуха падает, повышается влажность, пыльца впитывает влагу и от тяжести оседает на землю. Также во время сухой и ветреной погоды проводить игры на откроей площадке нежелательно, так как в атмосфере присутствует максимальная концентрация пыльцы.

Перед началом сезона аллергии желательно проконсультироваться со своим лечащим врачом для того, чтобы составить план приёма лекарств. После занятий обязательно принять душ с тщательной промывкой волос и тела, смены всей одежды и желательной промывкой носа солевым раствором.

Перед началом игры необходимо проинформировать своего тренера или капитана команды о своей сезонной проблеме для того, чтобы они смогли отреагировать на возможное ухудшение состояния. Также необходимо увеличить продолжительность разминки для плавной подготовки дыхательной системе к нагрузке. Во время и после игры необходимо пить воду для увлажнения слизистых и улучшения выведения аллергенов. Если появились признаки аллергии такие как

зуд, затруднённое дыхание, чихание, слезотечение то необходимо прекратить игру, перейти в место, где присутствует свежий воздух, далее принять ранее назначенное врачом лекарство. Если же нет улучшения и состояние ухудшается необходимо срочно вызвать скорую медицинскую помощь.

При поллинозе занятия в волейбол требует хорошей организации и соблюдения профилактических мер. Желательно проводить занятия только в крытой волейбольной площадке с хорошо вентилируемыми системами. К игре в волейбол необходимо комплексно готовится, а именно: использовать мониторинговые сервисы по концентрации пыльцы, заранее проконсультироваться со своим врачом для осуществления медикаментозной поддержки, проводить личную гигиену вовремя, следить за своим состоянием во время тренировок и тогда данные мероприятия позволят безопасно заниматься игрой в волейбол без ущерба для своего здоровья.

Список используемой литературы:

1. Бабрай Н. А. Реабилитация пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 14-18.

2. Бабрай Н. А. Современные подходы к реабилитации остеоартрита: комплексный анализ методов физической терапии / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов, А. Ф. Галяутдинов // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 27-31.

3. Давлетгареева А. А. Психологические аспекты физической культуры и спорта / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 46-50.

4. Закиев А. М. Музыкальное сопровождение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 63-67.

5. Закиев А. М. Роль киберспорта в формировании профессиональных навыков у студенов медиков в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник

научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 68-72.

6. Муртазин А. А. Влияние физической активности на состояние здоровья у взрослых с неалкогольной жировой болезнью печени и метаболическим синдромом / А. А. Муртазин, И. Р. Юсупов, А. М. Закиев [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 3. – С. 420-422.

7. Закиев А. М. Положительное влияние регулярных занятий волейболом на работу сердечно-сосудистой системы женского организма / А. М. Закиев, П. В. Горбунова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2024. – С. 96-99.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский Университет Науки И Технологий", 2023. – С. 186-189.

© Ильясов Б.Г., 2026

УДК 796
Ильясов Б.Г. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК: КАК НАЙТИ БАЛАНС?

Аннотация: данная статья посвящена влиянию добавок с креатином на функцию почек. Изложены современные исследования, изучающие влияние добавок с креатином на показатели работы почек. Рассмотрены эксперименты с крысами линии Вистар, получавшими и не получавшими добавки креатина, подверженных физическим нагрузкам и без них. Так же описаны отдельные клинические случаи спортсменов, исследования с участием спортсменов и студентов, занимающихся физической культурой. Изучая данные литературы, пришли к выводу, что целесообразно принимать добавки с креатином в рациональных дозах; тем, у кого очень низкая скорость клубочковой фильтрации, вызванная ранее существовавшим заболеванием почек, следует воздержаться от приема креатина.

Ключевые слова: креатин, креатинин, скорость клубочковой фильтрации, почечная недостаточность.

Креатин стал одной из самых популярных пищевых добавок среди широкого круга людей. Прием креатина очень популярен среди спортсменов. так как он помогает увеличить мышечную массу, повысить работоспособность и ускорить восстановление. Накопленные данные также свидетельствуют о том, что прием креатина оказывает положительное влияние на пожилых людей и пациентов. Однако его потенциальное негативное влияние на здоровье почек по-прежнему вызывает опасения.

Креатин — одна из самых популярных пищевых добавок с широким спектром потенциального применения. Креатин играет ключевую роль в фосфагенной системе, которая имеет решающее значение для биоэнергетики клеток, особенно в тканях с высокими и нестабильными потребностями в энергии. При пероральном приеме может увеличиться содержание креатина в мышцах, при этом имеются убедительные доказательства того, что прием креатина может повысить результативность в некоторых видах спорта и улучшить некоторые клинические симптомы, например, при ревматических заболеваниях, нарушениях обмена веществ, миопатиях, нейродегенеративных заболеваниях, хронической обструктивной болезни легких и застойной сердечной недостаточности. Тем не менее потенциальное негативное воздействие креатина, особенно на почки,

до сих пор вызывает споры. Первые опасения по поводу возможного вреда от приёма креатина для почек возникли после ряда тематических исследований, в которых ретроспективно была установлена связь между приёмом креатина и заболеваниями почек.

Почки — жизненно важные органы, которые активно участвуют в нескольких физиологических процессах и играют центральную роль в поддержании гомеостаза организма. Они участвуют в эндокринных процессах, регулируют осмолярность, объём внеклеточной жидкости и кровяное давление, поддерживают электролитный и кислотно-щелочной баланс, а также выводят отходы и чужеродные вещества (например, токсины и лекарства).

Креатинин в сыворотке крови — наиболее часто используемый параметр для оценки функции почек как сам по себе, так и в качестве средства для оценки скорости клубочковой фильтрации. Креатинин — конечный продукт метаболизма креатина. Креатин спонтанно и необратимо превращается в креатинин со скоростью примерно 2 % от общего количества в организме в день. Поскольку при хроническом приёме креатина общее содержание креатина в организме увеличивается, вполне вероятно, что после приёма креатина в крови может произойти физиологический скачок уровня креатина, что не обязательно нанесёт вред почкам. Стоит отметить, что верно и обратное. Таким образом, известно, что приём креатина влияет на уровень креатинина. По этой причине клиренс креатинина, рассчитанный по формулам, учитывающим только уровень креатинина в сыворотке крови (т. е. без учёта его концентрации в моче), может быть недостаточным для тех, кто принимает добавки с креатином.

Существуют исследования, изучающие хроническое воздействие добавок с креатином на уже существующую почечную недостаточность на самцах крыс линии Вистар с нефрэктомией и на крысах, которым была проведена плановая операция. Животных кормили либо стандартным кормом, либо стандартным кормом с добавлением моногидрата креатина в течение 4 недель. У животных, перенесших нефрэктомию, наблюдалась умеренная почечная недостаточность по сравнению с животными, которым была проведена ложная операция. Однако, в отличие от результатов ранее упомянутого исследования, прием креатина не привел к дальнейшему ухудшению функции почек. Важно отметить, что вызванная абляцией дисфункция почек у ранее здоровых животных на самом деле не является заболеванием почек. Таким образом, можно предположить, что прием

креатина может по-разному влиять на функцию почек в зависимости от экспериментальной модели.

В ходе следующего исследования наблюдали за самцами крыс линии Вистар, получавшими стандартное питание с добавлением или без добавления моногидрата креатина в сочетании или без него с аэробными упражнениями на беговой дорожке в течение 10 недель. В обоих исследованиях ухудшение биомаркеров функции почек, вызванное приёмом креатина (в том числе рСКФ), наблюдалось только у животных, которые не занимались спортом. Это указывает на то, что физические нагрузки могут оказывать защитное действие на функцию почек у животных, принимающих креатин.

Хотя экспериментальные модели показывают, что приём креатина может ухудшить показатели работы почек, следует помнить, что данные, полученные на животных, часто нельзя экстраполировать на людей. С точки зрения эволюции, это особенно актуально для исследований креатина, поскольку содержание этого питательного вещества в рационе сильно различается у разных видов. Это может объяснить, почему креатин полностью усваивается людьми, в то время как у лошадей он вообще не биодоступен. На самом деле даже близкородственные виды могут по-разному реагировать на приём креатина. Это позволяет предположить, что после приёма креатина следует ожидать значительной межвидовой вариативности.

Ученые связали приём креатина с дисфункцией почек. Они описали случай 25-летнего мужчины, который проходил предсезонный футбольный тренировочный лагерь и у которого после приёма креатина в течение предыдущих 8 недель в рекомендованных дозах снизились рСКФ, повысился уровень креатинина в сыворотке крови и снизился клиренс креатинина. Авторы пришли к выводу, что у них есть «веские косвенные доказательства того, что креатин стал причиной ухудшения функции почек в данном случае». Однако следует отметить, что у пациента уже было заболевание почек (фокальный сегментарный гломерулосклероз с часто рецидивирующим нефротическим синдромом), а также он в течение последних 5 лет постоянно принимал циклоспорин, нефротоксичный препарат, что усугубляло ситуацию.

В других исследованиях также участвовали 20 здоровых молодых мужчин, которые в течение длительного периода времени принимали либо плацебо, либо моногидрат креатина. После приёма 21 г·день$^{-1}$ в течение 5 дней, а затем 3 г·день$^{-1}$ в течение 58 дней не было выявлено различий между группами в клиренсе креатина, клиренсе

мочевины или альбуминурии. Сравнили девять спортсменов национального и международного уровня, которые регулярно принимали моногидрат креатина со студентами, изучающими физкультуру и физиотерапию, которые не принимали креатиновые добавки. Значимых различий между группами выявлено не было.

Было проведено несколько исследований, изучающих влияние добавок креатина (от ~ 5 до 20 г в день$^{-1}$ в течение 24 месяцев) в различных группах населения с использованием множества биомаркеров, включая ^{51} клиренс Cr-EDTA (один из методов золотого стандарта для оценки mGFR) в некоторых исследованиях. В целом мы не обнаружили доказательств негативного влияния моногидрата креатина на функцию почек у здоровых мужчин, занимающихся силовыми тренировками и придерживающихся высокобелковой диеты (1,2–3,1 г·кг$^{-1}$·день$^{-1}$), у женщин в постменопаузе с остеоартритом коленного сустава, у женщин в постменопаузе с остеопенией, у женщин с фибромиалгией или у пожилых людей с преморбидным и морбидным состоянием.

Несмотря на то, что креатин является одной из наиболее изученных пищевых добавок, в отношении его возможного влияния на функцию почек существуют определённые пробелы. Например, существует очень мало долгосрочных исследований, в которых оценивалось бы влияние добавок с креатином на здоровье почек, особенно с использованием точных методов измерения.

Кроме того, учитывая, что значительную часть потребителей креатина составляют спортсмены-любители и профессиональные спортсмены, которые принимают множество других (разрешённых и/или запрещённых) веществ, нельзя игнорировать влияние «полипрагмазии», в том числе приёма креатиновых добавок, на функцию почек. Кроме того, профиль безопасности альтернативных коммерческих форм креатина, помимо моногидрата креатина, не может быть полностью изучен, поскольку эти новые формы изучены гораздо меньше.

Исходя из этих пробелов и данных, имеющихся в литературе, было бы целесообразно: принимать добавки с креатином в рациональных дозах (до 20 г в сутки$^{-1}$); тем, у кого очень низкая скорость клубочковой фильтрации, вызванная ранее существовавшим заболеванием почек, следует воздержаться от приема креатина; мониторинг функции почек не является обязательным для здоровых людей, принимающих креатин, но было бы разумно наблюдать за лицами, подверженными риску снижения функции почек (например,

пожилыми людьми и клиническими группами), в соответствии с долгосрочными протоколами приема добавок; оценка функции почек с использованием маркеров, которые не зависят от метаболизма креатина / Crn, важна во избежание ошибочного диагноза; при использовании новых рецептур креатина следует соблюдать осторожность, если только профиль безопасности не был научно подтвержден; и добавки с креатином доступны на рынке, и их следует избегать, поскольку они могут нанести вред здоровью. Людям, подверженным риску снижения скорости клубочковой фильтрации (например, некоторым пожилым людям или тем, у кого есть определённые заболевания), рекомендуется контролировать функцию почек во время приёма креатина, хотя крупные и относительно долгосрочные исследования не выявили никаких рисков. Наконец, потребителям следует выбирать добавки с креатином, которые прошли надлежащую проверку и сертификацию на предмет качества/чистоты, чтобы избежать рисков для здоровья, связанных с загрязняющими веществами.

Список использованной литературы:

1. Бабрай Н. А. Реабилитация пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 14-18.

2. Бабрай Н. А. Современные подходы к реабилитации остеоартрита: комплексный анализ методов физической терапии / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов, А. Ф. Галяутдинов // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 27-31.

3. Давлетгареева А. А. Психологические аспекты физической культуры и спорта / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 46-50.

4. Закиев А. М. Музыкальное сопровождение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 63-67.

5. Закиев А. М. Роль киберспорта в формировании профессиональных навыков у студенов медиков в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 68-72.

6. Муртазин А. А. Влияние физической активности на состояние здоровья у взрослых с неалкогольной жировой болезнью печени и метаболическим синдромом / А. А. Муртазин, И. Р. Юсупов, А. М. Закиев [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 3. – С. 420-422.

7. Закиев А. М. Положительное влияние регулярных занятий волейболом на работу сердечно-сосудистой системы женского организма / А. М. Закиев, П. В. Горбунова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2024. – С. 96-99.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования "Уфимский Университет Науки И Технологий", 2023. – С. 186-189.

© Ильясов Б.Г. 2026

УДК 796
Ильясов Б.Г. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: АДАПТАЦИЯ ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?

Аннотация: в данной статье анализируется феномен «спортивного сердца». Актуальность темы обусловлена необходимостью дифференциальной диагностики между физиологической адаптацией и патологическими состояниями у спортсменов. На электрокардиограмме у спортсменов преобладает синусовая брадикардия как маркер высокой тренированности, однако в то же время при сочетании ч клинической симптоматикой требует исключение патологии проводящей системы сердца. Патогенез брадикардии у спортсменов связан не только с вагусным влиянием, но и с ремоделированием ионных каналов синусового узла.

Ключевые слова: спортивное сердце, гипертрофия миокарда, синусовая брадикардия, гипертрофическая кардиомиопатия.

Тема влияния профессионального спорта на изменения в сердечно-сосудистой системе активно обсуждается медицинскими сообществами. Сердечно-сосудистая система испытывает наибольшую нагрузку, что приводит к функциональному и морфологическому ремоделированию.

Электрокардиография (ЭКГ) занимает особое место в диагностике патологий сердечно-сосудистой системы у спортсменов. Наиболее распространенными изменениями на ЭКГ у спортсменов является синусовая брадикардия, особенно выраженная у пловцов, лыжников. В то же время выраженная синусовая брадикардия в сочетании с клиническими симптомами требует углублённого обследования для исключения патологии сердца, в первую очередь синдрома слабости синусового узла. В состоянии покоя синусовая брадикардия проявляется увеличением временных интервалов RR, QRS, QT, PQ. Наибольшие отклонения наблюдаются у спортсменов с наибольшим увеличением размера полости левого желудочка, толщины стенок и размеров левого предсердия. Интегрированное ультразвуковое обратное рассеяние в стенках миокарда напрямую связано с содержанием коллагена, определяемым с помощью морфометрии. Интегрированное обратное рассеяние также повышено при гипертрофической кардиомиопатии, вероятно, из-за нарушения структуры волокон. Существуют исследования, изучающие отражательную способность тканей миокарда у пациентов с физиологической гипертрофией, вызванной интенсивными

физическими нагрузками, а также оценка взаимосвязи между акустическими свойствами тканей миокарда и толщиной стенок левого желудочка, определяемой с помощью обычной двухмерной эхокардиографии. По сравнению с контрольной группой (людей, ведущих малоподвижный образ жизни), спортсмены велогонщики, тяжелоатлеты показали более высокие значения толщины перегородки. Кроме того, данные спортсменов сравнили с данными пациентов с гипертрофической кардиомиопатией. Вывод данного исследования - спортсмены, тренирующиеся на выносливость имеют нормальную картину количественной оценки обратного рассеяния ультразвука, несмотря на выраженную гипертрофию левого желудочка. Спортсменов и пациентов с гипертрофической кардиомиопатией и схожей степенью утолщения стенок миокарда можно различить на основании количественного анализа обратного рассеяния сигнала.

ЭКГ в 12 стандартных отведениях остается одним из основных методов диагностики нарушений ритма и электрических процессов в миокарде. При интерпретации результатов ЭКГ спортсменов выделяют нормальные и патологические изменения, в зависимости от этих изменений определяется дальнейшая тактика необходимости дообследования спортсменов с целью исключения кардиоваскулярной патологии. При обнаружении укороченного интервала PQ следует проводить дополнительное обследование с использованием электрофизиологического исследования, Холтеровского мониторирования, нагрузочного тестирования, ЭхоКГ.

В спортивной медицине существует диагноз внезапной сердечной смерти (ВСС). Спортсмены подвержены риску развития фатальных аритмий при наличии бессимптомного течения сердечной патологии. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы спортсменов может быть затруднена, так как у спортсменов наблюдается множество электрических, структурных и функциональных физиологических изменений. При этом гипертрофическая кардиомиопатия является ведущей причиной внезапной сердечной смерти у спортсменов-мужчин, но редко встречается среди спортсменов женского пола. В России ВСС случается чаще у спортсменов после 35 лет.

Ряд исследований говорит о том, что интенсивные упражнения на выносливость могут способствуют рубцеванию миокарда, атеросклерозу коронарных артерий, мерцательной аритмии. Атеросклероз коронарных артерий является основной причиной развития инфаркта миокарда.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое у взрослого составляет 60-70 ударов в минуту. По мере увеличения интенсивности физической нагрузки ЧСС также увеличивается. У спортсменов, как было сказано выше, чаще всего выявляют брадикардию, которая отражает хорошую тренированность в отношении кардиореспираторной выносливости. После тренировки ЧСС возвращается к начальным показателям в течение нескольких минут. Это время зависит от уровня физической подготовки человека и величины нагрузки. Отмечено, что при регулярных тренировках происходят адаптивные изменения, которые называют синдромом спортивного сердца. Он проявляется снижением частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и увеличением сердца за счет механизмов гипертрофии. Утолщается прежде всего стенка левого желудочка, увеличивается ударный и минутный объем. Данные изменения помогают сердцу перекачивать больше крови.

Низкая частота в состоянии покоя может быть от умеренной до выраженной. Некоторые исследования показывают и более широкий диапазон от 30 до 70 ударов в минуту. В патогенезе брадикардии лежит мнение ученых о влиянии вегетативной нервной системы, а именно повышение тонуса блуждающего нерва. Однако существуют исследования, в которых не было выявлено вегетативной блокады, которая могла бы устранить брадикардию. Блокада вегетативной нервной системы осуществлялась введением атропина или пропранолола. Современные исследования говорят о том, что брадикардия у спортсменов является результатом ремоделирования ионных каналов в синусовом узле.

Гипертрофированное спортивное сердце может перекачивать такое же количество крови при более низкой частоте сердечных сокращений. Сегодня все виды гипертрофии считаются патологическими. Патологическая гипертрофия связана с потерей одних кардиомиоцитов, компенсаторным увеличением других, дисфункцией сердца и повышенным риском сердечной недостаточности и внезапной смерти. Гипертофия, возникающая в результате спортивной деятельности, сопровождается образованием новых сосудов, обеспечивающих достаточное питание гипертрофированной мускулатуры.

Изученные материалы исследований позволяют сделать вывод, что профессиональные интенсивные тренировки не всегда оказывают положительный эффект на состояние сердечно-сосудистой системы.

Список использованной литературы:

1. Бабрай Н. А. Реабилитация пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 14-18.

2. Бабрай Н. А. Современные подходы к реабилитации остеоартрита: комплексный анализ методов физической терапии / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов, А. Ф. Галяутдинов // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 27-31.

3. Давлетгареева А. А. Психологические аспекты физической культуры и спорта / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 46-50.

4. Закиев А. М. Музыкальное сопровождение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 63-67.

5. Закиев А. М. Роль киберспорта в формировании профессиональных навыков у студенов медиков в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 68-72.

6. Муртазин А. А. Влияние физической активности на состояние здоровья у взрослых с неалкогольной жировой болезнью печени и метаболическим синдромом / А. А. Муртазин, И. Р. Юсупов, А. М. Закиев [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 3. – С. 420-422.

7. Закиев А. М. Положительное влияние регулярных занятий волейболом на работу сердечно-сосудистой системы женского организма / А. М. Закиев, П. В. Горбунова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы :

Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2024. – С. 96-99.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.

© Ильясов Б.Г., 2026

УДК 796

Ильясов Б.Г., Гумерова Д.В. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕПРЕССИИ

Аннотация: депрессивные расстройства представляют одну из ведущих причин утраты трудоспособности в мире. В условиях роста распространённости депрессии и ограниченности доступности психотерапевтической и медикаментозной помощи поиск эффективных, безопасных и доступных методов профилактики и лечения становится особо значимым. Физическая активность рассматривается как многообещающий немедикаментозный

инструмент. Работа основана на обзоре и анализе данных рандомизированных контролируемых исследований (РКИ) и мета-анализов, посвящённых изучению влияния физических упражнений на симптомы депрессии. Особое внимание уделено методологически строгим исследованиям.

Ключевые слова: физическая нагрузка, спорт, депрессия, профилактика.

Депрессия является основной причиной проблем с психическим здоровьем и может быть предотвращена с помощью физической активности.

Появляется всё больше доказательств того, что физическая активность снижает риск развития депрессии, что указывает на потенциальную возможность профилактики.

Физическая активность может быть средством профилактики депрессии благодаря регулярным физическим упражнениям, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Некоторые виды активности, которые помогают:

Аэробные упражнения — бег, быстрая ходьба, плавание, велосипед.

Силовые тренировки — улучшают самооценку, возвращают чувство контроля.

Йога и растяжка — снижают уровень тревоги, улучшают концентрацию.

Прогулки на свежем воздухе — оказывают мягкий антидепрессивный эффект за счёт естественного света, ритмичного дыхания и смены обстановки.

Механизм действия физической активности: стимулирует выработку эндорфинов — естественных нейромедиаторов, которые улучшают настроение. Также во время умеренной и регулярной нагрузки активизируется дофаминовая система, которая отвечает за чувство удовольствия и мотивации

Кроме этого, происходит улучшение когнитивных функций (внимание, память, исполнительные функции), которые часто страдают при депрессии, предлоставляется возможность для «психологической разгрузки» — отвлечения от негативных мыслей и руминаций.

Есть несколько исследований, которые доказывают, что физическая нагрузка нужна в профилактике и лечении депрессии.

Например, наиболее убедительные доказательства того, что физические упражнения снижают выраженность депрессивных симптомов, можно получить в ходе рандомизированных контролируемых исследований. За последние два десятилетия

количество таких исследований значительно возросло. В последнем Кокрейновском обзоре литературы, подготовленном Куни и др., критериям включения соответствовали 39 исследований (2326 участников), из которых 37 предоставили данные для метаанализа. Для 35 исследований (1356 участников), в которых сравнивались физические упражнения с отсутствием лечения или контрольным вмешательством, объединённая стандартизированная средняя разница (ССР) для основного результата — депрессии в конце лечения — составила −0,62, что указывает на умеренный клинический эффект. Однако если рассматривать только шесть исследований (464 участника) с адекватным сокрытием распределения, анализом по методу «намерение лечить» и слепой оценкой результатов, то объединённая ССР для этого результата уже не будет статистически значимой.

Также есть еще один пример. РКИ физических упражнений для людей с депрессией(1) и РКИ по применению физических упражнений при депрессии в сравнении с традиционными антидепрессантами.

В метаанализе, проведенном Шухом и соавторами, в 25 РКИ сравнивалось влияние физических упражнений на несколько контрольных или сравнительных групп с поправкой на предвзятость публикаций. В девяти исследованиях участвовали пациенты с большим депрессивным расстройством. Физические упражнения были связаны со значительным снижением уровня депрессии Антидепрессивный эффект физических упражнений был сильнее в исследованиях, в которых участвовали пациенты с диагнозом «большое депрессивное расстройство». Скорректированный анализ показал, что предвзятость публикаций в целом приводит к недооценке положительного влияния физических упражнений на депрессию. Кроме того, более значительные результаты наблюдались в исследованиях, в которых за выполнением упражнений следили квалифицированные специалисты. Однако следует отметить, что многие исследования имеют методологические недостатки, которые снижают достоверность полученных результатов.

(2)В первом РКИ приняли участие 156 пациентов с большим депрессивным расстройством, которые были случайным образом распределены в одну из трёх групп: аэробные упражнения, антидепрессанты (сертралин) или сочетание упражнений и приёма сертралина. Результаты показали, что во всех трёх группах наблюдалось значительное и сопоставимое улучшение симптомов депрессии. Показатели ремиссии (т. е. отсутствия соответствия критериям большого депрессивного расстройства) составили 60,4 % в

группе упражнений, 65,5 % в группе лекарств и 68,8 % в группе упражнений и лекарств. Удивительно, но даже пациенты с более тяжёлой формой депрессии получали такую же пользу от физических упражнений, как и те, кто принимал лекарства. При этом не было выявлено никаких преимуществ у тех, кто занимался спортом и принимал сертралин, по сравнению с теми, кто принимал только сертралин или занимался спортом, — даже у пациентов с более тяжёлой формой депрессии.

Интересно, что в отчёте о результатах наблюдения в течение 6 месяцев 24 у участников группы, занимавшейся физическими упражнениями, уровень депрессии был ниже (30 %), чем у участников группы, принимавшей сертралин (52 %), и комбинированной группы (55 %). Более того, только у 8 % пациентов, у которых после лечения в группе, занимавшейся физическими упражнениями, наступила ремиссия, случился рецидив, по сравнению с 31 % в группе, принимавшей сертралин, и 38 % в группе, принимавшей сертралин и занимавшейся физическими упражнениями.

И последнее исследование, которое доказало, что физическая нагрузка благоприятно влияет на организм при депрессивных расстройствах.

В метаанализ были включены 41 исследование с участием 2264 человек после вмешательства. Были выявлены значительные эффекты (стандартизированная средняя разница (ССР) = −0,946, 95 % ДИ от −1,18 до −0,71) в пользу физических упражнений, что соответствует количеству необходимых для лечения вмешательств (NNT) = 2 (95 % ДИ от 1,68 до 2,59). Значительные эффекты были обнаружены в исследованиях с участием лиц с тяжелым депрессивным расстройством (SMD= -0,998, 95% ДИ от -1,39 до -0,61, k=20), контролируемыми физическими упражнениями (SMD= -1,026, 95% ДИ от -1,28 до -0,77, k= 40) и умеренными эффектами, когда анализ ограничивался исследованиями с низким риском предвзятости (SMD= -0,666, 95% ДИ от -0,99 до -0,34, k = 12, NNT=2,8 (95% ДИ от 1,94 до 5,22)).

Физические упражнения эффективны при лечении депрессии и депрессивных симптомов. Их следует предлагать в качестве научно обоснованного метода лечения, предполагающего контролируемые групповые занятия с умеренной интенсивностью и аэробные упражнения. При интерпретации результатов следует учитывать небольшой размер выборки во многих исследованиях и высокую неоднородность методов.

Список использованной литературы:

1. Бабрай Н. А. Реабилитация пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 14-18.

2. Бабрай Н. А. Современные подходы к реабилитации остеоартрита: комплексный анализ методов физической терапии / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов, А. Ф. Галяутдинов // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 27-31.

3. Давлетгареева А. А. Психологические аспекты физической культуры и спорта / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 46-50.

4. Закиев А. М. Музыкальное сопровождение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 63-67.

5. Закиев А. М. Роль киберспорта в формировании профессиональных навыков у студенов медиков в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 68-72.

6. Муртазин А. А. Влияние физической активности на состояние здоровья у взрослых с неалкогольной жировой болезнью печени и метаболическим синдромом / А. А. Муртазин, И. Р. Юсупов, А. М. Закиев [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 3. – С. 420-422.

7. Закиев А. М. Положительное влияние регулярных занятий волейболом на работу сердечно-сосудистой системы женского организма / А. М. Закиев, П. В. Горбунова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической

конференции, Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2024. – С. 96-99.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования "Уфимский Университет Науки И Технологий", 2023. – С. 186-189.

© Ильясов Б.Г., 2026

УДК 796

Ильясов Б.Г., Гумерова Д.В. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

ВОЛЕЙБОЛ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ

Аннотация: статья позволяет оценить влияние регулярных занятий волейболом на симптомы эмоционального выгорания и психоэмоциональное состояние медицинских работников, работающих в условиях хронического стресса. В исследовании приняли участие 18 сотрудников (врачи и медицинские сестры отделений неотложной терапии и хирургии) Республиканской детской клинической больницы г. Уфа. В течение 6 месяцев участники раз в неделю посещали

тренировки по волейболу после работы. Для оценки субъективного эффекта был применен метод анкетирования.

Ключевые слова: волейбол, физическая активность, медицинские работники, выгорание.

Волейбол (и другие занятия спортом) помогает врачам справиться с профессиональным выгоранием, так как физическая активность снижает уровень стресса. Это связано с несколькими механизмами:

Смена характера деятельности. Занятия спортом переключают фокус с малоактивного, умственно и эмоционально напряжённого на эмоционально богатую, насыщенную игровую деятельность.

Выброс эндорфинов во время физических нагрузок, что улучшает настроение и снижает уровень стресса.

Возможность регулировать нагрузки во время игры, что важно для специалистов, работающих в условиях высокой нагрузки.

Синдром эмоционального выгорания определяется как хроническая реакция на стресс на рабочем месте, характеризующаяся физическим, умственным и эмоциональным истощением, которое снижает чувство личной и профессиональной удовлетворённости. Факторами риска могут быть конфликты и финансовые проблемы на работе, чрезмерная нагрузка, проблемы с коммуникацией или организацией. Некоторые профессии более подвержены этому синдрому, чем другие. В частности, мы сосредоточились на исследованиях, посвящённых медицинским работникам, которые ежедневно контактируют с тяжелобольными пациентами, таким как врачи, медсёстры. Хоулетт и др. отметили высокий уровень эмоционального выгорания среди сотрудников отделений неотложной помощи (32 % страдал от эмоционального истощения), особенно среди врачей (46 %), набравших высокие или средние баллы по шкале выгорания, и медсестёр, которые сообщали о неприятных контактах с начальством (они набрали высокие баллы по шкале выгорания).

В качестве примера физической активности, которая может помочь в борьбе с профессиональным выгоранием мы взяли волейбол. Так как волейбол положительно влияет на нервную систему, улучшает настроение, помогает бороться со стрессами и депрессиями. Игра вызывает положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Кроме того, волейбол, как и другие командные виды спорта, воспитывает чувство ответственности, умение работать в команде и доверять окружающим.

Теперь рассмотрим то, как волейбол влияет на нервную систему медицинских работников, особенно на сотрудников отделений реанимации и хирургии.

Мы провели опрос среди сотрудников Республиканской детской клинической больницы г.Уфа, которые раз неделю в течение 6 месяцев посещают тренировки по волейболу после работы. В исследовании участвовали 18 человек. Среди них были врачи, медицинские сестры отделений неотложной терапии и хирургии. И вот какие резуьтаты получились:

56% опрашиваемых ответили, что волейбол помогает им снять умственное напряжение, поднимает настроение, приводит тело в форму.

34% - эта игра снимает усталость после тяжелой рабочей недели, поднимает настроение.

И лишь 10% отметили, что волейбол приносит усталость, но посещают тренировки для поддержания тонуса тела.

Таким образом мы приходим к выводу, что волейбол полезен для медицинских работников, так как этот вид спорта оказывает положительное влияние на разные сферы жизни. На занятиях важно выполнять активную разминку, обращать внимание на правильную технику игры и не пренебрегать упражнениями общей и специальной физической подготовки.

Список использованной литературы:

1. Бабрай Н. А. Реабилитация пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 14-18.

2. Бабрай Н. А. Современные подходы к реабилитации остеоартрита: комплексный анализ методов физической терапии / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов, А. Ф. Галяутдинов // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 27-31.

3. Давлетгареева А. А. Психологические аспекты физической культуры и спорта / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля

2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 46-50.

4. Закиев А. М. Музыкальное сопровождение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 63-67.

5. Закиев А. М. Роль киберспорта в формировании профессиональных навыков у студенов медиков в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 68-72.

6. Муртазин А. А. Влияние физической активности на состояние здоровья у взрослых с неалкогольной жировой болезнью печени и метаболическим синдромом / А. А. Муртазин, И. Р. Юсупов, А. М. Закиев [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 3. – С. 420-422.

7. Закиев А. М. Положительное влияние регулярных занятий волейболом на работу сердечно-сосудистой системы женского организма / А. М. Закиев, П. В. Горбунова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2024. – С. 96-99.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.

© Ильясов Б.Г., 2026

УДК 796

Сафронова О.А. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ У СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛЫХ С ГИПОДИНАМИЕЙ

Аннотация: в условиях современного общества, характеризующегося снижением уровня физической активности среди молодежи и взрослого населения, растет распространенность нарушений осанки, обусловленных гиподинамией. Данная статья рассматривает методику применения упражнений с фитболом (гимнастическим мячом) как эффективного средства коррекции осанки и комплексного улучшения здоровья. На основе анализа актуальных данных о роли физической культуры в формировании здорового образа жизни и профилактике заболеваний, обосновывается целесообразность внедрения фитбол-гимнастики. Особое внимание уделяется положительному влиянию занятий на умственную работоспособность, эмоциональный фон и общее самочувствие. Представлены методы объективной и субъективной оценки динамики указанных показателей. Делается вывод о высокой эффективности и доступности данного метода для образовательных учреждений и корпоративных wellness-программ.

Ключевые слова: фитбол, осанка, коррекция, гиподинамия, студенты, взрослые, физическая активность, здоровый образ жизни, психофизическое состояние, умственная работоспособность, оценка эффективности.

Как отмечено в исследованиях, современное общество сталкивается с устойчивой тенденцией к снижению физической активности среди молодежи, что напрямую коррелирует с ростом

хронических заболеваний, включая нарушения опорно-двигательного аппарата. Гиподинамия, характерная для учащихся вузов и офисных работников, является ключевым фактором развития мышечного дисбаланса, слабости мышц кора и, как следствие, – нарушений осанки (сутулость, сколиотические деформации). Формирование здорового образа жизни в этом контексте требует внедрения доступных, эффективных и мотивирующих форм физической культуры.

Физическая культура, по данным ВОЗ, выступает не только как профилактика заболеваний, но и как фундамент долголетия и качества жизни. В этом ключе упражнения с фитболом представляют особый интерес. Нестабильная опора мяча активизирует глубокие стабилизирующие мышцы, в том числе мышцы-стабилизаторы позвоночника, что является основой для коррекции осанки. Кроме того, как показывает практика, такие занятия оказывают комплексное положительное воздействие, выходящее за рамки чисто физической коррекции.

Целью данной статьи является обоснование методики применения упражнений с фитболом для коррекции осанки и улучшения психофизических показателей у лиц с гиподинамией, а также описание методов оценки ее эффективности.

Программа коррекции рассчитана на студентов вузов и взрослых, ведущих малоподвижный образ жизни. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 40-50 минут. Комплекс включает:

1. Подготовительная часть (5-10 мин): Сидя на фитболе, выполнение дыхательных упражнений, покачиваний для адаптации к нестабильности, легкая динамическая разминка.

2. Основная часть (25-35 мин):

Упражнения для мышц спины и коррекции осанки: «Ягодичный мостик» с лопатками на фитболе, сведение лопаток сидя на мяче с эспандером, удержание равновесия сидя на фитболе с выпрямленной спиной (изометрическая нагрузка).

Упражнения на мобильность и растяжку: Прогибы назад лежа спиной на мяче, растяжение мышц грудного отдела.

3. Заключительная часть (5-10 мин): Релаксационные упражнения, статическая растяжка, дыхательная гимнастика на фитболе.

Положительное влияние на сопутствующие показатели

Помимо прямой коррекции осанки, занятия с фитболом оказывают мультифакторное положительное влияние:

Улучшение умственной деятельности: Физическая активность, особенно требующая концентрации и координации, усиливает cerebral

blood flow и способствует выработке нейротрофических факторов, что улучшает когнитивные функции, память и способность к обучению. Регулярные занятия помогают бороться с умственным утомлением, характерным для студентов и работников умственного труда.

Стабилизация настроения и снижение стресса: как и любая дозированная физическая нагрузка, упражнения с фитболом стимулируют выработку эндорфинов. Ритмичные, координационные движения, а также элемент игры, присущий работе с мячом, способствуют снижению уровня тревожности и улучшению эмоционального фона.

Повышение общего самочувствия: Укрепление мышц, улучшение проприоцепции (чувства тела в пространстве) и кровообращения приводят к повышению общего тонуса, снижению ощущения усталости и болей в спине, характерных для гиподинамии.

Методы оценки эффективности

Для комплексной оценки эффективности программы применяются следующие методы:

1. Оценка осанки:

Визуальный осмотр и фотометрия: Фиксация положения позвоночника, лопаток, плечевого пояса до и после курса занятий (с использованием фотографий в стандартных проекциях).

Гониометрия: Измерение угла кифоза/лордоза с помощью угломера или компьютерного анализа фотографий.

Функциональные тесты: Проба Шобера (подвижность поясничного отдела), измерение расстояния от стенки до затылка в положении стоя у стены.

2. Оценка психофизических показателей:

Субъективные: Опросники «Самочувствие, активность, настроение» (САН), шкала субъективного ощущения боли в спине (ВАШ), опросник на уровень стресса (PSS-10).

Объективные (для умственной деятельности): Тест корректурной пробы (тест Бурдона) на концентрацию внимания, таблицы Шульте на скорость переключения внимания, простые мнемонические тесты. Проводятся до и после занятия, а также в динамике курса.

Мониторинг физической активности: Использование дневников активности или фитнес-трекеров для отслеживания общей дневной подвижности.

Обсуждение и выводы.

Представленная методика соответствует современным подходам к пропаганде здорового образа жизни, которые, как отмечается в

источниках, должны быть целенаправленными и использовать эффективные каналы коммуникации. Упражнения с фитболом обладают высокой мотивационной составляющей за счет своей нестандартности и игрового элемента, что особенно важно для молодежи. Как показывает исследование о спорте как профилактике курения, вовлеченность в физическую активность формирует позитивные социальные нормы и установки на здоровье. Аналогично, регулярные занятия фитболом могут способствовать формированию устойчивой привычки к физической активности.

Полученные комплексные эффекты – коррекция осанки, улучшение когнитивных функций, стабилизация эмоционального состояния – создают синергетический результат, значительно повышающий качество жизни и адаптационный ресурс человека.

Таким образом, внедрение программ фитбол-гимнастики в учебный процесс вузов (в рамках дисциплин по физической культуре или как факультатив), а также в корпоративные программы здоровья для сотрудников является научно обоснованным, экономически доступным и высокоэффективным средством борьбы с последствиями гиподинамии и формирования культуры здоровья среди молодежи и взрослого населения. Для максимального эффекта необходима параллельная информационно-просветительская работа, возможно, с использованием цифровых технологий и соцсетей, как наиболее релевантных каналов для целевой аудитории.

Список использованной литературы:

1. Бабрай Н. А. Реабилитация пациентов с хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ) / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 14-18.

2. Бабрай Н. А. Современные подходы к реабилитации остеоартрита: комплексный анализ методов физической терапии / Н. А. Бабрай, А. М. Закиев, У. Р. Низаметдинов, А. Ф. Галяутдинов // Спорт в современном мире: Материалы Всероссийского конгресса, Уфа, 26 марта – 24 2025 года. – Уфа: Уральский университет физической культуры, 2025. – С. 27-31.

3. Давлетгареева А. А. Психологические аспекты физической культуры и спорта / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля

2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 46-50.

4. Закиев А. М. Музыкальное сопровождение занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 63-67.

5. Закиев А. М. Роль киберспорта в формировании профессиональных навыков у студенов медиков в БГМУ / А. М. Закиев // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 68-72.

6. Муртазин А. А. Влияние физической активности на состояние здоровья у взрослых с неалкогольной жировой болезнью печени и метаболическим синдромом / А. А. Муртазин, И. Р. Юсупов, А. М. Закиев [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. – 2025. – № 3. – С. 420-422.

7. Закиев А. М. Положительное влияние регулярных занятий волейболом на работу сердечно-сосудистой системы женского организма / А. М. Закиев, П. В. Горбунова // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы : Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2024. – С. 96-99.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего

курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.

© Сафронова О.А., 2026

УДК 796

Низаметдинов У.Р., Закиев А.М., Бабрай Н.А. Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ К ВЕЙПИНГУ, ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ В БГМУ

Аннотация: в связи с увеличением оборота средств электронной доставки никотина и ее повсеместном использовании среди лиц молодого поколения было принято провести опрос и проанализировать полученные результаты среди студентов медицинского вуза в БГМУ.

Ключевые слова: вейп, студенты-медики, здоровье.

Известно, что использование электронных сигарет, или вейпинг, может привести к потенциально опасному для жизни повреждению лёгких. Несмотря на последствия вейпинга, отношение студентов-медиков к нему и их подготовка в этой области остаются неясными. Целью данного исследования было изучение знаний и представлений о вейпинге среди будущих медицинских работников.

Был проведён анонимный онлайн-опрос по защищённой ссылке на веб-сайте. Опрос состоял из двух частей. Все участники ответили на вопросы первой части, и состоящей из девяти пунктов. В этой части рассматривались социально-демографические характеристики, личные взгляды на вейпинг, оценка и влияние медицинского образования в сфере вейпинга, а также вопрос о том, пробовали ли студенты когда-либо вейпинг. Если студенты когда-либо пользовались вейпом, они переходили ко второму разделу опроса, в котором было девять дополнительных вопросов. Студенты, которые сообщили, что никогда не пользовались вейпом, завершали опрос и не переходили ко второму разделу. Второй раздел был посвящён оценке вейп-привычек пользователей. Участникам задавали вопросы о возрасте, в котором они впервые попробовали вейп, частоте и характере использования, причинах, по которым они впервые попробовали вейп и/или продолжают его использовать, планах по

отказу от вейпа, личном опыте использования вейпа и его текущем использовании. Данные были проанализированы с помощью частотного и процентного распределения.

Большинство респондентов были в возрасте от 18 до 25 лет. Почти все студенты (96,5 %) знали о негативных последствиях вейпинга для здоровья. Более двух третей студентов (68,7 %) оценили своё медицинское образование в области вейпинга как недостаточное, и большинство (76,1 %) указали, что учебная программа в медицинском вузе не повлияла на их мнение по этому вопросу. Большинство студентов (71,0 %) сообщили, что стали более негативно относиться к вейпингу за счет полученных знаний в университет. Более двух третей (37,5 %) респондентов хотя бы раз пробовали вейпинг и были отнесены к категории «вейперов». Чаще всего в качестве причины, по которой они впервые попробовали вейпинг, называли желание расслабиться, снять стресс (60,8 %). Половина вейперов (50,5 %) признались, что парили в прошлом году, и большинство вейперов (90,6 %) не считают, что их вейпинг как-то влияет на окружающих. Почти треть вейперов (32,3 %) продолжают парить несмотря на то, что знают о вреде вейпинга, а некоторые (6,3 %) не считают вейпинг опасным.

Данные свидетельствуют о том, что необходимо провести более тщательный анализ учебных программ медицинских вузов в отношении обучения вейпингу и подготовки студентов в этих и смежных областях. Рекомендации по совершенствованию учебных программ медицинских вузов включают в себя лекции по респираторным и желудочно-кишечным заболеваниям, связанным с вейпингом, разбор конкретных ситуаций, связанных с вейпингом, стандартизированные встречи с пациентами и образовательную программу для населения, которую проводят студенты-медики.

Список использованной литературы:

1. Гумерова Д. В. Влияние плавания на людей с бронхиальной астмой / Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 41-46.

2. Мардиева А. Н. Взаимосвязь между физическими упражнениями и иммунной системой / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный

педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 88-92. – EDN ZDIQMO.

3. Мардиева А. Н. Workout как способ укрепления мышц / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 93-98.

4. Мардиева А. Н. Методика респираторных тренировок в комплексной программе тренировок спортсменов циклических видов спорта / А. Н. Мардиева, Л. И. Минигазимова, Б. Г. Ильясов // Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 26 мая 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 204-206.

5. Вакилов Ф.Ф. Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Б. Г. Ильясов, А. Р. Музафаров [и др.] // Кардиология на перекрестке наук : Сборник тезисов XIII международного конгресса совместно с XVII международным симпозиумом по эхокардиографии и сосудистому ультразвуку, XXIX ежегодной научно-практической конференцией, Тюмень, 14–16 декабря 2023 года. – Тюмень: [б.и.], 2023. – С. 95-96.

6. Мардиева А. Н. Плавание как метод реабилитации детей с детским церебральным параличом / А. Н. Мардиева, Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Развитие и совершенствование естественно-научных исследований: вчера, сегодня, завтра: Сборник научных статей. – Казань: Научно-издательский центр "ВИТЯЗЬ", 2025. – С. 15-17.

7. Вакилов Ф.Ф. Скандинавская ходьба как один из методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Е. В. Каранинский, С. Б. Султанбай, А. А. Миннуллина // Санкт-Петербургские научные чтения-2022: Сборник тезисов IX Международного Молодежного Медицинского Конгресса, Санкт-Петербург, 07–09 декабря 2022 года. – Санкт-Петербург: Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова, 2022. – С. 361-362.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы

развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.

© Низаметдинов У.Р., 2026

УДК 796

Бабрай Н.А., Закиев А.М. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕСОВЕРШЕННОМ ОСТЕОГЕНЕЗЕ

Аннотация: несовершенный остеогенез (НО) представляет собой генетически детерминированное заболевание соединительной ткани, характеризующееся хрупкостью костей, низкой механической прочностью и нарушением процессов ремоделирования. Целью исследования является обоснование принципов формирования комплекса физических упражнений, направленных на повышение функциональных возможностей пациентов с НО, профилактику деформаций и улучшение качества жизни.

Ключевые слова: несовершенный остеогенез, лечебная физкультура, реабилитация, физические упражнения, костная минерализация.

Несовершенный остеогенез относится к редким наследственным патологиям, при которых наблюдается нарушение синтеза коллагена I типа. Это приводит к недостаточной плотности и

деформации костей, а также снижению физической активности. Современные подходы к лечению включают медикаментозную терапию (бифосфонаты, витамин D, препараты кальция), ортопедические методы и физическую реабилитацию. Последняя занимает особое место, поскольку способствует не только укреплению мышечно-связочного аппарата, но и стимуляции остеогенеза за счёт механической нагрузки оптимального уровня.

Материалы и методы. Методологической основой исследования послужили данные отечественных и зарубежных источников по вопросам физической реабилитации при наследственных заболеваниях скелета. Использовались принципы индивидуализации нагрузки, биомеханического контроля и постепенного увеличения интенсивности упражнений. Особое внимание уделено возможности применения щадящих статодинамических режимов, так как даже минимальное превышение амплитуды движений способно вызвать микроперелом.

Результаты и обсуждение. Физические упражнения при НО должны соответствовать ряду критериев: безопасность, дозированность, отсутствие болевых ощущений и обязательный контроль инструктора ЛФК. Комплекс формируется поэтапно в зависимости от возраста, клинической формы и перенесённых переломов.

Подготовительный этап. Цель — формирование базового мышечного тонуса. Используются дыхательные упражнения, мягкие пассивно-активные движения в крупных суставах, изометрические сокращения мышц бедра, спины и живота. Продолжительность занятий не превышает 15–20 минут.

Тренировочный этап включает упражнения на координацию и равновесие (сидя или лёжа), медленные движения верхними конечностями без утяжелителей, упражнения для стоп и голеней с малым сопротивлением. Применяются элементы гидрореабилитации, где воздействие воды снижает осевую нагрузку и уменьшает риск травм.

Функциональный этап. Основная цель — поддержание силы и гибкости без создания избыточного давления на кости. Эффективны занятия в бассейне, гимнастика на мягких опорах, тренировка в положении сидя с использованием резиновых амортизаторов. Рекомендуются упражнения на растяжение позвоночника в разгруженных положениях, профилактика сколиотических деформаций и контрактур.

Результаты клинических наблюдений показывают, что систематические занятия физиотерапевтическими упражнениями повышают плотность костной ткани и уменьшают частоту переломов на 20–35% при регулярных тренировках в течение 12 месяцев. Увеличение двигательной активности способствует улучшению кровообращения, нормализации метаболизма кальция и фосфора, активации остеобластов. Одновременно снижается уровень тревожности и формируется уверенность в движениях, что имеет выраженный психосоциальный эффект. В связи с этим комплекс ЛФК рассматривается как незаменимая часть интегрального реабилитационного процесса при НО.

Заключение. Лечебная физическая культура при несовершенном остеогенезе является важным компонентом комплексной терапии, способствующим улучшению физического состояния и социальной адаптации больных. Разработка индивидуальных программ на основе оценки структурно-функционального состояния костной системы позволяет не только минимизировать риск переломов, но и повысить устойчивость к физическим нагрузкам. Рациональное сочетание щадящих упражнений с контролем биомеханических параметров должно стать стандартом реабилитационной практики при данном заболевании.

Список использованной литературы:

1. Гумерова Д. В. Влияние плавания на людей с бронхиальной астмой / Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 41-46.

2. Мардиева А. Н. Взаимосвязь между физическими упражнениями и иммунной системой / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 88-92. – EDN ZDIQMO.

3. Мардиева А. Н. Workout как способ укрепления мышц / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 93-98.

4. Мардиева А. Н. Методика респираторных тренировок в комплексной программе тренировок спортсменов циклических видов спорта / А. Н. Мардиева, Л. И. Минигазимова, Б. Г. Ильясов //

Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 26 мая 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 204-206.

5. Вакилов Ф.Ф. Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Б. Г. Ильясов, А. Р. Музафаров [и др.] // Кардиология на перекрестке наук : Сборник тезисов XIII международного конгресса совместно с XVII международным симпозиумом по эхокардиографии и сосудистому ультразвуку, XXIX ежегодной научно-практической конференцией, Тюмень, 14–16 декабря 2023 года. – Тюмень: [б.и.], 2023. – С. 95-96.

6. Мардиева А. Н. Плавание как метод реабилитации детей с детским церебральным параличом / А. Н. Мардиева, Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Развитие и совершенствование естественно-научных исследований: вчера, сегодня, завтра: Сборник научных статей. – Казань: Научно-издательский центр "ВИТЯЗЬ", 2025. – С. 15-17.

7. Вакилов Ф.Ф. Скандинавская ходьба как один из методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Е. В. Каранинский, С. Б. Султанбай, А. А. Миннуллина // Санкт-Петербургские научные чтения-2022: Сборник тезисов IX Международного Молодежного Медицинского Конгресса, Санкт-Петербург, 07–09 декабря 2022 года. – Санкт-Петербург: Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова, 2022. – С. 361-362.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа,

01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.
© Бабрай Н.А., 2026

УДК 796
Бабрай Н.А., Закиев А.М. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ

Аннотация: метаболический синдром представляет собой комплекс взаимосвязанных нарушений углеводного, липидного обмена и артериальной гипертензии, обусловленных инсулинорезистентностью и абдоминальным ожирением. Реабилитация пациентов требует мультидисциплинарного подхода, включающего персонализированные программы физических тренировок, диетотерапию, психологическую поддержку и медикаментозную коррекцию метаболических нарушений. Статья рассматривает современные стратегии восстановительного лечения, направленные на устранение компонентов синдрома и предотвращение сердечно-сосудистых осложнений.

Ключевые слова: метаболический синдром, реабилитация, физические тренировки, диетотерапия, мультидисциплинарный подход, инсулинорезистентность.

Распространенность метаболического синдрома (МС) неуклонно возрастает, достигая критических масштабов общественного здравоохранения в экономически развитых странах. Патогенетическую основу формирования симптомокомплекса составляет инсулинорезистентность периферических тканей, инициирующая каскад метаболических дисфункций. Комплексная реабилитация, направленная на коррекцию модифицируемых факторов риска, является приоритетным направлением в профилактике кардиометаболических осложнений и улучшении прогноза пациентов.

Структурированные физические тренировки составляют фундамент немедикаментозной терапии метаболического синдрома. Аэробные нагрузки умеренной интенсивности продолжительностью минимум сто пятьдесят минут еженедельно обеспечивают значительное улучшение показателей липидного спектра, снижение артериального давления и массы висцеральной жировой ткани. Резистивные тренировки способствуют сохранению мышечной массы

в процессе редукции веса, что критически важно для поддержания базального метаболизма.

Персонализация тренировочных протоколов осуществляется на основании кардиопульмонального нагрузочного тестирования с определением анаэробного порога и максимального потребления кислорода. Комбинированные программы, интегрирующие аэробный и силовой компоненты, демонстрируют превосходящую эффективность в нормализации гликемии натощак, гликозилированного гемоглобина и липопротеинов высокой плотности по сравнению с монотерапией единственным типом физической активности. Телемониторинг параметров гемодинамики во время тренировок обеспечивает безопасность реабилитационных мероприятий у пациентов с коморбидной кардиоваскулярной патологией.

Диетологическое сопровождение.

Индивидуализированная диетотерапия представляет базисный компонент патогенетически обоснованной стратегии лечения. Редукция калорийности рациона с целевым снижением массы тела на семь-десять процентов от исходных значений ассоциирована с обращением синдрома вспять у значительной пропорции пациентов. Рекомендуется ограничение насыщенных жиров менее семи процентов суточной энергетической ценности, увеличение доли пищевых волокон и продуктов с низким гликемическим индексом.

Средиземноморская диетическая модель, характеризующаяся преобладанием мононенасыщенных жирных кислот, цельнозерновых продуктов, бобовых культур и рыбы, демонстрирует доказанную эффективность в коррекции дислипидемии и улучшении эндотелиальной функции. Ограничение натрия до шести граммов ежесуточно способствует оптимизации контроля артериального давления. Время-ограниченное питание с сокращением временного окна приема пищи показывает обнадеживающие результаты в усилении метаболических эффектов диетических интервенций.

Мультидисциплинарное ведение.

Эффективная реабилитация требует координированного взаимодействия специалистов множественных дисциплин. Психотерапевтическая поддержка направлена на модификацию пищевого поведения, преодоление эмоциогенного переедания и формирование устойчивой мотивации к соблюдению терапевтических рекомендаций. Когнитивно-поведенческая терапия повышает приверженность модификации образа жизни и обеспечивает долгосрочное поддержание достигнутых результатов.

Непрерывный метаболический мониторинг гликемии посредством подкожных сенсорных систем позволяет оптимизировать гликемический контроль через визуализацию постпрандиальных экскурсий глюкозы и корректировку диетических стереотипов. Фармакологическая терапия метформином, сенсибилизаторами инсулина и статинами дополняет немедикаментозные вмешательства при недостаточной эффективности модификации образа жизни. У пациентов с морбидным ожирением метаболическая хирургия обеспечивает стойкую ремиссию компонентов синдрома и требует интенсивной предоперационной подготовки мультидисциплинарной командой.

Мультидисциплинарная реабилитация метаболического синдрома, интегрирующая персонализированные физические тренировки, научно обоснованную диетотерапию, психологическое сопровождение и фармакологическую коррекцию, представляет оптимальную стратегию улучшения метаболических параметров и кардиоваскулярного прогноза. Акцентирование превентивных подходов с ранним выявлением и агрессивной модификацией факторов риска предотвращает прогрессирование синдрома в манифестные кардиометаболические заболевания. Долгосрочная эффективность реабилитационных программ детерминируется приверженностью пациентов рекомендациям и доступностью координированной специализированной помощи.

Список использованной литературы:

1. Гумерова Д. В. Влияние плавания на людей с бронхиальной астмой / Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 41-46.

2. Мардиева А. Н. Взаимосвязь между физическими упражнениями и иммунной системой / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 88-92. – EDN ZDIQMO.

3. Мардиева А. Н. Workout как способ укрепления мышц / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-

практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 93-98.

4. Мардиева А. Н. Методика респираторных тренировок в комплексной программе тренировок спортсменов циклических видов спорта / А. Н. Мардиева, Л. И. Минигазимова, Б. Г. Ильясов // Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 26 мая 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 204-206.

5. Вакилов Ф.Ф. Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Б. Г. Ильясов, А. Р. Музафаров [и др.] // Кардиология на перекрестке наук : Сборник тезисов XIII международного конгресса совместно с XVII международным симпозиумом по эхокардиографии и сосудистому ультразвуку, XXIX ежегодной научно-практической конференцией, Тюмень, 14–16 декабря 2023 года. – Тюмень: [б.и.], 2023. – С. 95-96.

6. Мардиева А. Н. Плавание как метод реабилитации детей с детским церебральным параличом / А. Н. Мардиева, Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Развитие и совершенствование естественно-научных исследований: вчера, сегодня, завтра: Сборник научных статей. – Казань: Научно-издательский центр "ВИТЯЗЬ", 2025. – С. 15-17.

7. Вакилов Ф.Ф. Скандинавская ходьба как один из методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Е. В. Каранинский, С. Б. Султанбай, А. А. Миннуллина // Санкт-Петербургские научные чтения-2022: Сборник тезисов IX Международного Молодежного Медицинского Конгресса, Санкт-Петербург, 07–09 декабря 2022 года. – Санкт-Петербург: Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова, 2022. – С. 361-362.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической

конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А. Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.

© Бабрай Н.А., 2026

УДК 796

Бабрай Н.А., Закиев А.М. Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

Аннотация: искусственный интеллект (ИИ) трансформирует современную спортивную медицину, обеспечивая персонализированный подход к диагностике, профилактике травм и реабилитации спортсменов. Технологии машинного обучения и глубоких нейронных сетей позволяют анализировать биомеханические данные, прогнозировать риски повреждений и оптимизировать восстановительные протоколы. Статья рассматривает ключевые направления применения ИИ в спортивной медицине и перспективы развития данной области.

Ключевые слова: искусственный интеллект, спортивная медицина, машинное обучение, биомеханика, прогнозирование травм, телереабилитация.

Спортивная медицина претерпевает радикальную трансформацию благодаря внедрению технологий искусственного интеллекта. Традиционные методы оценки состояния спортсменов, основанные на субъективных наблюдениях и ограниченных объемах

данных, уступают место интеллектуальным системам анализа, способным обрабатывать многомерные массивы информации в режиме реального времени.

Диагностика травм с применением ИИ.

Алгоритмы глубокого обучения, особенно сверточные нейронные сети (CNN), демонстрируют высокую эффективность при анализе медицинских изображений. Системы компьютерного зрения способны выявлять повреждения связок, мышц и суставов на МРТ-снимках с точностью, превышающей возможности специалистов-радиологов. Нейросетевые модели обнаруживают остеоартрит коленного сустава на ранних стадиях, когда клинические проявления еще отсутствуют, что критически важно для своевременного начала терапии.

Рекуррентные нейронные сети (RNN) и архитектуры долгой краткосрочной памяти (LSTM) эффективны при обработке временных рядов биометрических данных, получаемых от носимых сенсоров. Интеграция данных акселерометров, гироскопов и датчиков электромиографии позволяет создавать цифровые биомеханические профили атлетов.

Прогнозирование и профилактика повреждений.

Предиктивная аналитика на основе машинного обучения революционизирует подходы к превенции спортивного травматизма. Алгоритмы случайного леса (Random Forest) и градиентного бустинга (XGBoost) анализируют исторические данные о тренировочных нагрузках, физиологических параметрах и предыдущих повреждениях для расчета индивидуального риска травмирования. Исследования демонстрируют возможность прогнозирования до восьмидесяти процентов потенциальных травм от перенапряжения при использовании моделей машинного обучения.

Носимые устройства с интегрированными алгоритмами ИИ осуществляют непрерывный мониторинг биомеханических паттернов движения. Система выявляет компенсаторные двигательные стереотипы и отклонения от оптимальной техники выполнения упражнений, что позволяет тренерам своевременно корректировать тренировочный процесс.

Персонализированные протоколы реабилитации.

Искусственный интеллект обеспечивает индивидуализацию восстановительных программ посредством анализа прогресса реабилитации и адаптации терапевтических интервенций. Системы телереабилитации, оснащенные алгоритмами машинного обучения,

предоставляют обратную связь о корректности выполнения восстановительных упражнений, оценивают качество движений через компьютерное зрение и автоматически модифицируют интенсивность нагрузок.

Интеграция технологий виртуальной реальности с ИИ-алгоритмами создает иммерсивные среды для нейромоторной реабилитации, ускоряя восстановление функциональных возможностей после повреждений опорно-двигательного аппарата.

Искусственный интеллект трансформирует парадигму спортивной медицины, смещая акцент с реактивного лечения к проактивной профилактике. Интеграция мультимодальных данных, получаемых от биосенсоров, систем захвата движения и медицинской визуализации, с алгоритмами машинного обучения обеспечивает беспрецедентную точность диагностики и персонализацию терапевтических подходов. Дальнейшее развитие технологий ИИ в спортивной медицине требует стандартизации методологий сбора данных, решения этических вопросов приватности информации и повышения интерпретируемости нейросетевых моделей для клинической практики.

Список использованной литературы:

1. Гумерова Д. В. Влияние плавания на людей с бронхиальной астмой / Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 41-46.

2. Мардиева А. Н. Взаимосвязь между физическими упражнениями и иммунной системой / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 88-92. – EDN ZDIQMO.

3. Мардиева А. Н. Workout как способ укрепления мышц / А. Н. Мардиева, Б. Г. Ильясов // Современная проблематика физической культуры и спорта: сборник научных трудов II Региональной научно-практической конференции, Уфа, 17 апреля 2025 года. – Уфа: Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2025. – С. 93-98.

4. Мардиева А. Н. Методика респираторных тренировок в комплексной программе тренировок спортсменов циклических видов спорта / А. Н. Мардиева, Л. И. Минигазимова, Б. Г. Ильясов // Актуальные проблемы и современные тенденции развития спортивной подготовки в циклических видах спорта : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова, прошедшей в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 26 мая 2023 года. – Казань: Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2023. – С. 204-206.

5. Вакилов Ф.Ф. Влияние занятий скандинавской ходьбой на состояние здоровья и профилактику сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Б. Г. Ильясов, А. Р. Музафаров [и др.] // Кардиология на перекрестке наук : Сборник тезисов XIII международного конгресса совместно с XVII международным симпозиумом по эхокардиографии и сосудистому ультразвуку, XXIX ежегодной научно-практической конференцией, Тюмень, 14–16 декабря 2023 года. – Тюмень: [б.и.], 2023. – С. 95-96.

6. Мардиева А. Н. Плавание как метод реабилитации детей с детским церебральным параличом / А. Н. Мардиева, Д. В. Гумерова, Б. Г. Ильясов // Развитие и совершенствование естественно-научных исследований: вчера, сегодня, завтра: Сборник научных статей. – Казань: Научно-издательский центр "ВИТЯЗЬ", 2025. – С. 15-17.

7. Вакилов Ф.Ф. Скандинавская ходьба как один из методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / Ф. Ф. Вакилов, Е. В. Каранинский, С. Б. Султанбай, А. А. Миннуллина // Санкт-Петербургские научные чтения-2022: Сборник тезисов IX Международного Молодежного Медицинского Конгресса, Санкт-Петербург, 07–09 декабря 2022 года. – Санкт-Петербург: Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова, 2022. – С. 361-362.

8. Закиев А. М. Формирование мотивации для занятий физической культурой и спортом у студентов БГМУ с привлечением "звезд" мирового спорта / А. М. Закиев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2024 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2024. – С. 187-191.

9. Давлетгареева А. А. Возможности использования виртуальной реальности в тренировочном процессе / А. А.

Давлетгареева, А. М. Закиев // Российская наука в современном мире: сборник статей LXVI международной научно-практической конференции, Москва, 30 ноября 2024 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2024. – С. 45-46.

10. Низаметдинов У. Р. Влияние энергетических напитков на здоровье и психоэмоциональное состояние обучающихся третьего курса лечебного факультета БГМУ / У. Р. Низаметдинов, А. М. Закиев, А. Д. Неряхин, А. А. Тухбатуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 01 ноября 2023 года. – Уфа: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Уфимский университет науки и технологий", 2023. – С. 186-189.

© Бабрай Н.А., 2026

УДК 796

Климанов Д.П., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК И ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ИХ ВОВЛЕЧЕННОСТЬЮ В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

Аннотация: статья посвящена анализу физкультурно-оздоровительных технологий в системе высшего образования и особенностям управления физкультурным движением студентов. Рассматриваются современные формы двигательной активности (гимнастические, циклические, восточные и адаптивные программы), ориентированные на укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение стрессоустойчивости студенческой молодежи. Показана роль сочетания индивидуальных и групповых форм занятий, а также самостоятельной работы студентов в повышении мотивации к регулярной двигательной активности. Отмечается значение физкультурно-спортивных клубов, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий и системы мониторинга физических показателей как ключевых элементов управления студенческим физкультурным движением. Подчеркивается, что эффективность внедрения оздоровительных технологий во многом определяется нормативно-правовым обеспечением и целостной организацией здоровьесберегающей среды вуза.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии; студенческая молодежь; физкультурное движение; управление; физическая активность; здоровый образ жизни; высшее образование.

Современное высшее образование развивается в условиях интенсификации учебного процесса, цифровизации, роста информационных и эмоциональных нагрузок на студентов. Эти факторы сопровождаются снижением уровня повседневной двигательной активности, ростом распространённости функциональных нарушений, хронических заболеваний и психоэмоциональных расстройств в студенческой среде. На этом фоне возрастает значимость целенаправленного использования физкультурно-оздоровительных технологий в образовательной среде вуза как инструмента сохранения и укрепления здоровья, профилактики девиаций поведения, повышения работоспособности и качества обучения. Физкультурное движение студентов, будучи специфической формой массовой физической культуры, требует научно обоснованного управления, интегрирующего педагогические, организационные, медицинские и нормативно-правовые аспекты. Актуальность рассмотрения проблематики физкультурно-оздоровительных технологий и управления студенческим физкультурным движением обусловлена необходимостью перехода от формального выполнения учебных нормативов к построению целостной системы, ориентированной на устойчивую мотивацию к занятиям, индивидуализацию нагрузок и включение двигательной активности в образ жизни молодёжи.

Целью научного анализа в этой области выступает выявление методологических оснований проектирования физкультурно-оздоровительных технологий для студенческой аудитории, определение эффективных организационных форм управления физкультурным движением, а также оценка влияния систематических занятий различными видами двигательной активности на физическое состояние, функциональные показатели и психоэмоциональный статус обучающихся. Теоретическая значимость такого рассмотрения заключается в уточнении понятийно-категориального аппарата, характеристике структурных компонентов физкультурно-оздоровительных технологий, определении принципов их интеграции в образовательный процесс. Практическая значимость связана с возможностью использования выводов при проектировании учебных программ по дисциплине «Физическая культура и спорт», создании программ внеучебной двигательной активности, формировании

университетской инфраструктуры здоровья, а также системе мониторинга и управления здоровьесберегающей деятельностью вуза.

Под физкультурно-оздоровительными технологиями применительно к студенческой молодежи понимают совокупность педагогически организованных форм, методов и средств физической активности, направленных на оптимизацию функционального состояния организма, развитие основных физических качеств, формирование устойчивой привычки к движению и укрепление психического благополучия. В отличие от сугубо спортивной подготовки, ориентированной преимущественно на достижение высоких результатов и соревновательные показатели, такие технологии нацелены на широкие слои студентов, в том числе не имеющих выраженной спортивной мотивации, и строятся с учётом их уровня подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных интересов. Важной характеристикой этих технологий выступает их включенность в систему образа жизни, когда занятия не ограничиваются аудиторными уроками, а дополняются разнообразными формами самостоятельной активности, участием в мероприятиях оздоровительной и рекреационной направленности.

Ключевым педагогическим условием эффективности физкультурно-оздоровительных технологий выступает формирование внутренней мотивации студентов к регулярной двигательной активности. На смену директивной модели, в которой главными являются требование и контроль со стороны преподавателя, приходит субъектно-ориентированный подход, предполагающий учет интересов, выбор оптимальных видов занятий, создание позитивного эмоционального фона. Мотивационный потенциал усиливается за счёт организации студенческих спортивных праздников, фестивалей здорового образа жизни, тематических недель, мастер-классов с участием тренеров и специалистов, а также за счёт введения гибких элективных модулей по различным видам двигательной активности. Особое значение имеет информирование обучающихся о влиянии регулярных занятий на профилактику стрессов, повышение устойчивости к нагрузкам, улучшение когнитивных функций, что подтверждается результатами современных исследований.

Содержательный компонент физкультурно-оздоровительных технологий для студенческой аудитории включает широкий спектр средств. Одним из наиболее распространенных направлений выступают гимнастические системы оздоровления. Ритмическая гимнастика, аэробика, различные варианты силовой и растягивающей гимнастики, шейпинг, фитнес-программы позволяют сочетать развитие

выносливости, силы, координации и гибкости с высокой эмоциональной привлекательностью занятий, использованием музыкального сопровождения и групповой динамики. Эти формы хорошо адаптируются к уровню подготовленности, легко варьируются по интенсивности и продолжительности, что делает их удобным инструментом для включения в учебные занятия и внеучебную деятельность.

Важное место занимают циклические виды двигательной активности – ходьба, бег, занятия на лыжах, плавание, велотренинг. Они оказывают выраженное тренирующее влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют нормализации массы тела, формированию выносливости и устойчивости к длительным нагрузкам. Для студенческой среды приоритет имеют те формы, которые можно реализовать в условиях городской инфраструктуры и материальных возможностей вуза: использование беговых дорожек, спортивных площадок, бассейнов, залов для занятий на кардиотренажерах. Эффект от таких занятий усиливается при систематическом характере и научно обоснованном дозировании интенсивности, что требует участия квалифицированных педагогов и врачей.

Отдельный интерес представляют нетрадиционные восточные системы оздоровления, такие как ушу, цигун, различные направления йоги, включая практики типа кундалини. Эти формы, помимо воздействия на физические качества, направлены на развитие способности к саморегуляции, концентрации внимания, контролю дыхания и эмоций. В условиях высокого уровня стресса и информационных перегрузок у студентов включение таких практик в физкультурно-оздоровительную работу может рассматриваться как эффективное средство профилактики эмоционального выгорания, тревожных и депрессивных состояний, нарушений сна. Научные данные свидетельствуют о положительном влиянии систематических занятий восточными практиками на показатели вариабельности сердечного ритма, уровень тревожности и субъективное ощущение благополучия.

Особое направление составляют адаптивные формы двигательной активности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Для этой категории студентов физкультурно-оздоровительные технологии выполняют не только общеукрепляющую, но и реабилитационную функцию, способствуя компенсации функциональных нарушений, расширению двигательного опыта, повышению самостоятельности в повседневной деятельности и

социальной интеграции. Разработка адаптированных программ предполагает обязательный учет нозологии, функционального состояния, рекомендаций врачей и тесное взаимодействие педагогов по физической культуре с медицинскими специалистами, психологами и тьюторами. Управление физкультурным движением в этой части выступает важным элементом инклюзивной образовательной среды.

С методологической точки зрения физкультурно-оздоровительные технологии реализуются через сочетание индивидуальных и групповых форм двигательной активности. Индивидуализированные занятия позволяют учитывать личный опыт, привычный режим дня, интересы и цели студента, что повышает устойчивость мотивации и способствует ответственному отношению к собственному здоровью. В то же время групповые занятия создают условия для формирования командного духа, развития коммуникативных навыков, взаимной поддержки и соревновательной направленности. Оптимальная организация предполагает сочетание обеих форм: обязательные учебные занятия с элементами групповой работы дополняются системой индивидуальных программ и рекомендаций для самостоятельных тренировок, отслеживаемых через цифровые сервисы, дневники активности и мониторинговые обследования.

При проектировании содержания и режима занятий необходимо учитывать возрастные и психофизиологические особенности студенческого контингента, исходный уровень подготовленности, наличие или отсутствие хронических заболеваний. В период обучения в вузе организм завершает формирование ряда функциональных систем, при этом режим жизни отличается нерегулярностью, дефицитом сна, гиподинамией и неблагоприятными влияниями внешней среды. В этих условиях неправильно подобранные нагрузки могут приводить к переутомлению, травматизации, обострению латентных заболеваний. Поэтому одним из структурных элементов управления физкультурно-оздоровительным процессом выступает система диагностики и мониторинга: регулярное тестирование физических качеств, оценка массы тела и состава тканей, отслеживание состояния опорно-двигательного аппарата и осанки, фиксация показателей функционального состояния. Полученные данные служат основой для корректировки программ занятий и индивидуальных рекомендаций.

Управленческий аспект физкультурного движения студентов включает организацию различных форм участия в двигательной активности. Важную роль играют самостоятельные занятия,

проводимые студентами во внеучебное время по индивидуальным или групповым планам, сформированным при участии преподавателей. Такая форма позволяет расширить временные и пространственные рамки двигательной активности за пределы расписания, но требует сформированной самодисциплины и педагогического сопровождения. Эффективным инструментом становятся мобильные приложения и онлайн-платформы, позволяющие фиксировать параметры тренировок, получать обратную связь и рекомендации.

Массовые физкультурные, спортивные и оздоровительные мероприятия, проводимые в выходные и каникулярные периоды, в оздоровительно-спортивных лагерях, в рамках учебных практик, выполняют функции популяризации двигательной активности, формирования позитивного имиджа здорового образа жизни, укрепления корпоративной культуры вуза. Они создают дополнительные мотивационные стимулы, вовлекают в физкультурное движение тех студентов, которые мало участвуют в регулярных занятиях, и служат площадкой для реализации студенческих инициатив и проектов.

Значимым организационным звеном в структуре управления физкультурным движением выступают физкультурно-спортивные клубы при вузах. Эти объединения ориентированы на вовлечение, как массового контингента, так и наиболее активной части студенчества в систематические занятия различными видами упражнений, развитие любительского спорта, организацию секций, лиг и соревнований, проведение тематических мероприятий и акций по пропаганде здорового образа жизни. Через клубную деятельность формируется самоуправление, студенты получают возможность участвовать в планировании и организации мероприятий, что повышает их ответственность и заинтересованность.

Учебно-тренировочные мероприятия для студентов, записанных в физкультурно-оздоровительные группы, нацелены на углубление содержания занятий, отработку техники упражнений, более точное дозирование нагрузок и повышение эмоциональной насыщенности процесса. Такие занятия позволяют выстраивать среднесрочные и долгосрочные тренировочные циклы, направленные на поэтапное развитие определённых физических качеств, формирование осознанного отношения к тренировочному процессу, понимание закономерностей адаптации организма к нагрузкам. Здесь возрастает роль педагогической диагностики, периодизации нагрузок, методов коррекции программ с учётом результатов промежуточного контроля. Неразрывной частью системы управления физкультурно-

оздоровительным движением выступает нормативно-правовое обеспечение. А.А. Никитина отмечает: «В российской практике базовым документом, определяющим государственную политику в сфере физической культуры и спорта, выступает федеральный закон, закрепляющий общие принципы организации двигательной активности населения, права и обязанности субъектов, формы поддержки студенческого спорта. На его основе строятся подзаконные акты, региональные программы и локальные нормативные документы образовательных организаций. Существенное значение для сферы высшего образования имеет концепция развития студенческого спорта, в которой отражены приоритеты создания условий для регулярных занятий, совершенствования спортивной инфраструктуры вузов, поддержки студенческих спортивных лиг и ассоциаций, интеграции физической культуры в образовательные программы как обязательного и вариативного компонента».

Реализация физкультурно-оздоровительных технологий и механизмов управления студенческим движением опирается на результаты научных исследований. Анализ современных работ показывает, что систематические занятия различными видами двигательной активности при условии правильной организации приводят к оптимизации двигательного режима и повышению стрессоустойчивости студенческой молодежи. Исследования, посвященные влиянию структуры тренировочного занятия и последовательности выполнения упражнений, демонстрируют, что рациональное сочетание силовых, координационных и аэробных элементов способствует более выраженному улучшению физической подготовленности и позитивной динамике эмоционального состояния. Имеются данные о роли физкультурно-оздоровительных программ в укреплении здоровья не только студентов, но и сотрудников вузов, что позволяет говорить о формировании единого здоровьесберегающего пространства образовательной организации.

Методологически значимой гипотезой, подтверждаемой эмпирическими данными, выступает предположение о том, что комплексное применение разнообразных физкультурно-оздоровительных технологий в сочетании с продуманной системой управления физкультурным движением приводит к более устойчивым изменениям в образе жизни и состоянии здоровья студентов по сравнению с фрагментарными и эпизодическими формами работы. А.Г. Манжуга пишет: «Надежность таких выводов обеспечивается использованием сочетания педагогического эксперимента, тестирования физических качеств, анкетирования для оценки

мотивации и отношения к занятиям, а также статистической обработки полученных данных. При этом подчеркивается, что ключевым фактором успешности выступает не столько интенсивность нагрузок, сколько регулярность и включение двигательной активности в повседневный распорядок обучающихся».

Обобщая представленные положения, можно констатировать, что физкультурно-оздоровительные технологии в студенческой среде выполняют многофункциональную роль, объединяя задачи укрепления соматического здоровья, развития физических качеств, профилактики функциональных нарушений и формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни. Их содержательное наполнение находит отражение в широком спектре гимнастических, циклических, восточных и адаптивных форм двигательной активности, которые подбираются с учетом индивидуальных особенностей и интересов обучающихся. Эффективность применения таких технологий во многом определяется качеством управления физкультурным движением: организацией самостоятельных занятий, проведением массовых оздоровительных и спортивных мероприятий, развитием клубной и секционной работы, построением учебно-тренировочных программ, а также внедрением системы регулярного мониторинга физического и функционального состояния.

Нормативно-правовые основы, задаваемые федеральным законодательством и концептуальными документами по развитию студенческого спорта, создают институциональные условия для интеграции физической культуры в образовательный процесс и внеучебную деятельность. Научные исследования подтверждают, что при систематическом характере и педагогической продуманности физкультурно-оздоровительные программы способствуют оптимизации двигательной активности студентов, повышению их стрессоустойчивости, улучшению эмоционального фона и общей работоспособности. Вместе с тем сохраняется потребность в дальнейшей разработке критериев эффективности, совершенствовании методик индивидуализации нагрузок, расширении практики использования цифровых технологий в управлении двигательным режимом.

Перспективы развития рассматриваемого направления связаны с формированием комплексных университетских программ здоровья, интегрирующих учебные занятия по физической культуре, внеучебную спортивно-оздоровительную деятельность, профилактическую и просветительскую работу, а также научно-исследовательские проекты по изучению влияния физических нагрузок на различные аспекты жизнедеятельности студенческой молодежи. В этом контексте

физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением выступают важнейшими инструментами реализации концепции здоровьесберегающего вуза, ориентированного на подготовку не только компетентных, но и физически, психологически благополучных выпускников.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и рапотоспособность спростменов с учетом медико-биологичсекого и психолого-педагогических аспектов (на примере сортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 133-136

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Климанов Д.П., 2026

УДК 796
Беспалова Д.М., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

КОСМЕТОЛОГИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: ЗАЩИТА КОЖИ ОТ НАГРУЗОК И АГРЕССИВНОЙ СРЕДЫ

Аннотация: в статье рассматривается влияние активного образа жизни и регулярных тренировок на состояние кожи спортсменов. Подробно описываются основные проблемы, с которыми сталкивается кожный покров в условиях повышенных нагрузок и воздействия агрессивных факторов окружающей среды. Также представлены эффективные косметологические решения и рекомендации по уходу, направленные на сохранение здоровья и молодости спортсмена.

Ключевые слова: спорт, кожа, проблемы, красота, здоровье, способы защиты, уход.

Спорт – это жизнь, движение, энергия. Однако для нашей кожи, особенно для тех, кто посвящает себя тренировкам на регулярной основе, это ещё и постоянное испытание. Повышенные физические нагрузки, отрицательное воздействие окружающей среды – солнце, хлорированная вода бассейнов, солёный пот – всё это может негативно сказаться на состоянии дермы, привести к преждевременному старению, появлению высыпаний и потере здорового сияния.

В спортивной медицине традиционно уделяется много внимания опорно-двигательному аппарату, сердечно-сосудистой и дыхательной системам, что абсолютно логично. Между тем люди часто забывают о не менее важных аспектах – здоровье кожи и эстетика. А ведь это напрямую влияет на то, как спортсмен себя чувствует, насколько он уверен в своих силах, и даже на его результаты. Ухоженная, здоровая кожа – это не просто приятный бонус, а отражение общего состояния организма и надежный барьер, защищающий от внешних угроз и инфекций.

Во время интенсивных тренировок кожный покров спортсмена сталкивается с основными проблемами: обезвоживание и сухость, старение и потеря тонуса, а также раздражение и воспаление. Такие неприятности, возникающие в жизни человека, появляются по следующим причинам:

1. Интенсивные тренировки, которые приводят к обильному потоотделению. Потоотделение – естественный процесс

терморегуляции. Однако огромное количество выделяемого пота, состоящего в основном из воды и солей, может вызывать потницу (милиария), обезвоживание и, как следствие, изменение микробиома кожи.

2. Солнечные лучи, являющиеся главным врагом для молодости человека. Ультрафиолетовое излучение разрушает коллаген и эластин, вызывая солнечные ожоги, риск рака кожи и, соответствующим образом, ускоряя появление морщин, пигментных пятен (гиперпигментация).

3. Хлорированная вода в бассейнах, которая содержит в большом количестве хлор (сильный окислитель, необходимый для дезинфекции), провоцирует сухость, раздражение и ухудшает состояние кожи при атопическом дерматите, а также псориазе.

4. Механическое воздействие и трение, появляющиеся из-за ношения некачественной, дискомфортной человеку спортивной формы, обычно вызывают натёртости и мозоли, усугубление воспалительных процессов.

К счастью, существует целый спектр косметологических процедур, средств и рекомендаций, которые помогут справиться с этими проблемами и поддержать кожу в отличном состоянии.

Во-первых, защита от солнца – главный союзник спортсмена. Солнцезащитные средства с высоким SPF (Sun Protection Factor – «фактор защиты от солнца») помогают решать проблемы, с которыми сталкивается кожный покров во время ультрафиолетового излучения. Выбирайте косметические продукты с SPF не ниже 30-50, широким спектром защиты (UVA и UVB лучи) и водостойкой формулой. Наносите их за 15-20 минут до выхода на улицу и обновляйте каждые 2 часа, а также после купания или интенсивного потоотделения. Не стоит забывать про профессиональные консультации: дерматолог или косметолог поможет подобрать оптимальный вариант, учитывая ваш тип кожи и особенности тренировок.

Во-вторых, увлажнение и восстановление – основа здоровой дермы. Используйте сыворотки, крема и маски с гиалуроновой кислотой, глицерином, натуральными маслами и экстрактами растений. Спреи с термальной водой также помогут мгновенно освежить кожу, снять ощущение стянутости и восстановить водный баланс. Выбирайте лёгкие, но эффективные средства, которые быстро впитываются и не оставляют жирного блеска.

В-третьих, использование успокаивающей и мягкой уходовой косметики – метод борьбы с раздражением, воспалением и высыпаниями. Для снятия покраснений используйте кремы с пантенолом, аллантоином, экстрактом ромашки или календулы. Чтобы

удалить загрязнения кожи, провоцирующие акне и нежелательные высыпания, отдайте предпочтение нежным очищающим средствам без агрессивных ПАВ (поверхностно-активные вещества). Гели и пенки для умывания с нейтральным pH (примерно равным 7) – ваш правильный выбор.

Помимо домашнего ухода, спортсменам могут быть рекомендованы профессиональные процедуры, направленные на глубокое восстановление, защиту и коррекцию специфических проблем. Среди них выделяют:

1. Биоревитализация - инъекции с гиалуроновой кислотой, помогающие глубоко увлажнить кожу, улучшить её эластичность и тургор, стимулировать синтез коллагена.

2. Мезотерапия - введение коктейлей из витаминов, аминокислот, микроэлементов и гиалуроновой кислоты, позволяющее целенаправленно решать проблемы обезвоживания, тусклости, потери тонуса.

3. Профессиональные маски и обертывания, предлагающиеся в салонах красоты для интенсивного питания и восстановления кожи, а также обеспечивающие мгновенный и пролонгированный эффект.

Однако стоит помнить о таких факторах, как индивидуальность и особенности организма человека. Поскольку не существует универсального решения, лучше всего - проконсультироваться со специалистом, который поможет подобрать индивидуальную программу ухода, учитывая вид спорта, интенсивность тренировок и климатические условия.

Рассмотрев варианты решения проблем, с которыми сталкивается кожа человека во время физических нагрузок, с помощью базовых методов, важно не забывать о том, что всё начинается внутри нас. Сбалансированное питание, богатое антиоксидантами, витаминами и минералами, а также обильное потребление чистой воды играют огромную роль в поддержании здоровья. Например, употребление ягод, фруктов, овощей и орехов помогают нейтрализовать свободные радикалы и защитить кожу от повреждений; омега-3 (жирная кислота), содержащаяся в рыбе, льняном семени и грецких орехах, проявляет противовоспалительный эффект, способствует улучшению барьерной функции организма; витамины A, C, E, цинк и селен активируют процессы регенерации клеток.

Качественный сон – залог восстановления духа тела, но его недостаток приводит к ухудшению цвета лица, появлению тёмных кругов под глазами и старению. Неразрывно связанный фактор со сном – управление стрессом. Хронический стресс негативно влияет на состояние дермы, провоцируя воспаления и отёки, а также

отрицательно воздействует на нервную систему, нарушая все биохимические процессы, в том числе выработку мелатонина.

Таким образом, кожа спортсмена – это не просто внешний покров, а сложная система, требующая особого внимания и заботы в условиях повышенных нагрузок и агрессивного воздействия окружающей среды. Солнце, хлор, пот, механическое трение – всё это может привести к образованию ряда проблем с организмом, так и активации хронических болезней.

Комплексный косметологический подход, включающий в себя тщательное очищение, адекватное увлажнение, надежную защиту от солнца, а также использование специальных средств и профессиональных процедур, позволяет людям сохранить здоровье. Важно помнить, что профилактика всегда эффективнее лечения, поэтому регулярный и правильный уход должен стать неотъемлемой частью жизни каждого спортсмена.

В конечном итоге, спорт и красота не противоречат друг другу. Ведение здорового образа жизни и соблюдение всех вышеуказанных рекомендаций позволяют человеку достигать высоких результатов в своих дисциплинах. Инвестируя в здоровье своей кожи, вы инвестируете в свою уверенность и долгосрочное благополучие.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Шестакова К.В., Султанов А.Д. Влияние физических нагрузок на сердечнососудистую систему студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 310-313

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Беспалова Д.М., 2026

УДК 796

Карякин Д.А., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в настоящей работе проводится систематизация трудностей психолого-педагогического характера, встречающихся в области физической культуры и спорта. Основное внимание уделяется трем ключевым категориям проблем: внутренним психологическим факторам спортсменов (связанным с мотивацией, стрессоустойчивостью и уровнем тревожности), недостаткам в педагогическом процессе (включая методы обучения и воспитания) и влиянию социокультурной среды (на групповое взаимодействие и этические нормы). Детальное осмысление этих аспектов является фундаментом для совершенствования тренировочных программ и поддержания психологического благополучия всех участников.

Ключевые слова: проблемы, характер, фактор, педагогический процесс, психология.

Интенсивные требования спортивной деятельности, характеризующиеся высокими нагрузками и конкуренцией, создают значительное психологическое напряжение. Эти трудности прослеживаются на протяжении всей спортивной карьеры.

Снижение мотивации и профессиональное выгорание: Одной из главных проблем является ослабление или полное исчезновение внутренней мотивации. Постоянные высокие требования в современном спорте часто приводят к эмоциональному истощению. Те, чья мотивация зависит от внешних факторов (признание, награды), более подвержены упадку при снижении этих стимулов. Профессиональное выгорание в спорте выражается не только в

эмоциональном опустошении, но и в снижении физиологической активности, что ошибочно может быть принято за недостаток воли.

Управление эмоциональными состояниями: Неконтролируемый соревновательный стресс может трансформироваться в патологические состояния, негативно влияющие на результативность. Это может проявляться как в чрезмерном возбуждении (предстартовое волнение), так и в угнетении. Страх перед поражением или ошибкой способен вызвать психологическую скованность и ограничить действия. Спортсмены могут развивать специфические фобии, порой спровоцированные травматическим опытом.

Психологическая адаптация после завершения карьеры: Завершение профессиональной спортивной карьеры часто влечет за собой психологическую дезадаптацию, особенно у тех, чья самоидентификация тесно связана со спортивной ролью. Изменение привычного образа жизни и социального статуса требует серьезной личностной перестройки.

Патологические явления в сфере спорта нередко коренятся в педагогических методиках, в том числе в некорректном выборе методов обучения и воспитания.

Универсализация тренировочных программ, игнорирующая уникальные психофизиологические характеристики спортсменов, является существенным педагогическим просчетом. Применение шаблонных подходов без учета индивидуальных особенностей (темперамент, скорость восстановления) и критических периодов развития может привести к хроническому переутомлению.

Эффективность тренировок и психологическая устойчивость спортсмена напрямую зависят от качества коммуникации между наставником и подопечным. Чрезмерный авторитаризм тренера подавляет инициативу спортсмена и может вызывать скрытое сопротивление. Нарушения обратной связи, выражающиеся в чрезмерной критике или необоснованной похвале, мешают формированию адекватной самооценки. В детско-юношеском спорте давление третьих лиц, передаваемое через тренера, создает неблагоприятный климат.

Педагогические трудности в области физической культуры также связаны с методами оценки. Смещение акцента с оздоровления и личностного развития на достижение стандартизированных показателей может способствовать отчуждению учащихся с низкими показателями.

Спорт, как социальная система, отражает и нередко усугубляет общественные конфликты и этические проблемы.

В командных видах спорта психологические трения могут перерастать в структурные проблемы, такие как формирование внутренних группировок, враждебность или неприятие ролевых позиций.

Нарушения норм поведения могут быть связаны с некорректно управляемым соревновательным азартом или недостатком воспитательной работы. Повышенная агрессивность и неуважение к оппонентам могут свидетельствовать о наличии данных проблем. Применение допинга, с психологической точки зрения, зачастую является проявлением патологического стремления к результату любой ценой.

Спортивная парадигма может способствовать развитию патологий. Жесткие гендерные стереотипы и внешнее давление (например, родительские амбиции) создают невротизирующую среду, что нередко приводит к досрочному завершению спортивной карьеры.

В общеобразовательной Физической Культуре критически важно педагогически девальвировать нормативную гонку и переориентировать фокус на саморегуляцию и здоровье.

Введение портфолио, где оценивается не только результат норматива, но и прогресс относительно собственной стартовой точки, а также знание основ здорового образа жизни (ЗОЖ) и умение самостоятельно составить план разминки/заминки.

Спорт в командном контексте является мощным полем для изучения групповой динамики, где личные проблемы множатся за счет коллективного напряжения.

Проблема сплоченности часто решается не только общими мероприятиями, но и целенаправленным формированием командной идентичности.

Психолог или тренер должен работать над тем, чтобы каждый член команды, независимо от его игровой роли (лидер, “рабочая лошадка”, запасной), чувствовал необходимость и ценность своего вклада.

Вместо подавления конфликтов необходимо внедрять структурированные методы разрешения споров, где стороны учатся видеть позитивные намерения друг друга, а не только деструктивное поведение.

Девиантность (включая агрессию и допинг) редко является изолированным актом; это симптом дисфункции в системе ценностей.

Необходимо внедрять воспитательные программы, которые явно проговаривают ценность честной игры (Fair Play) как высший показатель мастерства, а не просто как формальное правило.
Психологические службы должны работать с атлетами, у которых закрепилась установка, что неспортивное поведение (включая обман или агрессию) является инструментом достижения цели, а не моральным провалом.

Сама среда может быть патогенной. В культурах, где успех в Спорта является единственным социальным лифтом, давление возрастает экспоненциально. Педагогическая задача здесь состоит в диверсификации ценностей спортсмена, поощряя его академические интересы и социальную жизнь вне тренировочного зала, тем самым смягчая удар от возможного спортивного фиаско или завершения карьеры.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р.Р., Астраханцева И.В., Колесник А.И., Хайрутдинов Т.А. Поиск новых форм обучения как условие совершенствования экологического образования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – Т. 13. – №1. – С. 53-62. DOI 10/14526/01_2018_283

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Гарифуллин Р.Р.; Буранбаев Р.А., Методика обучения способам передвижения на лыжах: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет — Уфа: РИЦ БашГУ, 2022. – С. 77-79.

4. Сайфуллина А.И., Гарифуллин Р.Р. Интегративный подход к подготовке спортсменов: объединение медикобиологических и психолого-педагогических аспектов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 228-233.

5. Васильев Н.А., Гарифуллин Р.Р. Профессиональная деформация в большом спорте: особенности и профилактика. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 247-250.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Карякин Д.А., 2026

УДК 796

Теплова Е.А., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема психофизиологического состояния студентов в период экзаменационной сессии, когда организм сильнее всего подвергается хроническому стрессу, что приводит к ослаблению иммунитета и эмоциональной нестабильности. В роли главного помощника выступает физическая культура, как эффективный инструмент регуляции психофизиологического состояния, позволяющего снизить уровень стресса, восстановить ресурсы организма и повысить академическую успеваемость.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, студенты, кортизол, психофизиологическое состояние, физическая культура, адаптация студентов.

Экзаменационная сессия — это то время, когда студенты больше всего подвержены хронической усталости, тревоге и эмоциональному выгоранию. Исследования показывают, что до 80% учащихся испытывают выраженные психоэмоциональные расстройства в этот период, что негативно сказывается на когнитивных функциях и академической успеваемости. В то же время физическая активность является мощным инструментом регуляции: регулярные нагрузки стимулируют выработку эндорфинов, снижают уровень кортизола и улучшают устойчивость к стрессу.

У большинства студентов в этот период организм находится в состоянии острого хронического стресса. Экзамен воспринимается, как опасность, от которой надо убегать. В этот момент активируется миндалина в головном мозге — мозговой "центр тревоги", которая мгновенно посылает сигнал надпочечникам о том, что пора вырабатывать адреналин и кортизол. Адреналин, разгоняющий пульс

для "борьбы или бегства", уходит быстро, но кортизол задерживается надолго и накапливается. В итоге во время всей учебной сессии организм студента начинает тонуть в хроническом потоке этого гормона, блокируя концентрацию внимания и память. Длительно повышенный кортизол тормозит производство лимфоцитов, делая иммунитет уязвимым к вирусам — отсюда и неожиданное повышение температуры у студентов, после двух сданных дисциплин. И это не простуда, а отсутствие защитных механизмов у организма. Желудочно-кишечный тракт, богатый нервами, под влиянием стресса "замирает": пищеварение отключается, становится второстепенной функцией, студент не в силах есть, а если заставит себя, пища просто не переварится. Мышцы формируют защитный "панцирь": плечи подтягиваются к ушам, шея деревенеет, челюсти стискиваются — это всё древний инстинкт укрыть голову, который затем приводит к головным болям, сжимающим череп обручем.

Наиболее выраженные изменения в показателях психофизического состояния наблюдаются именно у первокурсников, что указывает на их слабую адаптацию к стрессовым условиям экзаменационного периода. Это может быть связано с отсутствием опыта, адаптацией к новой среде, повышенной тревожностью и неумением справляться с новой учебной нагрузкой, что приводит к быстрому истощению организма. Психика и тело здесь неразделимы, и каждое психологическое явление имеет под собой жесткую физиологическую основу, которую мы уже рассмотрели раннее. На передний план выходит тревога. Психологически она переживается, как смутное ощущение надвигающейся катастрофы, невозможность расслабиться и постоянное прокручивание в голове сценариев провала. Из этого вытекает следующее состояние — эмоциональная нестабильность и раздражительность. Студент может расплакаться из-за любой мелочи или сбросить свою эмоцию на близком человеке, который, например, просто не вовремя позвонил. В данном случае наблюдается истощение ресурса терпения и снижение контроля над аффектом. Пожалуй, самое мучительное состояние — это прокрастинация, которая сопровождается сильным чувством вины. Студент лежит на кровати, понимая, что нужно учить билеты, но не может заставить себя встать, и корит себя за эту слабость. Психологическая трактовка здесь часто ошибочно сводится к лени, но физиология говорит о тотальном истощении дофаминовой системы. Хронический стресс приводит к снижению запасов дофамина — нейромедиатора мотивации и целеполагания.

Понимание того, через какие психофизиологические испытания проходит наш организм в период сессии, приводит нас к осознанию того, что тело и наша психика в этой ситуации — не враги, а союзники, которым нужно помочь. И здесь появляется научно-обоснованный инструмент — физическая культура, которая в сознании многих студентов находится где-то на втором плане, уступая место учебникам и конспектам. Но именно она способна стать тем самым якорем, удерживающим психику и физиологию в состоянии относительной стабильности. Студенты жертвуют спортом из-за дефицита времени. Весь день уходит на повторение, а тренировка кажется "лишней" тратой сил и времени. Физкультура - часто формальна. Родители и школа фокусируются больше на оценках, формируя убеждение, что сидячая учёба приоритетнее. Но если задуматься, то физическая культура очень важна для нашего организма, особенно в период сдачи экзаменов. Занятие спортом, особенно в молодом возрасте — это инвестиция в нейробиологическое будущее. Она не просто укрепляет мышцы и сердце, она формирует устойчивую к стрессам нервную систему. Человек, который регулярно дает телу нагрузку, создает в мозге мощный ресурсный запас: его сосуды эластичны, нейроны получают достаточно кислорода, что приводит к улучшению когнитивных функций мозга, а гормональная система научена правильно реагировать на стресс, не впадая в панику при первом же сигнале тревоги. В любом возрасте, а особенно в периоды высоких интеллектуальных и эмоциональных нагрузок, движение остается естественным способом управления своей психофизиологии. Да, мы не можем приказать надпочечникам перестать выбрасывать кортизол, но мы можем выйти ненадолго на пробежку и использовать этот кортизол по назначению.

Физическая культура — это диалог с собственным телом. Задолго до начала сессии, в обычном учебном семестре, важно заложить фундамент. Это не требует ежедневных изнурительных тренировок в спортзале, но предполагает регулярность. Достаточно уделять 3-4 часа в неделю любой аэробной активности, например, лёгкий бег или плавание. Главная задача здесь — не накачать мышцы, а приучить сердечно-сосудистую систему адекватно реагировать на нагрузку и создать в мозге устойчивую привычку к выбросу эндорфинов и кортизола. К началу сессии такой студент подходит с более тренированным сердцем, эластичными сосудами и нервной системой, привыкшей к тому, что за напряжением следует расслабление. Непосредственно в период подготовки к экзаменам стратегия нагрузок меняется. Физическая культура становится не

отдельным занятием, а встраивается в учебный процесс. Первое и главное правило - ни одного дня без движения, но движение должно быть дозированным и осознанным. Утром, в день экзамена, лучше всего начинать не с судорожного перелистывания конспектов, а с короткой, 15-минутной разминки или легкой пробежки. Это запускает метаболизм, выводит остатки ночного кортизола и дает мозгу команду: "Мы просыпаемся и готовы работать, но без паники". В течение дня, после каждых 1.5-2 часов заучивания материала, необходимо делать 5-минутные перерывы на растяжку. Поднимитесь, пройдитесь по комнате, сделайте несколько наклонов, покрутите головой, чтобы снять мышечный зажим с шеи и плеч. Это не потеря времени, а способ вернуть мозгу кровоснабжение и ясность. После таких небольших пауз материал начинает усваиваться легче, исчезает ощущение, что в голове туман, паника отступает. В качестве основной, более серьезной нагрузки выбирайте вечернее время, когда накопленная за день тревога достигает пика. Плавание 30-40 минут, бег трусцой или даже быстрая прогулка на свежем воздухе подарят вам то, чего не даст ни один учебник. Во-первых, они снимут мышечное напряжение, накопившееся за день. Во-вторых, запустят выработку эндорфинов и дофамина, вернув ощущение, что жизнь не ограничивается только экзаменами и в ней есть место удовольствию. В-третьих, уставшее тело вечером легче заснет, а качественный сон, как мы знаем, критически важен для закрепления выученного материала. Если вы чувствуете, что тревога зашкаливает, сердце колотится, а руки дрожат, не хватайтесь сразу за успокоительное. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и приседаний или просто энергично пройдитесь по коридору. Это поможет "сжечь" лишний адреналин и вернуть контроль над телом.

Физическая культура в период экзаменационной сессии — это акт уважения к собственному организму, который в одиночку пытается справится с непосильной ношей. Помогая телу, вы помогаете и психике, потому что они — единое целое. И тогда экзамены перестают быть периодом выживания и становятся просто интенсивным, но преодолимым этапом студенческой жизни.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Шестакова К.В., Султанов А.Д. Влияние физических нагрузок на сердечнососудистую систему студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 310-313.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Теплова Е.А., 2026

УДК 796

Хабибуллина Э.Э., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИИ

Аннотация: в современной мире, подверженном ускоренному темпу жизни, повышению стресса и возрастанию требований к личности, проблемы ментального здоровья, такие как депрессия, выходят на первый план. Данная статья посвящена актуальности занятий спортом для профилактики депрессивных состояний. Будут проанализированы механизмы воздействия физической активности на психоэмоциональное состояние человека, а также представлены рекомендации для ментального здоровья в повседневной жизни.

Ключевые слова: спорт, депрессия, ментальное здоровье, физическая активность, стресс, психическое состояние.

Актуальность: по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия является одной из ведущих причин инвалидности в мире, ее социальные и экономические последствия оцениваются в колоссальные суммы, примерно 1 трлн. долларов в год. По некоторым данным 1 из 20 людей в течении года переносят депрессивный период в жизни. Женщины подвержены развитию депрессивных состояний в большей степени, нежели мужчины. А если сравнивать в различных возрастных группах, то депрессия чаще встречается у молодых людей, в том числе и у студентов.

Депрессия – это не просто временная хандра или же плохое настроение. Это одно из самых распространённых нарушений психического здоровья во всем мире. Она характеризуется стойким чувством глубокой печали, потерей интереса к вещам, которые ранее приносили радость и удовольствие, также может приводить ко множеству различных эмоциональных и физических проблем, значительно снижая качество жизни и трудоспособность. Депрессия является серьезным и тяжелым заболеванием, отражающимся на всех областях жизни человека – от семьи до работы. Особую тревогу вызывает тот факт, что молодежь часто подвергается депрессивному состоянию, поэтому поиск действенных мер профилактики и лечения является одной из важнейших задач здравоохранения в современном мире и обществе в целом.

Существует множество факторов, которые способствуют развитию депрессии: биологические, психологические, социальные Традиционные методы лечения включают фармакотерапию (антидепрессанты) и психотерапию. Однако фармакологические препараты имеют ряд ограничений: отсроченное наступление эффекта, побочные реакции и высокую стоимость. Это обуславливает необходимость разработки и внедрения дополнительных, вспомогательных стратегий, среди которых ключевое место занимает изменение образа жизни, а именно — повышение физической активности. Механизмы, с помощью которых спорт помогает бороться с депрессивными явлениями, многогранны и комплексны. Потому занятия спортом необходимы для ментального здоровья, ведь физическая активность является естественным антидепрессантом.

Во-первых, во время физических нагрузок происходит активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы, что способствует нормализации уровня кортизола – гормона стресса, который при хроническом повышении тесно связан с развитием депрессии. Во время умеренных и интенсивных физических нагрузок в нашем организме происходит активная выработка, по-другому выброс

нейромедиаторов: эндорфина, серотонина и дофамина. «Гормоны счастья» или эндорфины, являются естественными обезболивающими организма и способствуют улучшению настроения, при этом снижают уровень стресса и тревоги. Серотонин отвечает за регуляцию циклов сна и бодрствования. Дофамин же отвечает за мотивацию, настроение и эмоции, внимание, память, при этом стимулирует активность и интерес к жизни. Чем чаще человек занимается спортом, тем стабильнее становятся эти нейромедиаторы. Это создает надежный фундамент для поддержания психоэмоционального равновесия.

Во-вторых, регулярная физическая активность оказывает значительное влияние на структуру и функции мозга, стимулирует рост новых нейронов, при этом улучшает память и защищает от возрастных когнитивных нарушений. Физические тренировки увеличивают объем гиппокампа и способствуют нейрогенезу – помогают противостоять деструктивному воздействию хронического стресса, который часто сопровождает и усугубляет депрессивные состояния. Помимо всего вышеперечисленного физическая активность способствует улучшению кровообращения, обеспечивая мозг достаточным количеством кислорода и питательных веществ, это способствует его нормальному функционированию и тем самым повышает стрессоустойчивость.

Помимо прямого влияния на биохимию мозга, спорт является мощным инструментом для повышения самооценки и уверенности в себе, что имеет огромное значение для профилактики депрессии. Достижения в области спорта, даже незначительные, будь то увеличение продолжительности бега или улучшение личного рекорда, дают человеку ощущение полноценности, компетентности, контроля над собственной жизнью. Этот позитивный опыт является полной противоположностью беспомощности, безнадежности, которые часто сопровождают депрессию. Постепенное и плавное улучшение физического состояния тела (обретение силы, выносливости) также способствуют созданию более позитивного образа жизни и тела, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем эмоциональном состоянии.

Кроме достижений в личной сфере, спорт дает возможность для социальной интеграции и формирования поддерживающего окружения. Групповые занятия, командные виды спорта или участие в спортивных мероприятиях способствуют новым знакомствам, развитию общительности и работы в команде. Наличие общей цели и взаимоподдержки может стать ценнейшим ресурсом в жизни человека, помогая ему почувствовать себя частью чего-то большего и

преодолевая замкнутость и изоляцию. Возможность поделиться своими достижениями и трудностями с единомышленниками создает благоприятную среду в социальном мире, также способствует укреплению ментального здоровья.

Для профилактики депрессии нет универсального «идеального» вида спорта. Главное – найти активность, которая приносит удовольствие и соответствует индивидуальным предпочтениям, физическим возможностям и доступности. Для одних это могут быть динамичные кардиотренировки, такие как бег, плавание или езда на велосипеде, которые эффективно стимулируют выработку эндорфина. Для других – более спокойные, но не менее полезные практики, как йога или пилатес, способствующие развитию гибкости, улучшению концентрации и снижению мышечного напряжения. Танцы, аэробика, командные игры – спектр возможностей чрезвычайно широк. Важно, чтобы занятия приносили радость, а не становились очередной повинностью.

Рекомендации по интеграции спорта в повседневную жизнь включают постепенное увеличение физической нагрузки. Однако стоить отметить, что не все виды нагрузок одинаково влияют на наш организм. Начинать стоит с малого, например, с ежедневных 30-минутных прогулок на свежем воздухе. Постепенно можно увеличивать продолжительность и интенсивность тренировок, добавлять новые виды активности. Важно создать регулярный график занятий, который будет соответствовать личному расписанию и стилю жизни. Например, можно выделить определенное время в будние дни или планировать более длительные тренировки на выходные. Если самостоятельные занятия кажутся сложными, рекомендуется обратиться за помощью к тренеру или присоединиться к спортивным группам, что может стать дополнительным стимулом и источником мотивации. Ключевым аспектом является последовательность и регулярность. Даже короткие, но регулярные занятия гораздо эффективнее для профилактики депрессии, чем редкие, но изнурительные тренировки.

Какие виды нагрузки помогают лучше всего:

1. Аэробные упражнения. Это любые упражнения, при которых работает сердце: бег, быстрая ходьба, велоспорт, танцы. Благодаря работе с дыханием, кровообращением и гормональной системой аэробный вид спорта дает мощный антидепрессивный эффект. Рекомендуют режим занятий 3-5 раз в неделю по 30-45 минут.

2. Силовые тренировки. Исследования показывают, что силовые упражнения улучшают самооценку, возвращают чувство

контроля, помогают справляться с внутренней раздражительностью, по-другому – работают с отягощениями. Рекомендуемый режим занятий 2-3 раза в неделю.

3. Йога, растяжка и прочие осознанные практики. Эти виды спорта подходят тем, у кого стресс проявляется через тело: тревожные навязчивости, расстройства сна, мышечные зажимы. Благодаря такому спорту возвращается связь с телом, которая теряется при депрессии. Рекомендуемый режим занятий 2-3 раза в неделю.

4. Танцы.

5. Прогулки на свежем воздухе.

Исследования показывают, что наиболее убедительные данные получены в отношении аэробных упражнений умеренной и высокой интенсивности. Важно отметить, что даже такие простые виды активности, как ходьба или подъем по лестнице, при регулярном выполнении способны оказывать значимый профилактический эффект.

Для максимальной эффективности применения физической активности в борьбе с депрессией следует придерживаться следующих ключевых принципов:

1. Индивидуальный подход. Программа тренировок должна быть адаптирована к текущему уровню физической подготовки, состоянию здоровья и личным интересам человека. Особое внимание следует уделять поддержке людей с уже проявившимися симптомами депрессии, поскольку им может быть сложнее инициировать занятия.

2. Постепенное увеличение нагрузки. Рекомендуется начинать с низкоинтенсивных упражнений, таких как прогулки или легкая растяжка. Постепенно увеличивайте продолжительность и интенсивность занятий.

3. Регулярность и систематичность. Ключевым фактором успеха является регулярность тренировок. Только систематические нагрузки способны вызвать устойчивые нейрохимические изменения в организме. Стремитесь к достижению как минимум 150 минут умеренной физической активности в неделю.

4. Комплексный подход. Физическая активность должна быть интегрирована в общий здоровый образ жизни, включая достаточный сон и сбалансированное питание. При диагностированных клинических формах депрессии физические упражнения служат дополнением к основному медикаментозному лечению, но не заменяют его.

Эти принципы помогут создать эффективную и безопасную программу физической активности, способствующую профилактике и преодолению депрессивных состояний.

В заключение, актуальность занятий спортом для профилактики депрессии трудно переоценить. В современном мире, полном стрессов и вызовов, физическая активность является не просто способом поддержания физической формы, но и мощным инструментом для сохранения и укрепления ментального здоровья. Комплексное воздействие спорта на биохимию мозга, положительное влияние на самооценку и социальную адаптацию делают его незаменимым компонентом здорового образа жизни. Внедряя регулярные занятия в свою повседневную рутину, каждый человек делает значительный вклад в свое долгосрочное благополучие, обретая гармонию, повышая устойчивость к жизненным трудностям и улучшая качество своей жизни. Спорт – это не только путь к сильному телу, но и к ясному уму и счастливому сердцу.

Список использованной литературы:

1. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

2. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

3. Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. Занятия физической культурой с элементами игр. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 79-82.

4. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 118-121.

5. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Хабибуллина Э.Э., 2026

УДК 796
Скочилова Л.Ю., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ В СПОРТ ПОСЛЕ ТРАВМЫ: РОЛЬ КИНЕЗИОФОБИИ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема возвращения спортсмена в спорт и соревновательную деятельность после травмы. Основной акцент будет сделан на таком феномене, как кинезиофобия, как ключевом психологическом барьере. Будут предложены методы преодоления кинезиофобии и других психологических барьеров, а также рассмотрена роль междисциплинарного взаимодействия врачей, тренеров, спортивных психологов.

Ключевые слова: психологический барьер, кинезиофобия, спортсмен, психологическое состояние, физическая травма, ментальное состояние.

Каждый человек в своей спортивной карьере хоть раз получал физическую травму. Она могла иметь незначительную степень, когда спортсмен получал ссадину, лёгкий ушиб, потёртость, а мог получить и более серьёзные травмы, такие как перелом, сотрясение, разрыв. В этом случае будет происходить достаточно продолжительное восстановление, которое будет сопровождаться постоянными болями. В этот самый момент психологическое состояние человека начинает давать о себе знать.

При получении травмы у человека меняется привычный темп его жизни: то, что он делал с лёгкостью, сейчас может вызывать трудности, а травма накладывает некоторые ограничения. Привычный распорядок кардинально меняется. Обычные действия сопровождаются болью. Именно в этот период у атлета способная появится психологический барьер, как кинезиофобия.
Что такое кинезиофобия? Кинезиофобия —сильный и нерациональный страх перед физической нагрузкой из-за опасений боли, или повторной травмы. Это явление появляется тогда, когда при попытках совершить обычные действия человек терпит неудачу из-за ограничения движения и сильной боли. Возникать она может на фоне самых различных заболеваний, которые сопровождаются нарушением опорно-двигательной функции.

Возникновение кинезиофобии может вызываться по следующим причинам: вместо того чтобы воспринимать боль как временный сигнал тревоги, человек склонен к её катастрофической

интерпретации. Пережитая травма или болезненный эпизод могут вызвать страх движения, который служит защитным механизмом для предотвращения дальнейшего повреждения. Если же пациент сталкивается с неудачными попытками выполнять привычные движения, он может стать апатичным, отказаться от активности, утратить веру в свои возможности и начать избегать или препятствовать лечению. В психологии и реабилитационной медицине для объяснения кинезиофобии применяется модель страха-избегания. Эта модель описывает цикл, начинающийся с болевого опыта, переходящего в катастрофизацию, затем в страх движения, избегающее поведение.

Рассматривая ситуацию с медико-идеологической точки зрения, хронический страх вызывает активизацию симпатической нервной системы, из-за чего происходит большое высвобождение гормонов кортизола и адреналина. Данные гормоны также влияют на скорость восстановления человека, его сон и болевой порог. Качество сна ухудшается, повышается тревога, а боли могут ощущаться гораздо сильнее, чем должны быть. Ведь чем дольше кортизол находится на высоком уровне, тем сильнее воздействует на интенсивность боли. Но не стоит забывать, что это носит индивидуальный характер.

Помимо кинезиофобии, на возвращение в спортивную деятельность могут повлиять другие психологические барьеры и проблемы:

Фрустрация от медленного прогресса. Медленный темп восстановления после травмы часто вызывает фрустрацию. Длительный процесс реабилитации, когда прогресс кажется незначительным или вовсе отсутствует, может привести к ощущению безысходности. Это, в свою очередь, способствует росту тревожности, развитию апатии и депрессивных состояний.

Избегание и страх. Травма, полученная в результате определённых действий, формирует стойкий негативный опыт. Это приводит к возникновению страха и, как следствие, к блокированию или избеганию повторного выполнения травмоопасных элементов.

Боязнь разочаровать окружающих людей. На человека возлагают надежды родители, тренер, друзья и просто близкие люди, что подвергает спортсмена ещё большему стрессу, ведь есть опасения, что он не сможет вернуться на тот же уровень или будет хуже, чем раньше. Он не хочет разочаровывать людей, которые возлагают на него большие надежды и вложили своё время и силы.

Потеря идентичности. У многих спортсменов спорт – это не просто деятельность, а целая жизнь, самоощущение. Например, «Я – волейболистка». Длительное восстановление после травмы способно разорвать эту связь, и человек начинает сомневаться, действительно ли он таковым является.

Эмоциональное отчуждение. Если во время травмы человек находится один, к нему не приходят товарищи по команде, тренер не узнаёт, как у него дела и самочувствие, не оказывается забота и поддержка, то человек начинает чувствовать, что он там лишний, и сомневается в своих дальнейших возможностях. Из-за чего начинает замыкаться в себе.

Чтобы преодолеть эти барьеры, необходимо осознавать их наличие. Для более эффективного преодоления барьеров и дальнейших последствий после них лучше всего обратиться к специалисту - психологу. Он поможет справиться с переживаниями и окажет необходимую поддержку. Но, несмотря на наличие специалиста, необходимо проводить работу с собой. Одним из способов преодоления является дневник саморефлексии для осознания своего состояния, для осознания ценностей вне спорта. Помимо этого, необходимо не замыкаться в себе, продолжать взаимодействия с командой, пробовать новые роли. Не менее важно принимать то, что «новый уровень» может отличаться от прежнего — и это нормально, а также установить личные цели, а не те, которые навязал кто-то со стороны. Эффективным инструментом может стать разбивание целей. После выхода из травмы лучше не ставить перед собой масштабную цель здесь и сразу, а маленькими шагами идти к ней, разбивая на маленькие достижимые этапы, тем самым возвращая контроль над ситуацией и веру в прогресс и полное восстановление.

Роль междисциплинарного взаимодействия между врачом, психологом и тренером. Эти люди играют очень важную роль в возвращении спортсмена после травмы, которую нельзя переоценить. Их слаженная работа определяет, как скорость, так и качество реабилитации. Врач обеспечивает медицинский контроль, оценивает физическое состояние человека и даёт ответ на увеличение или снижение нагрузки. Тренер же адаптирует тренировочный процесс под спортсмена, основываясь на рекомендациях врача, и помогает сохранить чувство принадлежности к команде. Спортивный психолог работает с эмоциональным состоянием, которое играет немаловажную роль. Помогает справиться с фрустрацией, тревогой, кинезиофобией. Именно их слаженная работа и постоянная коммуникация между

специалистами приводит к успеху. Врач информирует тренера о допустимых нагрузках, тренер делится с психологом моральным состоянием спортсмена, а психолог сообщает о ментальных блоках, которые мешают прогрессу. Таким образом, междисциплинарное взаимодействие - не простая формальность, а необходимый компонент для эффективной реабилитации.

Возвращение спортсмена после травмы в соревновательную деятельность — это сложный и продолжительный процесс. Препятствием может стать не только физическое состояние, но и ментальное, где спортсмен может столкнуться с кинезиофобией. Успешная реабилитация возможна при комплексной работе, которая сочетает в себе как внутреннюю работу атлета, так и слаженное междисциплинарное взаимодействие тренера, врача и спортивного психолога. Грамотный подход поможет реабилитироваться и как можно скорее вернуться в спорт, превратив травму из тяжелого испытания в точку личностного роста и совершенствования.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д.. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Шестакова К.В., Султанов А.Д. Влияние физических нагрузок на сердечнососудистую систему студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 310-313.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр.

В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.
© Скочилова Л.Ю., 2026

УДК 796
Кучаева К.И., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОБЛЕМА ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема эмоционального выгорания в спорте как актуальное явление, которое влияет на физическое и психическое состояние спортсменов и студентов. Анализируются основные причины выгорания, включая высокие нагрузки, стресс и недостаток восстановления. Особое внимание уделяется последствиям данного состояния, таким как снижение мотивации и ухудшение результатов. Рассматривается роль физической культуры и организации тренировочного процесса в профилактике выгорания. Предлагаются практические меры по его предотвращению и преодолению.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, спорт, физическая культура, стресс, мотивация, восстановление, профилактика.

В последние годы спорт перестал восприниматься исключительно как средство укрепления здоровья и всё чаще рассматривается как сфера высоких достижений, где результат выходит на первый план. Это приводит к тому, что требования к спортсменам постоянно растут: увеличиваются объёмы тренировок, усложняются программы подготовки, усиливается контроль за результатами. В таких условиях нагрузка становится психологической. Спортсмен оказывается в ситуации постоянного ожидания успеха, где любая ошибка воспринимается как неудача.

Особенно остро данная проблема проявляется у студентов, совмещающих занятия спортом с учебной деятельностью. Им приходится одновременно справляться с академическими требованиями, участвовать в тренировочном процессе и нередко выступать на соревнованиях. Такой режим приводит к дефициту времени на отдых и восстановление, что постепенно накапливает усталость. В результате организм начинает работать на пределе возможностей, а психоэмоциональное напряжение становится хроническим.

Эмоциональное выгорание в данном контексте следует рассматривать как закономерную реакцию на длительное воздействие перегрузок. Это состояние формируется не сразу, а развивается постепенно: сначала появляется обычная усталость, затем снижается интерес к занятиям, пропадает внутренняя мотивация, а в дальнейшем может возникнуть полное равнодушие к спортивной деятельности. Человек перестаёт получать удовольствие от процесса, тренировки воспринимаются как обязанность, а не как значимая часть жизни. Одновременно наблюдается ухудшение результатов, что ещё больше усиливает внутреннее напряжение.

Актуальность изучения данной проблемы определяется тем, что выгорание напрямую влияет на общее состояние здоровья. Если игнорировать данное явление, оно может привести к серьёзным психологическим последствиям, включая хронический стресс и потерю интереса к выбранной деятельности. Следовательно, становится важным поиск эффективных способов его предупреждения и преодоления.

Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности не возникает мгновенно – это постепенный процесс, который формируется под воздействием длительных нагрузок и постоянного стресса. В условиях высокой конкуренции, где результат часто ставится на первый план, спортсмен вынужден работать на пределе возможностей, что со временем приводит к истощению как физических, так и психологических ресурсов.

В структуре обычно выделяют три ключевых проявления эмоционального выгорания: эмоциональное истощение – ощущение постоянной усталости и отсутствия энергии, снижение мотивации и интереса к занятиям и формирование чувства снижения собственных достижений, когда спортсмен начинает сомневаться в своих результатах и возможностях.

Особенность выгорания в спорте заключается в его тесной связи с физическим состоянием. При нарушении баланса между нагрузкой и восстановлением развивается переутомление, которое может перейти в состояние перетренированности. Это проявляется в ухудшении самочувствия, снижении работоспособности и отсутствии прогресса в тренировках.

Важно учитывать, что выгорание развивается поэтапно. Сначала появляется обычная усталость, затем – раздражительность и снижение интереса к занятиям. На более поздних этапах возможно появление апатии и эмоционального отстранения от спортивной деятельности. Если вовремя не обратить внимание на эти признаки,

состояние может усугубиться и привести к серьёзным психологическим проблемам.

Эмоциональное выгорание в спорте представляет собой комплексное состояние, которое затрагивает физическую, психологическую и мотивационную сферы. Игнорирование данной проблемы может привести к полной утрате интереса к спорту.

Причины эмоционального выгорания в спорте нельзя свести к одному фактору – это всегда результат совокупного воздействия условий, в которых находится спортсмен. В первую очередь речь идёт о постоянной перегрузке: как физической, так и психологической. В спортивной среде это считается «нормой», поэтому момент, когда нагрузка становится чрезмерной, часто просто игнорируется.

К числу наиболее очевидных внешних причин относится высокая интенсивность тренировочного процесса. В большинстве случаев тренировки строятся по принципу «быстрее, выше, сильнее», без достаточного учёта индивидуальных возможностей спортсмена. В результате организм не успевает восстанавливаться, а усталость накапливается.

Достаточно серьёзное влияние оказывает и давление со стороны окружающих. Это может быть ожидание высоких результатов от тренера, родителей или даже самого спортивного коллектива. Спортсмен начинает чувствовать, что он обязан соответствовать этим ожиданиям, и любая неудача воспринимается как личный провал. В таких условиях формируется постоянное внутреннее напряжение.

Первостепенное значение имеет фактор постоянной ориентированности на результат. В спорте редко ценится сам процесс – основное внимание уделяется победам, достижениям и показателям. Это приводит к тому, что человек начинает воспринимать себя через призму успеха или неудачи, что усиливает эмоциональную нагрузку и способствует развитию выгорания.

Особую роль играют и внутренние причины. Часто спортсмены сами предъявляют к себе завышенные требования. Стремление к идеальному результату, страх ошибки и желание постоянно быть лучшим приводят к состоянию перманентного напряжения. Даже при хорошем результате человек может быть недоволен собой, что постепенно подтачивает мотивацию.

Также важным фактором является уровень стрессоустойчивости. Люди по-разному реагируют на нагрузку: кто-то быстрее восстанавливается и легче переносит давление, а кто-то более уязвим к стрессу. При недостаточной психологической подготовке

даже стандартные спортивные нагрузки могут восприниматься как чрезмерные.

Ключевую роль в развитии выгорания играет хронический стресс. Он не возникает из-за одного события, а формируется постепенно – из ежедневных тренировок, соревнований, ожиданий и переживаний. Если при этом отсутствует полноценное восстановление, организм просто не успевает «перезагрузиться», что и приводит к истощению ресурсов.

Кроме того, часто возникает несоответствие между возможностями спортсмена и требованиями, которые к нему предъявляются. Это может быть связано как с завышенными ожиданиями, так и с объективной перегрузкой. В результате человек начинает ощущать внутренний конфликт: он понимает, что не справляется в полной мере, но при этом продолжает работать через силу. Это состояние напрямую ведёт к снижению удовлетворённости деятельностью и ускоряет развитие выгорания.

Эмоциональное выгорание в спорте не ограничивается только ощущением усталости – его последствия затрагивают практически все аспекты деятельности спортсмена. В первую очередь меняется отношение к самому процессу: то, что раньше вызывало интерес и вовлечённость, начинает восприниматься как обязанность. Постепенно снижается внутренняя мотивация, и человек теряет желание продолжать тренировки на прежнем уровне.

Одним из наиболее заметных последствий является ухудшение спортивных результатов. Это связано с психологическим состоянием. Когда спортсмен теряет концентрацию, уверенность в себе и эмоциональную включённость, это напрямую отражается на качестве выполнения упражнений и выступлений на соревнованиях.

На эмоциональном уровне выгорание проявляется в виде нестабильности настроения и повышенной тревожности. Спортсмен может становиться раздражительным, быстрее уставать от общения, остро реагировать на неудачи. В некоторых случаях появляется чувство апатии и равнодушия к происходящему. Это говорит о том, что психика уже не справляется с накопленной нагрузкой.

В наиболее тяжёлых случаях эмоциональное выгорание может привести к полному отказу от спортивной деятельности. Кроме того, длительное игнорирование проблемы может способствовать развитию психологических расстройств, таких как тревожные состояния и депрессию.

Последствия эмоционального выгорания выходят далеко за рамки временного снижения работоспособности. Это комплексная

проблема, которая затрагивает мотивационную, эмоциональную и физическую сферы. Именно поэтому её своевременное выявление и коррекция являются необходимым условием сохранения здоровья спортсмена и его дальнейшего развития в спортивной деятельности.

Профилактика эмоционального выгорания в спорте требует комплексного подхода, поскольку данное состояние формируется под воздействием сразу нескольких факторов. Невозможно решить проблему только снижением нагрузки или только психологической работой – эффективный результат достигается лишь при сочетании организационных, физиологических и психологических мер.

Важным является обеспечение полноценного восстановления. Даже при правильно выстроенном тренировочном процессе без достаточного отдыха организм не сможет восстановить ресурсы. Речь идёт о количестве сна и о его качестве. Активный отдых, который позволяет переключиться и снизить уровень психоэмоционального напряжения. В некоторых случаях используются специальные восстановительные процедуры, направленные на ускорение восстановления и снижение уровня усталости.

Критически важным аспектом становится ментальное сопровождение спортсмена. В условиях постоянного давления и высокой ответственности важно формировать устойчивость к стрессу. Работа с психологом помогает лучше справляться с эмоциональными нагрузками, а также корректировать отношение к неудачам и ошибкам. Формирование адекватной самооценки позволяет снизить внутреннее напряжение и уменьшить риск развития выгорания.

Сохранение мотивационной направленности является решающим фактором в профилактике эмоционального истощения. Когда цели становятся недостижимыми или слишком абстрактными, спортсмен теряет ориентиры и начинает испытывать разочарование. Поэтому важно ставить реалистичные задачи и фиксировать даже небольшие достижения. Это помогает сохранить интерес к тренировочному процессу.

Значимым способом профилактики является разнообразие тренировок. Монотонность и однообразие усиливают психологическое напряжение и ускоряют развитие выгорания. Включение новых элементов, смена формата занятий и изменение тренировочной среды позволяют поддерживать интерес и снижать эмоциональную нагрузку.

Профилактика эмоционального выгорания должна рассматриваться как системная работа, направленная на физическую подготовку и на сохранение психологического благополучия

спортсмена. Только при комплексном подходе возможно создать условия для стабильного и долгосрочного прогресса.

Физическая культура служит залогом в поддержании психоэмоционального состояния человека. С учётом постоянной нагрузки и стресса регулярная физическая активность становится одним из доступных и эффективных способов снижения напряжения. Особенно это актуально для студентов, которые одновременно сталкиваются с учебной и спортивной нагрузкой.

В отличие от профессионального спорта, где нагрузка часто носит предельный характер, занятия физической культурой ориентированы на поддержание здоровья и общего тонуса организма. Это позволяет использовать их как инструмент восстановления. Во время умеренной физической активности происходит снижение уровня стресса, улучшается настроение и появляется ощущение внутреннего равновесия.

Физическая активность оказывает прямое влияние на работу нервной системы. Регулярные нагрузки способствуют нормализации её функционирования, помогают снизить уровень тревожности и повышают устойчивость к стрессовым ситуациям. Человек легче переносит эмоциональные перегрузки и быстрее восстанавливается после напряжённых периодов.

Физическая культура может рассматриваться как эффективное средство профилактики эмоционального выгорания. При грамотной организации тренировочного процесса и внимательном отношении к состоянию спортсмена она позволяет поддерживать физическую форму и сохранять психологическое здоровье, снижая риск развития выгорания.

Своевременное выявление признаков выгорания и принятие профилактических мер позволяют сохранить здоровье спортсмена и обеспечить устойчивость его результатов в долгосрочной перспективе. Игнорирование данной проблемы, напротив, приводит к снижению эффективности деятельности и риску полного ухода из спорта.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические

указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Кучаева К.И., 2026

УДК 796

Щеблева А.В., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ТРЕНЕРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У АТЛЕТОВ

Аннотация: в данной статье исследуется феномен эмоционального выгорания в спорте и анализируется роль личности тренера, как ключевого фактора психологической устойчивости атлета. На фоне постоянно растущих психоэмоциональных и физических нагрузок, характерных для профессионального спорта, проблема

сохранения ментального здоровья спортсменов приобретает особую остроту.

Ключевые слова: спортивная психология, эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, спортивные достижения.

В современном спорте, где методики физической подготовки и фармакологического сопровождения очень сильно развились, конкуренция смещается в область устойчивости человеческой психики. Сегодня побеждает не тот, кто больше тренируется, а тот, кто быстрее восстанавливается. Речь не только о мышцах, но и о центральной нервной системе.

Эмоциональное выгорание у атлетов может стать решающим фактором к принятию решения бросить карьеру. Многообещающие чемпионы превращаются из умелых любителей спорта в отбывающих срок на каторге невольников. Тренер, будучи центральной фигурой в жизни спортсменов, помогает с отработкой техник и тактик, но от него таже требуется эмоциональная поддержка. Именно эмоциональный интеллект наставника является фильтром, который либо гасит разрушительный стресс, либо усиливает его до критических значений.

Согласно классической модели Дэниела Гоулмана, адаптированной к спортивной деятельности, эти навыки формируют базис для управления отношениями, где тренер выступает не только как транслятор технико-тактических знаний, но и как регулятор психоэмоционального состояния атлета.

Параллельно с этим, феномен эмоционального выгорания, традиционно описываемая через триаду Кристины Маслач: эмоциональное истощение, деперсонализацию и уменьшению персональных достижений. Выгорание становится следствием постоянного несовпадения между завышенными требованиями среды и имеющимися у спортсмена психологическими ресурсами для их преодоления. Если рассматривать с этой стороны, то личность наставника становится определяющим внешним фактором. Низкий уровень эмоциональной компетентности тренера неизбежно ведет к объективизации атлета и игнорированию его ментальной усталости, что ускоряет деградацию мотивационной сферы.

Механизмы влияния эмоционального интеллекта тренера на состояние спортсмена носят комплексный характер и проявляются через ежедневное профессиональное взаимодействие. В первую очередь это реализуется через систему обратной связи. Тренер с развитым эмоциональным интеллектом умеет отделять технические ошибки спортсмена от его личностных качеств. В моменты неудач

такой наставник дает конструктивную критику, которая направлена на исправление конкретного элемента, а не на осуждение самого атлета. Это позволяет сохранить самооценку спортсмена и предотвращает появление чувства некомпетентности, которое является одним из первых признаков выгорания.

Другим важным механизмом является создание безопасной психологической атмосферы в тренировочном процессе и на соревнованиях. В спорте высших достижений атлеты постоянно находятся под давлением ожиданий и страха поражения. Тренер, способный распознавать уровень стресса подопечных, может вовремя снизить психологическое напряжение, используя поддержку и доверительное общение. Когда спортсмен чувствует, что его состояние понимают и учитывают, у него снижается уровень тревожности, что напрямую защищает нервную систему от истощения.

Также влияние эмоционального интеллекта проявляется через эффект эмоционального заражения. Эмоции тренера в стрессовых ситуациях, например, во время решающего старта, непроизвольно передаются спортсмену. Если наставник обладает навыками саморегуляции и транслирует уверенное спокойствие, это помогает атлету лучше контролировать собственные предстартовые состояния. В противном случае, если тренер не справляется со своим гневом или тревогой, это усиливает психическую нагрузку на спортсмена, ускоряя процесс его эмоционального утомления.

Важную роль играет и превентивная диагностика, основанная на эмпатии. Обладая высокой чувствительностью к изменениям в поведении других людей, тренер может заметить ранние признаки выгорания еще до того, как они приведут к спаду результатов. К таким признакам относятся: изменения в мимике, тоне голоса, снижение привычного интереса к работе или повышенная раздражительность. Своевременно заметив эти сигналы, тренер может внести коррективы в график нагрузок или организовать отдых, что предотвращает переход обычной усталости в хроническую стадию выгорания.

Управление отношениями позволяет тренеру поддерживать высокий уровень внутренней мотивации атлета. Вместо использования только внешних стимулов, таких как давление или угроза наказания, эмоционально компетентный лидер помогает спортсмену находить личные смыслы в тяжелой работе. Это формирует устойчивую психологическую базу, благодаря которой спортсмен дольше сохраняет вовлеченность в процесс и реже сталкивается с чувством

опустошенности и цинизмом по отношению к своей спортивной деятельности.

Для того чтобы работа тренера по профилактике выгорания была эффективной, она должна опираться на конкретные практические стратегии, реализуемые в повседневном тренировочном процессе. Одной из ключевых стратегий является глубокая индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренер с развитым эмоциональным интеллектом понимает, что объем работы должен соответствовать не только физическому состоянию атлета, но и его текущему психологическому ресурсу. В периоды повышенного жизненного стресса или эмоционального спада наставник осознанно корректирует план, избегая избыточного давления, которое могло бы привести к срыву адаптации. Такой подход позволяет сохранять работоспособность спортсмена на долгой дистанции, не допуская накопления критической усталости.

Важным элементом профилактики является делегирование ответственности и предоставление атлету определенной доли автономии. Одной из частых причин выгорания в профессиональном спорте становится ощущение потери контроля над собственной жизнью, когда спортсмен воспринимает себя лишь как инструмент для достижения чужих целей. Эмоционально компетентный тренер вовлекает подопечного в процесс планирования, обсуждает с ним промежуточные задачи и дает возможность выбора в определенных аспектах подготовки. Это возвращает спортсмену чувство субъектности и значимости его мнения, что значительно укрепляет внутреннюю мотивацию и снижает риск возникновения циничного отношения к спорту.

Кроме того, эффективная профилактика невозможна без регулярного использования специальных психолого-педагогических приемов коммуникации. Сюда относятся индивидуальные рефлексивные беседы, в ходе которых обсуждаются не только секунды и метры, но и внутреннее состояние атлета, его страхи и ожидания. Тренер выступает в роли активного слушателя, создавая условия, при которых спортсмен может открыто выразить свои переживания без риска быть осужденным. Это помогает своевременно «разряжать» накопленное эмоциональное напряжение. Также важным навыком тренера является обучение спортсмена базовым техникам саморегуляции и переключения внимания, что делает атлета более автономным в управлении своим состоянием в экстремальных условиях.

В конечном итоге, системное применение этих стратегий формирует устойчивую модель взаимодействия, в которой сохранение ментального благополучия атлета признается такой же важной задачей, как и достижение физических результатов. Подводя итог, можно утверждать, что эмоциональный интеллект тренера выступает фундаментом всей системы психологического обеспечения в спорте. Без способности наставника понимать и регулировать эмоциональные процессы невозможно построить долгосрочную и успешную карьеру профессионального атлета. В условиях современного спорта, где нагрузки постоянно растут, именно человеческий фактор и эмоциональная грамотность специалиста становятся решающим условием для сохранения талантов и достижения стабильно высоких спортивных результатов.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Шестакова К.В., Султанов А.Д. Влияние физических нагрузок на сердечнососудистую систему студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 310-313.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Щеблева А.В., 2026

УДК 796
Нагаева А.А., Карташев Н.И. Уфимский институт науки и технологий, г. Уфа

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТА: ПРОБЛЕМЫ СОПРЯЖЕНИЯ И ПУТИ ИНТЕГРАЦИИ

Аннотация: в статье рассматривается комплексная проблема взаимосвязи медико-биологического обеспечения и психолого-педагогических аспектов в современном спорте. Анализируются ключевые противоречия: между стремлением к рекордным результатам и сохранением здоровья атлета, между дисциплинарной педагогикой и индивидуальными биологическими ритмами. Обсуждаются вопросы психоэмоционального выгорания, возрастных кризисов спортсмена, психосоматических нарушений, а также роль педагогической этики в интеграции медицинских рекомендаций. Предлагаются пути синтеза двух областей знаний для формирования устойчивой и здоровой личности в спорте.

Ключевые слова: медико-биологический контроль, психолого-педагогические аспекты, спортивная медицина, адаптация, перетренированность, психогигиена спорта, психосоматика, интегративный подход.

Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта: точка пересечения. Физическая культура и спорт сегодня — это не только триумфы и мировые рекорды, но и колоссальное напряжение всех систем организма. На протяжении десятилетий в спортивной науке доминировал подход, при котором медико-биологическое обеспечение (МБО) и психолого-педагогическое сопровождение существовали параллельно, встречаясь лишь в крайних случаях — при травме или дисквалификации. Врачи следили за «чистотой» биохимии крови и состоянием опорно-двигательного аппарата, тогда как педагоги и психологи работали с мотивацией, дисциплиной и техникой. Однако современная практика показывает: разделение этих сфер искусственно и опасно. Психолого-педагогические проблемы почти всегда имеют медико-биологические последствия, и наоборот.

Границы допустимого: проблема нормы и патологии. Медико-биологическое обеспечение традиционно включает: функциональную диагностику, восстановительные мероприятия, фармакологическую поддержку, контроль за питанием и профилактику травм. Однако ключевой вопрос, который выводит чисто биологическую модель в

педагогическую плоскость — это вопрос о границах нагрузки. Тренер, руководствуясь педагогической задачей («воспитать волю к победе»), может настаивать на продолжении тренировки при значениях ЧСС или лактата, которые врач считает предельными. Конфликт «медицина vs педагогика» здесь проявляется ярко. Без педагогического просвещения врачей (обучение их пониманию мотивационных механизмов) и медицинского просвещения тренеров (основ функциональной диагностики) невозможно найти компромисс. Добавим, что отсутствие единого протокола «стоп-критериев» для тренировки ведёт к хроническому перенапряжению и росту отставленных патологий (миокардиодистрофия, остеопения).

Биологическая цена адаптации. С позиции медицины, спорт — это стресс-адаптация. Но педагогическая установка «выше, быстрее, сильнее» часто игнорирует индивидуальную биологическую цену этой адаптации. Например, синдром перетренированности (ОСП) — это не только падение уровня тестостерона и повышение кортизола, но и глубокая педагогическая неудача. Симптомы ОСП (апатия, раздражительность, потеря аппетита, нарушение сна) диагностируются медиками, но коренятся в педагогических ошибках: монотонность нагрузок, отсутствие психологической разгрузки, игнорирование принципа волнообразности, а также недоучёт индивидуальных биоритмов.

Дополнительным звеном здесь выступает проблема ранней специализации. В игровых и циклических видах спорта педагогическая установка «результат любой ценой» вступает в конфликт с биологической незавершённостью формирования связочного аппарата и вегетативной регуляции. Грамотное МБО становится не запрещающим механизмом, а педагогическим инструментом, позволяющим тренеру точно дозировать нагрузку и своевременно переключать спортсмена с режима «разрушения» на режим «суперкомпенсации».

Психолого-педагогические проблемы как источник соматических расстройств. Психосоматика в спорте: от страха к травме. Одна из самых недооцененных проблем — психосоматические нарушения. Спортсмен, испытывающий хроническое давление со стороны тренера (педагогический фактор), нехватку автономии или страх исключения из команды, может столкнуться с: - Предстартовой лихорадкой (тахикардия, гипергидроз, тремор) — чисто физиологическими проявлениями тревоги, которые ошибочно принимают за соматическое заболевание. «Синдромом пустой трибуны» — психогенной агорафобией, ведущей к спазмам сосудов,

гипервентиляции и падению работоспособности именно в значимых соревновательных условиях. -Хроническими миозитами и тендинитами на почве длительного избыточного тонуса мышц из-за невротического страха наказания или перфекционизма. - Гастроинтестинальными расстройствами (синдром раздражённого кишечника, функциональная диспепсия), возникающими перед ответственными стартами и закрепляющимися как условно-рефлекторная реакция.

Педагогическая проблема («боюсь не оправдать ожидания») превращается в медико-биологический диагноз. Следовательно, психолог и врач должны работать в одной связке, где первый снижает уровень тревоги и корректирует стиль взаимодействия тренера, а второй корректирует соматические последствия, не назначая избыточную фармакологию там, где нужна психотерапия.

Возрастные кризисы и биологические риски. Детско-юношеский спорт — зона особой уязвимости. Пубертатный период сопровождается бурными гормональными перестройками, гетерохронией роста костей, мышц и внутренних органов. Педагоги, требующие стабильных результатов в 12–14 лет, часто сталкиваются с «плато» или регрессом, который ошибочно интерпретируют как лень или недостаток характера. Медик же видит, что скелет и сердечно-сосудистая система не успевают за ростом мышечной массы. Пример: юный гимнаст в период активного роста костей (биологический фактор) получает от педагога задание на форсированное развитие гибкости. Игнорирование биологии ради педагогической установки «развитие гибкости любой ценой» приводит к тяжелым спондилолистезам и остеохондропатиям. Медицинский контроль здесь — единственный барьер, но он бессилен, если педагог не обучен читать медицинские заключения и не включён в систему регулярных консилиумов. Особого внимания требуют также кризисы завершения карьеры: резкое прекращение нагрузок без психолого-педагогического сопровождения провоцирует эндокринные дисфункции и затяжные депрессии.

Интегративный подход: модель «врач – психолог – педагог». Принцип «не навреди» в тренировочном процессе требует отказа от линейной иерархии (тренер → врач → спортсмен). Сегодня в спортивной науке формируется новая парадигма: медико-биологическое обеспечение — это фундамент, а психолого-педагогическое воздействие — это стратегия их взаимного согласования. На практике это означает: - Обязательный еженедельный «треугольник» (тренер + врач + психолог) с обсуждением не только результатов, но и самочувствия, а также динамики

психоэмоционального статуса. - Педагогическую оценку не как «хорошо/плохо выступил», а как «адекватно/неадекватно состоянию здоровья» в конкретный день. - Внедрение в тренировочный план «психологических пауз» (дни с пониженной медико-биологической нагрузкой, но с высокой рефлексивной активностью: ведение дневника самонаблюдения, групповые обсуждения, техники осознанности). - Общие образовательные модули для тренеров и врачей по психосоматике, возрастной физиологии и коммуникативным стратегиям.

Биологическая обратная связь как педагогический прием. Современные технологии (пульсометры, вариабельность сердечного ритма, пульсоксиметры, анализ слюны на кортизол в полевых условиях) позволяют сделать медицину «прозрачной» для спортсмена. Когда 15-летний пловец видит на экране, как его ЧСС падает после 30 секунд дыхательного упражнения — это не просто медицина, это мощный педагогический момент саморегуляции. Спортсмен учится связывать свое внутреннее состояние (тревога, гнев, апатия) с физиологическими паттернами и сознательно управлять ими. Цифровые платформы с обратной связью «врач-тренер-спортсмен» позволяют отслеживать ранние признаки дезадаптации (рост индекса стресса, снижение вариабельности ритма) и корректировать нагрузку, не дожидаясь клинических проявлений.

Проблема фармакологической поддержки и педагогической этики. Отдельный острый вопрос — применение восстановительных средств и лекарств. Здесь сталкиваются: - Врач: «Разрешено по правилам, нужно для восстановления миокарда/печени/иммунитета». - Педагог: «Как бы это не подорвало волю и не создало зависимость от таблеток, не сформировало “аптечный” тип отношения к телу». - Спортсмен: «А не допинг ли это? И не слабость ли это — пить таблетки?»

Педагогическая задача — сформировать у атлета культуру грамотного отношения к спортивной фармакологии, отделяя необходимую поддерживающую терапию (витамины, адаптогены, электролиты) от неоправданного фармакологического форсирования. Медико-биологическая задача — исключить неоправданное назначение препаратов там, где достаточно психологической коррекции, изменения режима тренировок или нормализации сна. Интегративное решение — создание единого этического кодекса сопровождения, где любое назначение должно быть одобрено мультидисциплинарной командой и понятно спортсмену.

Пути интеграции: от конфликта к коллаборации. 1. Введение в штаты спортивных организаций «координаторов по интеграции» (специалистов по спортивной науке), связывающих данные МБО и педагогические планы. 2. Разработка унифицированного цифрового профиля спортсмена, куда стекаются данные функциональной диагностики, психологического тестирования, дневника самочувствия и тренерских наблюдений. 3. Создание постоянно действующих междисциплинарных семинаров с разбором клинических случаев («телесные эквиваленты страха», «педагогические ошибки, приведшие к травме»). 4. Введение обязательного курса «Основы спортивной психосоматики и педагогической физиологии» в программы переподготовки тренеров и спортивных врачей.

Заключение. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогическая работа в спорте — это две стороны одного процесса. Разрыв между ними приводит к трагедиям: талантливые спортсмены уходят из-за «непонятных» болей, которые на самом деле являются телесным эквивалентом страха перед тренером или выученной беспомощностью; или, наоборот, полностью здоровые атлеты демонстрируют провалы из-за неумения управлять предстартовым стрессом и нечувствительности к сигналам собственного тела. Будущее спорта — за психосоматической грамотностью всех участников процесса. Тренер должен понимать базовые принципы гомеостаза, врач — механизмы научения и мотивации, а спортсмен — учиться быть субъектом своего здоровья, а не объектом педагогических и медицинских манипуляций. Только тогда физическая культура из «школы рекордов» превратится в «школу здоровой и сильной личности», где достижения не отменяют долголетие и качество жизни.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и рапотоспособность спростменов с учетом медико-биологичсекого и психолого-педагогических аспектов (на примере сортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 133-136

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Нагаева А.А., 2026

УДК 796

Султанова С.Р., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМАНДНОЙ ИГРЫ В СПОРТЕ ВЛИЯНИЕ НА СПЛОЧЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМАНДЫ

Аннотация: в статье рассматриваются психологические аспекты командной игры в спорте. Описано влияние доверия, общения и мотивации на взаимодействие игроков. Показано, что сплоченность формируется в процессе совместной деятельности и напрямую влияет на результат. Рассматривается роль эмоционального состояния спортсменов в условиях соревнований. Отдельно отмечено значение тренера в создании рабочей атмосферы. Сделан вывод о необходимости системной психологической подготовки для повышения эффективности.

Ключевые слова: командная игра, психология спорта, сплоченность, эффективность, взаимодействие, мотивация, команда.

Командная игра в спорте представляет собой сложную систему взаимодействия между участниками. Результат зависит не только от уровня физической подготовки, но и от того, как игроки взаимодействуют друг с другом. Даже хорошо подготовленные спортсмены могут не показать ожидаемый результат, если внутри команды есть проблемы в общении или отсутствует доверие.

Современный спорт требует высокой скорости принятия решений. Игроки действуют в условиях ограниченного времени и постоянного давления. В таких условиях важна не только техника, но и способность быстро понимать партнеров. Это возможно только при наличии устойчивых психологических связей внутри команды.

Одним из базовых элементов является доверие. Оно снижает уровень неопределенности в игре. Игрок знает, что партнер займет нужную позицию и выполнит свою роль. Это позволяет сосредоточиться на собственных действиях и не отвлекаться на контроль других.

Если в коллективе преобладает критика, это снижает уровень доверия. Игроки начинают избегать ответственности и действуют осторожнее. Это замедляет игру и снижает ее качество.

Коммуникация играет не менее важную роль. В командных видах спорта она должна быть краткой и точной. Игроки используют голосовые сигналы, жесты и зрительный контакт. Хорошо налаженное общение позволяет быстро реагировать на изменения ситуации.

Нарушения в коммуникации приводят к несогласованным действиям. Игроки могут занимать неправильные позиции или не успевать на передачу. Такие ошибки часто возникают не из-за слабой подготовки, а из-за отсутствия взаимопонимания.

Важно развивать коммуникацию не только во время игры, но и в тренировочном процессе. Обсуждение игровых ситуаций помогает лучше понять действия друг друга. Это снижает количество ошибок и повышает уверенность игроков

Мотивация является еще одним значимым фактором. Она определяет уровень вовлеченности спортсменов. Когда игроки понимают цель и видят смысл в своей деятельности, они работают более активно.

Общая цель объединяет команду. Она формирует единое направление действий. Игроки начинают воспринимать результат как общий, а не личный. Это повышает ответственность и усиливает стремление к успеху.

Если в команде отсутствует единая цель, возникает разобщенность. Каждый участник начинает ориентироваться на

личные достижения. Это снижает уровень взаимодействия и ухудшает общий результат.

Эмоциональное состояние спортсменов оказывает прямое влияние на эффективность. В условиях соревнований игроки сталкиваются со стрессом и давлением. Это может снижать концентрацию и ухудшать качество действий.

Поддержка внутри команды помогает справляться с такими состояниями. Позитивная атмосфера снижает уровень тревожности. Игроки чувствуют уверенность и стабильность. Это особенно важно в решающие моменты игры.

Негативная атмосфера приводит к обратному эффекту. Повышается уровень напряжения. Игроки начинают допускать больше ошибок и теряют уверенность.

Роль тренера в формировании психологического климата является ключевой. Он задает правила взаимодействия и влияет на поведение игроков. От его стиля зависит уровень дисциплины и доверия в команде.

Тренер должен учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Каждый игрок по-разному реагирует на нагрузку и критику. Умение находить подход к каждому участнику повышает эффективность работы всей команды.

Важной задачей тренера является управление конфликтами. Разногласия неизбежны в любом коллективе. Важно не допускать их развития. Открытое обсуждение помогает сохранить рабочую атмосферу.

Сплоченность команды формируется постепенно. Она является результатом длительного взаимодействия. Совместные тренировки и участие в соревнованиях укрепляют связи между игроками.

Сплоченная команда характеризуется высоким уровнем взаимопомощи. Игроки готовы поддерживать друг друга в сложных ситуациях. Это создает ощущение единства и повышает устойчивость к внешнему давлению.

Эффективность команды напрямую зависит от качества взаимодействия. Согласованные действия позволяют быстрее реагировать на изменения в игре. Игроки тратят меньше времени на принятие решений.

Кроме того, сплоченная команда лучше адаптируется к новым условиям. Она быстрее перестраивает тактику и находит решения в нестандартных ситуациях.

Лидерство также играет значимую роль. В команде часто выделяются игроки, которые берут на себя ответственность. Они помогают организовать действия и поддерживают партнеров.

Эффективный лидер не только демонстрирует высокий уровень игры, но и влияет на психологическое состояние команды. Он может поддержать в сложной ситуации и задать нужный настрой.

Подготовка команды должна включать не только физические упражнения, но и психологическую работу. Это могут быть упражнения на развитие доверия, командные задания и разбор игровых ситуаций.

Регулярная работа в этом направлении позволяет укрепить связи между игроками. Со временем команда начинает действовать более слаженно и уверенно.

Таким образом, психологические аспекты являются важной частью командного спорта. Доверие, общение, мотивация, эмоциональное состояние и роль тренера формируют основу сплоченности.

Сплоченность, в свою очередь, влияет на эффективность команды и ее результаты. Работа над этими факторами должна быть системной и постоянной. Только в этом случае команда сможет достигать стабильных и высоких результатов.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Шестакова К.В., Султанов А.Д. Влияние физических нагрузок на сердечнососудистую систему студентов. В сборнике:

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 310-313.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Султанова С.Р., 2026

УДК 796

Гринева Е.В., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ КАК РЕСУРС ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема роста психоэмоционального напряжения у студентов высшей школы в условиях интенсификации учебного процесса. Автор обосновывает потенциал системы физического воспитания в вузе как доступного и эффективного инструмента профилактики стресса, тревожности и эмоционального истощения. Особое внимание уделяется не только физиологическим механизмам влияния нагрузок, но и организационным особенностям занятий физкультурой в университете.

Ключевые слова: физическое воспитание, психоэмоциональная устойчивость, студенты, стресс, адаптация, учебная нагрузка.

Современный этап развития высшего образования характеризуется постоянным ростом требований к обучающимся. Объем информации увеличивается, сроки сдачи работ сжимаются, а формы контроля усложняются. На этом фоне у значительной части студентов фиксируется снижение психоэмоциональной устойчивости, то есть способности сохранять эффективность деятельности и адекватно реагировать на стрессовые факторы.

Традиционно психоэмоциональную устойчивость старались развивать с помощью тренингов, консультаций или индивидуальной работы психолога. Однако при этом часто упускался мощный, постоянно действующий и доступный каждому студенту ресурс. Речь идет о системе физического воспитания, которая реализуется в университете на протяжении всего периода обучения.

Цель статьи заключается в том, чтобы показать, что плановые, регулярные и методически организованные занятия физической культурой в вузе являются не второстепенной дисциплиной, а системообразующим фактором сохранения психического здоровья студентов.

Для начала необходимо описать специфику студенческого стресса. Студенческий возраст, охватывающий период от восемнадцати до двадцати пяти лет, характеризуется высокой пластичностью нервной системы, но одновременно и максимальной учебной и социальной нагрузкой. К основным стресс-факторам относятся экзаменационные сессии, необходимость совмещать учебу с работой, отрыв от привычного семейного окружения для иногородних студентов, а также неопределенность профессионального будущего. Психоэмоциональная устойчивость в данном контексте понимается как интегральное свойство личности, позволяющее без срывов переносить длительное интеллектуальное и эмоциональное напряжение, быстро восстанавливаться после стресса и сохранять критичность мышления.

Важную роль играет физиологический механизм влияния занятий физкультурой на психику. Систематическая мышечная деятельность запускает каскад биохимических реакций, напрямую влияющих на эмоциональную сферу. В первую очередь происходит снижение уровня кортизола, который является основным гормоном стресса. После тридцати-сорока минут умеренной аэробной нагрузки, такой как бег, плавание или ходьба на лыжах, его концентрация в крови падает на двадцать-двадцать пять процентов. Кроме того, запускается выработка эндорфинов и серотонина, которые улучшают настроение, снижают тревожность и дают ощущение так называемой мышечной радости. Одновременно улучшается кровоснабжение головного мозга, что прямо влияет на когнитивные функции: память, внимание и скорость принятия решений. Важно подчеркнуть, что этот эффект достигается именно при регулярных, а не эпизодических занятиях. Эпизодический рывок исключительно ради сдачи зачета дает обратный результат, превращаясь в дополнительный стресс и ведя к истощению.

Следует отдельно обсудить преимущества университетской системы физического воспитания перед самостоятельными занятиями спортом. Система в вузе обеспечивает регулярность, тогда как самостоятельные занятия полностью зависят от силы воли человека и часто быстро сходят на нет. В университете присутствует методическое сопровождение, чего нет в индивидуальных тренировках, где высок риск травм и перетренированности. Групповая

динамика и взаимопомощь на занятиях создают социальную поддержку, в то время как индивидуальные занятия часто проходят в одиночестве. Кроме того, занятия в вузе бесплатны и проходят на базе университета, тогда как фитнес-клуб требует финансовых затрат на абонемент и экипировку. Наконец, система зачетов и нормативов мотивирует студента поддерживать форму на протяжении всего семестра, чего нет при самостоятельном плавании. Именно регулярность и обязательность превращают физкультуру из хобби в системный ресурс. Студент может быть совершенно немотивирован идти в спортзал по собственному желанию, но он приходит на пару, и уже через десять минут после разминки функциональная система его организма перестраивается, запуская антистрессовые механизмы.

Теперь рассмотрим конкретные механизмы повышения психоэмоциональной устойчивости на занятиях в вузе. Первый механизм — это переключение вида деятельности. После трех-четырех пар теоретических дисциплин кора головного мозга находится в состоянии охранительного торможения. Занятие физкультурой задействует моторные зоны, давая отдохнуть зонам ассоциативным. Это классический принцип активного отдыха, описанный еще Иваном Михайловичем Сеченовым.

Второй механизм — это тренировка адаптации через привыкание к стрессу. Сдача нормативов, будь то бег на время, прыжки или подтягивания, представляет собой контролируемый стресс с известными условиями и предсказуемым финалом. Регулярное прохождение через такие ситуации учит студента управлять собственной тревогой, правильно распределять силы и не паниковать в условиях ограниченного времени. Этот навык затем успешно переносится на экзамены и жесткие дедлайны.

Третий механизм связан с социальной сплоченностью. Групповые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол или командные эстафеты, снижают ощущение одиночества и изоляции, которые являются одним из ключевых факторов эмоционального выгорания. Совместное преодоление трудностей, пусть даже чисто спортивных, формирует чувство принадлежности к сообществу.

Четвертый механизм — это предсказуемый режим. Хронический стресс усугубляется хаосом и неопределенностью. Фиксированное расписание занятий физкультурой, например два раза в неделю в одно и то же время, вносит элемент структуры в жизнь студента, что само по себе снижает уровень тревожности.

Однако система может работать и в отрицательную сторону, если не учитывать индивидуальные особенности студентов. К

факторам, снижающим ресурсность физического воспитания, относятся единые высокие нормативы для всех без учета исходной физической подготовки, отсутствие выбора вида активности, например, только легкая атлетика при наличии противопоказаний к бегу, а также авторитарный стиль преподавателя, который унижает студентов за плохой результат. В связи с этим можно дать рекомендацию для кафедр физической культуры. Целесообразно предоставлять студентам выбор в рамках занятий, предлагая кардио, игровые виды, йогу, пилатес или общую физическую подготовку. Кроме того, оценивать следует не абсолютный результат, а динамику улучшений. Это превращает физкультуру из источника дополнительного стресса в инструмент совладания с ним.

Практические рекомендации для студентов: для того чтобы использовать занятия физкультурой как ресурс повышения психоэмоциональной устойчивости, можно следовать нескольким простым правилам. Первое правило: не пропускайте пары в предэкзаменационный период. Именно перед сессией физкультура нужнее всего, хотя по ощущениям кажется, что на нее нет времени.

Второе правило: используйте разминку как осознанную паузу. Пять-десять минут простых движений с фокусом на дыхание снижают уровень кортизола быстрее, чем любой чай или отдых в телефоне.

Третье правило: старайтесь воспринимать сдачу норматива как тренировку стрессоустойчивости, а не как наказание. Полезно отслеживать свои эмоции: сначала тревога, затем пик усилия, потом облегчение после финиша. Это ценный опыт, который можно будет использовать в других стрессовых ситуациях.

Четвертое правило: если вы стесняетесь своей физической формы или чувствуете себя неуверенно, помните, что преподаватели заинтересованы в вашем прогрессе, а не в рекордах. Лучше открыто говорить о своем состоянии.

Пятое правило: не стоит полностью заменять университетскую физкультуру самостоятельными тренировками «пожестче». Вуз дает безопасный и дозированный режим, тогда как дома легко либо перетренироваться, либо, наоборот, быстро бросить занятия.

Заключение: система физического воспитания в университете представляет собой не пережиток прошлого и не формальную нагрузку, а реально работающий ресурс для поддержания психоэмоциональной устойчивости студентов. При правильной организации эта система обеспечивает регулярное снятие физиологического компонента стресса, тренировку адаптационных механизмов в безопасных условиях, социальную поддержку и

структурирование времени, а также бесплатный и доступный инструмент профилактики эмоционального выгорания.

Задача вуза заключается в модернизации подхода через индивидуализацию нагрузки, предоставление выбора видов активности и создание психологически комфортной среды. Задача студента — перестать воспринимать физкультуру как досадную помеху и начать использовать ее как ресурс. В условиях растущего психического напряжения среди молодежи этот ресурс становится не просто полезным, а жизненно необходимым.

Список использованной литературы:

1. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

2. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

3. Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. Занятия физической культурой с элементами игр. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 79-82.

4. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 118-121.

5. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Гринева Е.В., 2026

УДК 796
Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье рассматривается скандинавская ходьба как доступный и физиологически обоснованный вид физической активности. Приводятся данные о вовлечении мышечных групп, изменении частоты сердечных сокращений и увеличении жизненной ёмкости лёгких.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, профилактика, сердечно-сосудистые заболевания, физическая активность, дыхательная система.

Поиск эффективных, безопасных и доступных способов профилактики без лекарств становится особенно важным. Одним из таких способов является скандинавская (северная) ходьба с палками. Она сочетает в себе элементы обычной ходьбы и лыжных техник, давая хороший тренировочный эффект, но без излишней нагрузки на суставы.

Отличительная черта скандинавской ходьбы в том, что в работе участвуют не только мышцы ног, но и мышцы рук, плечевого пояса и корпуса. Благодаря палкам создаётся непрерывный цикл движений, при котором энерготраты возрастают на 20–40 процентов по сравнению с обычной ходьбой с той же скоростью.

Когда человек ходит с палками, его пульс поднимается до уровня, который специалисты называют «тренировочной зоной». Сердце начинает биться чаще, но при этом получает достаточно кислорода – то есть оно работает с полезной нагрузкой, а не на износ. Это особенно важно для тех, у кого уже есть небольшие проблемы с сердцем. Если заниматься регулярно, сердце учится эффективнее расходовать кислород в обычной жизни, и ему становится легче справляться с повседневными делами.

Важно понимать, что речь идёт не о профессиональном спорте, а о регулярной оздоровительной практике. В отличие от бега или прыжков, скандинавская ходьба не даёт ударной нагрузки на позвоночник и суставы. Это означает, что ею могут заниматься люди с начальными формами остеохондроза, с небольшими проблемами коленных суставов или с избыточной массой тела. Именно поэтому врачи часто рекомендуют её как первый шаг к повышению физической активности для тех, кто долго вёл сидячий образ жизни.

Ещё один плюс – тренировка мышц, отвечающих за дыхание. Благодаря тому, что руки активно работают с палками, грудная клетка двигается шире и полнее. Воздух лучше поступает в нижние отделы лёгких, и кровь насыщается кислородом эффективнее.

На первый взгляд может показаться, что проблемы с сердцем – удел пожилых людей. Однако это не так. В последние десятилетия сердечно-сосудистые заболевания заметно «помолодели». Малоподвижный образ жизни, длительное сидение за компьютером, нерегулярное питание и хронический стресс – всё это создаёт серьёзную нагрузку на сердце уже в студенческом возрасте. Скандинавская ходьба для молодых людей – это не «бабушкин» метод, а эффективная профилактика, которая позволяет укрепить сердечно-сосудистую систему задолго до того, как появятся первые тревожные симптомы.

Кроме того, скандинавская ходьба решает ещё одну проблему, характерную для молодёжи – гиподинамию, то есть хроническую нехватку движения. Современный студент проводит за учебой и компьютером по 8–10 часов в день практически без перерывов на физическую активность. Короткая прогулка с палками в течение 30–40 минут помогает «разбудить» мышцы, разогнать застоявшуюся кровь и снять напряжение с шеи и спины, которые больше всего страдают от долгого сидения.

К тому же, для студентов и работающей молодёжи скандинавская ходьба привлекательна тем, что не требует специальной физической подготовки. В отличие от бега, который может быть противопоказан при некоторых проблемах с суставами или позвоночником, ходьба с палками даёт нагрузку, сравнимую с беговой, но при этом щадит колени и тазобедренные суставы. Это особенно важно для тех, у кого есть лишний вес или кто давно не занимался спортом и боится начинать с интенсивных нагрузок.

Чтобы получить реальный профилактический эффект, важно соблюдать режим. Оптимальный вариант – 3–4 раза в неделю по 40–60 минут. Интенсивность должна быть умеренной: вы должны идти бодро, но при этом спокойно говорить (без одышки). Частота пульса – примерно 100–120 ударов в минуту.

Для молодых людей, которые только начинают, можно порекомендовать более щадящий стартовый режим: первые две-три недели заниматься по 20–30 минут 2–3 раза в неделю, постепенно увеличивая продолжительность и частоту. Это позволяет организму адаптироваться и снижает риск мышечной боли на следующий день

после первых занятий. Главное – не стремиться к рекордам с самого начала, а сделать ходьбу привычкой, частью своего расписания.

Технически всё просто, но есть несколько правил. Палки подбираются по формуле: ваш рост умножается на 0,68. Движения ритмичные: сначала ставим ногу на пятку, перекатываемся на носок, и одновременно с этим выносим вперёд противоположную руку с палкой – как при обычной ходьбе, только с опорой.

Стоит помнить, что даже самый безопасный вид активности имеет свои ограничения. Нельзя начинать занятия сразу после перенесённого инфаркта (первые 3–6 месяцев), при неконтролируемом повышении давления или при тяжёлых нарушениях сердечного ритма. Если у вас есть хронические заболевания, перед началом занятий лучше посоветоваться с врачом. Однако в целом скандинавская ходьба считается одним из самых безопасных видов аэробной нагрузки – травмы случаются редко, и она доступна практически всем, независимо от возраста и начальной физической подготовки.

Ещё одно важное преимущество – психологический эффект. Занятия на свежем воздухе, особенно в парке или лесу, снижают уровень стресса и тревоги, улучшают настроение и качество сна. Для молодых людей, которые часто испытывают учебные и рабочие перегрузки, это дополнительный бонус: скандинавская ходьба помогает не только сердцу, но и нервной системе.

Скандинавская ходьба – это тот редкий случай, когда эффективность сочетается с безопасностью и доступностью. За счёт того, что в работе участвует почти 90 процентов мышц тела, улучшается отток крови от ног к сердцу, тренируется дыхание и сама сердечная мышца. Можно ходить в группе здоровья или одному – эффект будет в любом случае. Регулярное внедрение таких прогулок в обычную неделю – реальный способ снизить риск сердечных заболеваний, причём без абонемента в фитнес-клуб и сложных тренажёров. Для молодёжи это особенно актуально: начав заниматься в студенческие годы, можно заложить прочный фундамент здоровья на десятилетия вперёд.

Список использованной литературы:

1. Алиева, Г. М. Изменение ряда параметров сердечнососудистой системы у студентов в первые месяцы занятий скандинавской ходьбой // Международный студенческий научный вестник. - 2020. - № 3. С. 51-55.

2. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

3. Газизов, Р. И. Гарифуллин Р.Р. Медико-биологическое обеспечение проблемы физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 172-175.

4. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 258-261.

5. Сосенкова С.И. Сохранение и укрепление здоровья с помощью скандинавской ходьбы. Методологическая разработка в физическом воспитании.

6. Станский, Н. Т. Исследование эффективности занятий скандинавской ходьбой // Вестн. Полоцкого ун-та. - 2015. - № 1. С. 12-15.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Юсупова М.М., 2026

УДК 796

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И УЧАСТИЯ В СЕКЦИЯХ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема эмоционального напряжения и снижения умственной работоспособности у студентов высших учебных заведений. Также обосновывается роль регулярной физической активности как ключевого фактора стрессоустойчивости, улучшения когнитивных способностей и академической успеваемости.

Ключевые слова: физическая активность, стресс, когнитивные функции, студенты, концентрация внимания, физическое воспитание.

Время учебы в университете часто связано с большими нагрузками, нехваткой времени и частыми стрессовыми ситуациями – например, во время экзаменов, при сдаче проектов в последний момент или при выступлениях перед аудиторией. Поэтому для студентов особенно важно находить безопасные и доступные способы поддерживать свое психологическое здоровье без лекарств. Современные исследования в области педагогики и физиологии показывают, что одним из таких способов является регулярная физическая активность.

Стоит отметить, что проблема стресса у студентов имеет не только психологические, но и физиологические последствия. Длительное напряжение приводит к нарушениям сна, снижению иммунитета, проблемам с пищеварением и сердечно-сосудистой системой. Регулярные физические нагрузки помогают разорвать этот порочный круг: они нормализуют гормональный фон, улучшают кровообращение и способствуют более глубокому и восстанавливающему сну. Таким образом, спорт воздействует на стресс сразу с двух сторон — и через психику, и через тело.

Регулярные занятия спортом или просто подвижность помогают улучшить физическую форму, снизить напряжение, лучше сосредотачиваться и быстрее усваивать новую информацию. Это значит, что физическое воспитание в вузе нужно рассматривать не только как способ развить тело, но и как инструмент, который помогает учиться успешнее.

Влияние движения на уровень стресса у студентов можно объяснить несколькими простыми причинами.
Во-первых, во время физической работы в организме снижается количество веществ, связанных с напряжением, и одновременно усиливается выработка «гормонов хорошего самочувствия» – это приводит к естественному успокоению.
Во-вторых, регулярные занятия переключают внимание с умственной работы на телесные ощущения, давая мозгу отдохнуть и восстановиться.
В-третьих, благодаря физвоспитанию студенты приобретают полезные привычки и учатся получать удовольствие от движения, что в долгой перспективе защищает от хронического перенапряжения.

Отдельного внимания заслуживает вопрос регулярности. Многие студенты ошибочно полагают, что заниматься спортом имеет смысл только «всерьёз и надолго» — несколько раз в неделю по часу.

Однако исследования показывают, что даже 10–15 минут умеренной активности ежедневно дают ощутимый антистрессовый эффект. Более того, именно небольшие, но частые нагрузки легче встроить в плотный график студента, чем редкие изнурительные тренировки. Главное здесь не интенсивность, а постоянство: организм начинает адаптироваться к регулярным физическим паузам, и со временем устойчивость к стрессу растёт.

Особенно важно, что положительный эффект физической активности проявляется не только после длительных тренировок, но и сразу. Даже короткая прогулка или несколько простых упражнений в перерыве между лекциями помогают снять мышечное напряжение, «перезагрузить» голову и вернуться к занятиям с более ясным мышлением. Таким образом, студенту не нужно тратить часы на спортзал, чтобы почувствовать пользу – достаточно встроить небольшие двигательные паузы в свой обычный учебный день.

Кроме прямого физиологического воздействия, физическая активность играет важную социальную роль. Занятия в группе, участие в спортивных секциях или просто совместные пробежки с друзьями создают чувство принадлежности к сообществу, снижают ощущение одиночества и дают возможность выплеснуть накопившиеся эмоции в безопасной обстановке. Для многих студентов именно спорт становится тем местом, где они находят друзей, поддержку и отвлекаются от учебных тревог – а это само по себе мощный фактор против стресса.

Кроме того, участие в спортивных секциях даёт студенту структуру и предсказуемость — то, чего часто не хватает в хаотичной университетской жизни с плавающим расписанием и внезапными дедлайнами. Регулярные тренировки в одно и то же время создают островки стабильности: студент знает, что, например, по вторникам и четвергам с 18 до 19 он занят своим телом и не думает об учёбе. Эта предсказуемость сама по себе снижает тревожность, потому что возвращает чувство контроля над собственной жизнью. Для многих студентов, особенно первокурсников, именно спорт становится тем якорем, который помогает адаптироваться к новому ритму.

Физическая активность заметно улучшает память, способность концентрироваться и быстро переключаться между разными задачами. Исследования показывают: после 20–30 минут занятий спортом средней интенсивности (например, быстрой ходьбы, легкого бега или плавания) кровоснабжение головного мозга становится лучше, и он начинает работать эффективнее. Поэтому особенно важно, чтобы студенты не просто выполняли нормативы на физкультуре, а овладели

каким-либо конкретным видом спорта — бегом, плаванием, командной игрой. Такой личный навык становится удобным инструментом саморегуляции: его можно использовать именно в те моменты, когда умственная нагрузка достигает пика (например, в перерыве между парами или перед экзаменом).

Таким образом, во время учебы в университете регулярное движение – это не дополнительное, а необходимое условие для успешного преодоления стресса и поддержания ясности ума. Помочь студентам осознать ценность физического самосовершенствования и дать им нужные знания в этой области – одна из главных задач вузовского физического воспитания. Используя физическую нагрузку осознанно и регулярно, студент не только снижает тревожность, но и объективно улучшает качество усвоения материала – за счет лучшего внимания и памяти.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая составляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

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

3. Сухова Е.Н., Зарипов Р.У. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 211-215.

4. Тихонина П.Е., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д. Влияние спорта на ментальное здоровье: путь к гармонии и равновесию // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 157-160.

5. Чанышев Т.Р., Гарифуллин Р.Р. Влияние спорта на физическое и психологическое здоровье обучающихся // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 117-119.

6. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Юсупова М.М., 2026

УДК 796
Щеблева А.В., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ТРЕНЕРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У АТЛЕТОВ

Аннотация: в данной статье исследуется феномен эмоционального выгорания в спорте и анализируется роль личности тренера, как ключевого фактора психологической устойчивости атлета. На фоне постоянно растущих психоэмоциональных и физических нагрузок, характерных для профессионального спорта, проблема сохранения ментального здоровья спортсменов приобретает особую остроту.

Ключевые слова: спортивная психология, эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание, спортивные достижения.

В современном спорте, где методики физической подготовки и фармакологического сопровождения очень сильно развились, конкуренция смещается в область устойчивости человеческой психики. Сегодня побеждает не тот, кто больше тренируется, а тот, кто быстрее восстанавливается. Речь не только о мышцах, но и о центральной нервной системе.

Эмоциональное выгорание у атлетов может стать решающим фактором к принятию решения бросить карьеру. Многообещающие чемпионы превращаются из умелых любителей спорта в отбывающих срок на каторге невольников. Тренер, будучи центральной фигурой в жизни спортсменов, помогает с отработкой техник и тактик, но от него таже требуется эмоциональная поддержка. Именно эмоциональный интеллект наставника является фильтром, который либо гасит разрушительный стресс, либо усиливает его до критических значений. В рамках спортивной педагогики эмоциональный интеллект тренера рассматривается не как статичная личностная черта, а как динамический когнитивно-эмоциональный ресурс, включающий в себя способность к распознаванию собственных чувств, волевую саморегуляцию в стрессовых ситуациях, а также глубокую эмпатическую восприимчивость к состоянию подопечных.

Согласно классической модели Дэниела Гоулмана, адаптированной к спортивной деятельности, эти навыки формируют базис для управления отношениями, где тренер выступает не только как транслятор технико-тактических знаний, но и как регулятор психоэмоционального состояния атлета.

Параллельно с этим, феномен эмоционального выгорания, традиционно описываемая через триаду Кристины Маслач: эмоциональное истощение, деперсонализацию и уменьшению персональных достижений. Выгорание становится следствием постоянного несовпадения между завышенными требованиями среды и имеющимися у спортсмена психологическими ресурсами для их преодоления. Если рассматривать с этой стороны, то личность наставника становится определяющим внешним фактором. Низкий уровень эмоциональной компетентности тренера неизбежно ведет к объективизации атлета и игнорированию его ментальной усталости, что ускоряет деградацию мотивационной сферы.

Механизмы влияния эмоционального интеллекта тренера на состояние спортсмена носят комплексный характер и проявляются через ежедневное профессиональное взаимодействие. В первую очередь это реализуется через систему обратной связи. Тренер с развитым эмоциональным интеллектом умеет отделять технические ошибки спортсмена от его личностных качеств. В моменты неудач такой наставник дает конструктивную критику, которая направлена на исправление конкретного элемента, а не на осуждение самого атлета. Это позволяет сохранить самооценку спортсмена и предотвращает появление чувства некомпетентности, которое является одним из первых признаков выгорания.

Другим важным механизмом является создание безопасной психологической атмосферы в тренировочном процессе и на соревнованиях. В спорте высших достижений атлеты постоянно находятся под давлением ожиданий и страха поражения. Тренер, способный распознавать уровень стресса подопечных, может вовремя снизить психологическое напряжение, используя поддержку и доверительное общение. Когда спортсмен чувствует, что его состояние понимают и учитывают, у него снижается уровень тревожности, что напрямую защищает нервную систему от истощения.

Также влияние эмоционального интеллекта проявляется через эффект эмоционального заражения. Эмоции тренера в стрессовых ситуациях, например, во время решающего старта, непроизвольно передаются спортсмену. Если наставник обладает навыками саморегуляции и транслирует уверенное спокойствие, это помогает атлету лучше контролировать собственные предстартовые состояния. В противном случае, если тренер не справляется со своим гневом или тревогой, это усиливает психическую нагрузку на спортсмена, ускоряя процесс его эмоционального утомления.

Важную роль играет и превентивная диагностика, основанная на эмпатии. Обладая высокой чувствительностью к изменениям в поведении других людей, тренер может заметить ранние признаки выгорания еще до того, как они приведут к спаду результатов. К таким признакам относятся: изменения в мимике, тоне голоса, снижение привычного интереса к работе или повышенная раздражительность. Своевременно заметив эти сигналы, тренер может внести коррективы в график нагрузок или организовать отдых, что предотвращает переход обычной усталости в хроническую стадию выгорания.

Управление отношениями позволяет тренеру поддерживать высокий уровень внутренней мотивации атлета. Вместо использования только внешних стимулов, таких как давление или угроза наказания, эмоционально компетентный лидер помогает спортсмену находить личные смыслы в тяжелой работе. Это формирует устойчивую психологическую базу, благодаря которой спортсмен дольше сохраняет вовлеченность в процесс и реже сталкивается с чувством опустошенности и цинизмом по отношению к своей спортивной деятельности.

Для того чтобы работа тренера по профилактике выгорания была эффективной, она должна опираться на конкретные практические стратегии, реализуемые в повседневном тренировочном процессе. Одной из ключевых стратегий является глубокая индивидуализация тренировочных и соревновательных нагрузок. Тренер с развитым эмоциональным интеллектом понимает, что объем работы должен соответствовать не только физическому состоянию атлета, но и его текущему психологическому ресурсу. В периоды повышенного жизненного стресса или эмоционального спада наставник осознанно корректирует план, избегая избыточного давления, которое могло бы привести к срыву адаптации. Такой подход позволяет сохранять работоспособность спортсмена на долгой дистанции, не допуская накопления критической усталости.

Важным элементом профилактики является делегирование ответственности и предоставление атлету определенной доли автономии. Одной из частых причин выгорания в профессиональном спорте становится ощущение потери контроля над собственной жизнью, когда спортсмен воспринимает себя лишь как инструмент для достижения чужих целей. Эмоционально компетентный тренер вовлекает подопечного в процесс планирования, обсуждает с ним промежуточные задачи и дает возможность выбора в определенных аспектах подготовки. Это возвращает спортсмену чувство субъектности и значимости его мнения, что значительно укрепляет

внутреннюю мотивацию и снижает риск возникновения циничного отношения к спорту.

Кроме того, эффективная профилактика невозможна без регулярного использования специальных психолого-педагогических приемов коммуникации. Сюда относятся индивидуальные рефлексивные беседы, в ходе которых обсуждаются не только секунды и метры, но и внутреннее состояние атлета, его страхи и ожидания. Тренер выступает в роли активного слушателя, создавая условия, при которых спортсмен может открыто выразить свои переживания без риска быть осужденным. Это помогает своевременно «разряжать» накопленное эмоциональное напряжение. Также важным навыком тренера является обучение спортсмена базовым техникам саморегуляции и переключения внимания, что делает атлета более автономным в управлении своим состоянием в экстремальных условиях.

В конечном итоге, системное применение этих стратегий формирует устойчивую модель взаимодействия, в которой сохранение ментального благополучия атлета признается такой же важной задачей, как и достижение физических результатов. Подводя итог, можно утверждать, что эмоциональный интеллект тренера выступает фундаментом всей системы психологического обеспечения в спорте. Без способности наставника понимать и регулировать эмоциональные процессы невозможно построить долгосрочную и успешную карьеру профессионального атлета. В условиях современного спорта, где нагрузки постоянно растут, именно человеческий фактор и эмоциональная грамотность специалиста становятся решающим условием для сохранения талантов и достижения стабильно высоких спортивных результатов.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.

2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Шестакова К.В., Султанов А.Д. Влияние физических нагрузок на сердечнососудистую систему студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 310-313.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Щеблева А.В., 2026

УДК 796

Падалко К.И., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОСОМАТИКА СПОРТА: КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СНИЖАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ

Аннотация: в статье рассматривается взаимосвязь между физической активностью и уровнем тревожности с позиции психосоматического подхода. Анализируются психофизиологические механизмы влияния физических упражнений на эмоциональное состояние человека, включая нейрофизиологические изменения. Особое внимание уделяется результатам современных исследований, подтверждающих антистрессорный эффект однократных и регулярных физических нагрузок. Также обсуждается двойственная роль спорта: оздоравливающее влияние умеренной активности и факторы риска развития тревожности в профессиональном спорте.

Ключевые слова: психосоматика, тревожность, физическая активность, стресс, эндорфины, кортизол, серотонин, спортивная психология.

В современном мире одними из главных проблем общественного здоровья стали тревожные расстройства и хронический стресс. Всемирная организация здравоохранения называет стресс «эпидемией XXI века», что требует доступных и эффективных методов

его профилактики. Физическая культура, будучи универсальным и немедикаментозным средством, привлекает все больше внимания исследователей как инструмент коррекции психических состояний.

Связь между телом и психикой является ключевым постулатом психосоматики. Физическая активность выступает мостом между соматическим и психологическим благополучием. В отличие от медикаментозных методов, спорт предлагает естественный, эволюционно закрепленный способ регуляции эмоционального состояния, активируя глубинные механизмы саморегуляции организма.

Само воздействие физических упражнений на тревожность и стресс реализуется через несколько взаимосвязанных механизмов, как физиологических, так и психологических.

Во время физических нагрузок организм активно вырабатывает эндорфины, «гормоны счастья», которые не только улучшают настроение, но и нейтрализуют действие адреналина, который является одним из основных гормонов стресса. Параллельно повышается уровень серотонина, отвечающего за регуляцию настроения и эмоционального состояния. Регулярные физические упражнения улучшают синтез и использование серотонина, что способствует более целостному устранению негативных эмоцию.

Важнейшим эффектом является также снижение уровня кортизола — гормона, который вырабатывается в ответ на стресс. Хронически повышенный кортизол связан с развитием тревожных и депрессивных состояний, поэтому его нормализация через физическую активность имеет прямое терапевтическое значение.

Кроме того, физическая нагрузка активирует работу префронтальной коры мозга и гиппокампа — зон, ответственных за мышление, эмоциональную регуляцию и память. Упражнения улучшают когнитивные функции, увеличивают приток крови к головному мозгу, стимулируют образование новых нейронов и улучшают исполнительные функции, что напрямую связано с понижением тревожности за счет повышения контроля над собственной деятельностью.

Физическая активность обеспечивает релаксацию и отвлечение от повседневных проблем. Фокусировка на телесных ощущениях во время тренировки позволяет временно отключиться от стрессоров и переживаний, что само по себе снижает уровень тревожности. Кроме того, достижения в спорте повышают самооценку и уверенность в себе, а преодоление возникших в процессе тренировок трудностей укрепляет психическую устойчивость и способность справляться с негативными эмоциями в повседневной жизни. Участие

в групповых тренировках и командных видах спорта также снижает чувство социальной изоляции, формируя поддержку со стороны окружающих.

Эффективность физической активности для снижения тревожности подтверждается работами отечественных ученых, выполненными как в русле спортивной психологии, так и в рамках клинической и возрастной физиологии.

Исследование влияния регулярной физической активности (Ветрова и соавторы, 2024). В работе, проведенной с участием 106 человек в возрасте от 18 до 56 лет, была выявлена статистически значимая отрицательная корреляция между уровнем ситуативной и личностной тревожности, стрессом, уровнем соматизации и вегетативными нарушениями. Также обнаружена значимая отрицательная корреляционная связь между регулярной физической нагрузкой и уровнем депрессии. Авторы подчеркивают, что данная закономерность актуальна для любых уровней регулярной физической нагрузки и для лиц любого возраста и пола. Особенно важно, что при средней регулярной физической нагрузке отмечается отсутствие повышения исследуемых параметров до высоких значений или уровней болезненного состояния.

В исследовании, проведенном под руководством А.В. Лысенко (2014) на базе медицинского университета, было показано, что курс лечебной физкультуры продолжительностью 8 недель приводит к достоверному снижению уровня как личностной, так и ситуативной тревожности у пациентов с соматическими заболеваниями. Авторы сделали вывод, что физические упражнения воздействуют как антидепрессанты на определенные нейромедиаторные системы в мозге и помогают восстановить положительное отношение к жизни, уменьшая страхи и сопутствующие симптомы, такие как учащенное сердцебиение и дыхание.

Структура тревожности и копинг-стратегии у спортсменов. В исследовании с участием 113 студенток-спортсменок высокого класса было выявлено, что соревновательную тревожность чаще отмечают у себя представительницы индивидуальных видов спорта. При этом спортсменки командных видов спорта демонстрируют более высокий уровень реализации таких копинг-стратегий, как «обучаемость» и «высшее достижение под действием стресса». Полученные результаты позволяют оптимизировать психологическое сопровождение подготовки студентов-спортсменов.

Психофизиологические методы коррекции предстартовой тревожности. В ряде работ, посвященных диагностике и коррекции

предстартовых состояний, было показано, что целенаправленное применение методов психорегуляции (включая дыхательные техники, идеомоторную тренировку и аутогенную тренировку) способствует достоверному снижению уровня ситуативной тревожности у спортсменов перед ответственными соревнованиями. Эффективность этих методов подтверждена объективными психофизиологическими показателями (частота сердечных сокращений, кожно-гальваническая реакция).

Важно подчеркнуть, что речь идет преимущественно об оздоровительной, умеренной физической активности. Профессиональный спорт высоких достижений, напротив, часто связан с высоким уровнем стресса и может сам становиться источником тревожных состояний.

Соревновательная деятельность предъявляет экстремальные требования к психике. Согласно неофициальной статистике, каждый третий профессиональный спортсмен страдает от психического расстройства или его признаков. Основная проблема кроется в самой концепции спорта высоких достижений: с ранних лет спортсменов настраивают на обязательную победу, формируя установку «если проиграл — ты никто». Это создает хроническое психоэмоциональное напряжение.

Физические упражнения воздействуют как антидепрессанты на определенные нейромедиаторные системы в мозге и помогают восстановить положительное отношение к жизни, уменьшая страхи и сопутствующие симптомы, такие как учащенное сердцебиение и дыхание. Однако для профессиональных спортсменов спорт сам может быть источником страданий.

Таким образом, ключевым фактором является не наличие нагрузки само по себе, а ее дозировка, соответствие индивидуальным возможностям и наличие периодов восстановления. Любительская физкультура с умеренными нагрузками оздоравливает психику, тогда как экстремальные нагрузки профессионалов требуют серьезного психологического сопровождения.

Подводя итог, важно сместить акцент с простой констатации фактов на понимание психосоматического механизма, который лежит в основе этого явления. Тревожность — это не только «мысли в голове», но и застывшее телесное напряжение, спазм дыхания, «пульс в горле». Физическая активность в данном случае выступает не просто как развлечение или способ потратить калории, а как единственный естественный способ «достроить» разорванную связь между сигналом мозга и реакцией тела.

Ключевой вывод для студента звучит парадоксально: чтобы успокоить мысли, нужно перестать их слушать и начать слушать свое тело. К примеру, когда вы в панике перед экзаменом пытаетесь себя убедить в хорошем, вы включаете сознание, которое и порождает тревогу. Когда же вы делаете 20 приседаний или интенсивно проходитесь по коридору, вы переключаете мозг с обработки слов на обработку ощущений от мышц и суставов. Мозг физически не может одновременно сильно тревожиться и сильно напрягать мышцы — эти процессы конкурируют за одни и те же нейронные ресурсы.

Таким образом, физическая культура в контексте психосоматики становится инструментом экстренной самопомощи. Авторы российских исследований, рассмотренных в статье, солидарны в одном: универсальной таблетки от тревоги не существует, но мышечный ответ на стресс заложен в нас эволюционно. И задача современного человека — не подавлять этот ответ таблетками или кофе, а грамотно разряжать его через движение. Для учащегося, живущего в режиме постоянной нехватки времени и информационного шума, освоение этого навыка является не менее важным, чем профессиональные компетенции.

Список используемой литературы:

1. Аверьянов В.В. Физическая культура как фактор преодоления стресса и тревожных состояний // Молодой ученый. - 2026. - № 9 (612). - С. 208-210.

2. Байковский Ю.В., Савинкина А.О., Ковалева А.В. Методы диагностики предстартовых состояний спортсменов // Спортивный психолог. - 2018. - № 1. - С. 74-78.

3. Байковский Ю.В., Савинкина А.О., Ковалева А.В. Психологические и психофизиологические методы коррекции предстартового состояния в спорте // Спортивный психолог. - 2018. - № 2. - С. 58-63.

4. Ветрова Т.В., Леонтьева М.О., Трохманенко С.В., Власов А.С., Дударенко С.В., Ветрова Е.Г. Взаимовлияние регулярной физической активности и уровня тревожно-депрессивного состояния человека // Вестник психотерапии. - 2024. - № 92. - С. 25-33.

5. Лысенко А.В., Виноградов В.В., Киселев Д.А., Куликов В.А., Ильин А.Б., Романов К.Ю., Алексеева Л.М. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 11 (117). - С. 218-222

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр.

В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Падалко К.И., 2026

УДК 796

Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА КАЧЕСТВО СНА И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Аннотация: в работе рассматривается многостороннее воздействие систематической физической активности на качество ночного сна и общее состояние человека. Особое внимание уделяется физиологическим и психологическим механизмам, через которые спорт влияет на процессы засыпания, глубину сна, восстановление организма и эмоциональный фон. Показано, что регулярные тренировки являются важным фактором поддержания высокого уровня физического и психического здоровья.

Ключевые слова: физическая активность, качество сна, самочувствие, гормональная регуляция, стресс, сомнология, здоровый образ жизни.

Проблема влияния регулярных занятий спортом на сон и общее состояние организма занимает важное место в современной спортивной медицине, физиологии, психологии и неврологии. В условиях ускоренного темпа жизни многие люди сталкиваются с хроническим стрессом, недостаточной подвижностью, нарушением режима дня и изменениями циркадных ритмов. Подобные факторы отрицательно отражаются на продолжительности и качестве сна, а также снижают работоспособность, эмоциональную устойчивость и уровень жизненной энергии. На этом фоне физическая активность рассматривается как один из наиболее доступных и действенных инструментов профилактики нарушений сна и улучшения общего самочувствия.

Систематические тренировки воздействуют на организм комплексно, затрагивая как физиологические, так и психоэмоциональные процессы. На физиологическом уровне одним из ключевых эффектов является стабилизация гормонального фона. В частности, физические нагрузки помогают регулировать уровень кортизола — гормона, тесно связанного со стрессовыми реакциями.

Его повышенная вечерняя концентрация часто приводит к затрудненному засыпанию, поверхностному сну и ночным пробуждениям. Умеренные аэробные тренировки способствуют снижению уровня кортизола в вечерние часы, благодаря чему сон становится более спокойным и глубоким.

Дополнительное значение имеет стимуляция выработки эндорфинов, которые уменьшают болевые ощущения, способствуют мышечному расслаблению и формируют чувство внутреннего комфорта. Это положительно отражается на процессе засыпания и качестве ночного отдыха. Существенную роль играет и механизм терморегуляции: после повышения температуры тела во время тренировки происходит ее постепенное снижение, что служит для организма естественным сигналом к переходу в состояние сна. Вместе с тем следует учитывать время занятий: чрезмерно интенсивная нагрузка незадолго до сна может, напротив, затруднить засыпание из-за активации нервной системы. Наиболее благоприятным считается завершение тренировки за несколько часов до ночного отдыха.

Сон представляет собой сложный циклический процесс, включающий фазы быстрого и медленного сна. Особенно важны глубокие стадии медленного сна, отвечающие за физическое восстановление, укрепление памяти, синтез гормона роста и восстановление энергетических ресурсов организма. Регулярные занятия бегом, плаванием, ездой на велосипеде и другими аэробными видами активности способствуют увеличению продолжительности глубокого сна. За счет этого улучшается структура сна в целом: сокращается число ночных пробуждений, возрастает ощущение бодрости после пробуждения, повышается дневная активность и способность к умственной работе.

Не менее значимым является психологический аспект влияния спорта. Физическая активность доказанно уменьшает выраженность тревожности, снижает эмоциональное напряжение и помогает в профилактике депрессивных состояний, которые нередко лежат в основе бессонницы. При хроническом стрессе нервная система находится в состоянии повышенной возбудимости, что нарушает естественные механизмы засыпания. Регулярные тренировки помогают перераспределять психоэмоциональное напряжение, улучшают настроение и формируют более устойчивое эмоциональное состояние.

Во время физических упражнений усиливается кровоснабжение головного мозга, что положительно влияет на когнитивные функции: внимание, память, скорость мышления и

способность принимать решения. Кроме того, соблюдение тренировочного режима способствует формированию более стабильного распорядка дня, что помогает нормализовать циркадные ритмы. Именно упорядоченность режима сна и бодрствования является одним из ключевых факторов здорового сна.

Улучшение сна закономерно отражается на общем самочувствии человека. Полноценный ночной отдых способствует восстановлению энергетических ресурсов, поддерживает высокую концентрацию внимания, повышает продуктивность в учебной и профессиональной деятельности. Человек, который регулярно высыпается, легче переносит стрессовые ситуации, быстрее восстанавливается после умственных и физических нагрузок и демонстрирует большую эмоциональную стабильность.

Следует подчеркнуть, что спорт улучшает не только сон, но и общее состояние здоровья. Регулярные физические нагрузки укрепляют сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость, способствуют нормализации артериального давления и липидного обмена. Поддержание нормальной массы тела особенно важно для профилактики нарушений дыхания во сне, включая синдром апноэ. Укрепление мышечного корсета и повышение подвижности суставов уменьшают вероятность болевого синдрома, который также может мешать полноценному отдыху.

Дополнительным преимуществом является укрепление иммунной системы. Физически активные люди реже сталкиваются с простудными и воспалительными заболеваниями, которые способны ухудшать сон и снижать качество жизни. Однако для получения выраженного положительного эффекта необходимо соблюдать баланс между нагрузкой и восстановлением. Чрезмерно интенсивные тренировки при недостаточном отдыхе и несбалансированном питании могут привести к переутомлению, ухудшению сна и снижению адаптационных возможностей организма.

Для достижения оптимального результата рекомендуется сочетать различные форматы физической активности: аэробные нагрузки, силовые упражнения и практики, направленные на развитие гибкости и расслабление. Быстрая ходьба, плавание и бег благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему и снижают уровень стресса. Силовые упражнения укрепляют мышцы и костную ткань, а йога, растяжка и дыхательные практики помогают снизить мышечное напряжение и подготовить организм ко сну. В соответствии с современными рекомендациями, полезным считается не менее 150

минут умеренной нагрузки или 75 минут интенсивной активности в неделю.

При планировании тренировочного процесса необходимо учитывать возраст, уровень физической подготовки, образ жизни и наличие хронических заболеваний. В случаях, когда имеются ограничения по здоровью, перед началом регулярных занятий целесообразно проконсультироваться со специалистом.

Таким образом, систематические занятия спортом оказывают выраженное положительное влияние на качество сна и общее самочувствие человека. Их эффект проявляется через нормализацию гормонального баланса, снижение уровня стресса, улучшение структуры сна, увеличение доли глубоких восстановительных фаз и стабилизацию эмоционального состояния. Все это способствует росту жизненного тонуса, повышению когнитивной эффективности и устойчивости к повседневным нагрузкам. Следовательно, физическая активность должна рассматриваться как один из базовых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающий не только улучшение сна, но и долговременное сохранение физического и психического благополучия.

Список использованной литературы:

1. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

2. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

3. Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. Занятия физической культурой с элементами игр. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 79-82.

4. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 118-121.

5. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Салахутдинова Э.Р., 2026

УДК 796

Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ

Аннотация: в статье рассматривается история развития физической культуры и спорта в российских университетах, начиная с дореволюционного периода и заканчивая современностью. Особое внимание уделяется эволюции подходов к физическому воспитанию, роли спорта в формировании студенческого сообщества и достижениям российских студентов-спортсменов на международной арене.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, университеты России, история, студенческий спорт, физическое воспитание.

Физическая культура и спорт всегда занимали важное место в жизни студенчества, являясь не только средством поддержания здоровья и физической формы, но и инструментом формирования личности, развития социальных навыков и укрепления патриотизма. История развития физической культуры и спорта в российских университетах представляет собой сложный и многогранный процесс, отражающий социально-политические изменения в стране и эволюцию подходов к образованию и воспитанию.

Первые ростки физического воспитания в университетской среде можно увидеть в XVIII – начале XIX веков, когда формирующаяся система образования в России тесно переплеталась с необходимостью военной подготовки. В университетах, наряду с изучением наук, создавались военно-спортивные кружки и общества,

где студенты осваивали навыки фехтования, занимались гимнастикой, верховой ездой и другими видами физической активности, которые считались полезными для будущих офицеров и государственных служащих. Однако, на этом начальном этапе, физическое воспитание еще не рассматривалось как неотъемлемая часть образовательного процесса, а скорее как дополнительная деятельность, полезная для развития силы, ловкости и выносливости. Доминировал подход, в котором основной акцент делался на умственном развитии и подготовке к государственной службе, а физическое воспитание оставалось на периферии внимания.

Во второй половине XIX века, под влиянием прогрессивных идей педагогической реформы и распространения научных знаний о пользе физической активности для здоровья и умственной работоспособности, физическое воспитание постепенно стало интегрироваться в учебные планы университетов. Наряду с обязательными занятиями, начали открываться кафедры физического воспитания, которые занимались организацией спортивных секций и массовых спортивных мероприятий. Значительную роль в развитии студенческого спорта сыграли студенческие кружки и общества, которые организовывали соревнования по различным видам спорта, создавая атмосферу здоровой конкуренции и спортивного азарта. Особой популярностью пользовались гимнастика, легкая атлетика, фехтование, плавание и другие виды спорта, которые способствовали развитию силы, ловкости, выносливости и координации движений. Эти кружки становились не только местом для тренировок и соревнований, но и важными центрами студенческой жизни, способствуя формированию дружбы, товарищества и развитию социальных навыков. Студенты получали возможность не только совершенствовать свои физические качества, но и учились работать в команде, добиваться поставленных целей и преодолевать трудности.

После Октябрьской революции 1917 года произошла коренная переоценка роли физической культуры и спорта в советском обществе. Они стали рассматриваться как мощный инструмент идеологического воспитания и подготовки молодежи к труду и обороне страны, как средство формирования нового человека, всесторонне развитого и преданного идеалам коммунизма. В университетах были созданы кафедры физического воспитания, отвечающие за организацию учебных занятий, спортивных секций, массовых спортивных мероприятий и пропаганду здорового образа жизни. Физическая культура стала обязательным предметом для всех студентов, что подчеркивало ее приоритетное значение в подготовке будущих

специалистов. Физическое воспитание стало неотъемлемой частью образовательного процесса, направленной на формирование физически крепких, здоровых и патриотически настроенных граждан.

В 1930-е годы была введена всесоюзная система «Готов к труду и обороне» (ГТО), которая стала фундаментом для развития массового спорта в стране. Эта система, включающая комплекс нормативов по различным видам физических упражнений, была направлена на повышение уровня физической подготовки населения и подготовку к защите Родины. Студенты университетов активно участвовали в сдаче нормативов ГТО и спортивных соревнованиях разного уровня, демонстрируя высокий уровень физической подготовки и спортивного мастерства. Университетские спортивные команды успешно выступали на всесоюзных соревнованиях, завоевывая призовые места и прославляя свои учебные заведения. Спортсмены из университетов вносили значительный вклад в спортивные достижения страны, участвуя в международных соревнованиях и устанавливая мировые рекорды.

В послевоенные годы развитию студенческого спорта уделялось еще больше внимания. В университетах активно строились новые спортивные комплексы, оборудовались современные залы и площадки, создавались специализированные спортивные школы и интернаты для талантливых спортсменов. Многие студенты становились чемпионами и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, прославляя свои университеты и страну своими выдающимися достижениями. Студенческий спорт стал важной частью спортивной жизни страны, способствуя подготовке высококвалифицированных спортсменов и популяризации здорового образа жизни.

После распада Советского Союза физическая культура и спорт в университетах столкнулись с серьезными трудностями, связанными с переходом к рыночной экономике, сокращением государственного финансирования и изменением ценностных ориентиров в обществе. Многие спортивные объекты пришли в упадок, сократились штаты преподавателей и тренеров, снизился уровень мотивации студентов к занятиям спортом. Однако, несмотря на эти трудности, университеты сумели сохранить систему физического воспитания и продолжили развивать студенческий спорт, адаптируясь к новым условиям и используя новые возможности. Были предприняты усилия по привлечению внебюджетных средств, развитию сотрудничества с коммерческими организациями и привлечению спонсоров.

В последние годы наблюдается тенденция к расширению спектра спортивных дисциплин, внедрению новых форм и методов физического воспитания, использованию современных технологий и оборудования, а также к повышению роли студенческого спорта в формировании здорового образа жизни, развитии социальной активности молодежи и подготовке кадров для различных отраслей экономики. Активно развивается сотрудничество университетов со спортивными организациями и федерациями, проводятся совместные мероприятия и соревнования, реализуются инновационные проекты и программы. Особое внимание уделяется созданию условий для занятий спортом для всех студентов, независимо от уровня физической подготовки, состояния здоровья и материального положения. Развиваются адаптивные виды спорта, направленные на реабилитацию и социальную адаптацию студентов с ограниченными возможностями здоровья.

В заключение, история развития физической культуры и спорта в российских университетах представляет собой сложный и многогранный процесс, отражающий как общие тенденции развития отечественного образования, так и специфические социально-политические, экономические и культурные трансформации, происходившие в стране на разных исторических этапах. На протяжении многих лет университеты были важными центрами спортивной подготовки и внесли значительный вклад в развитие отечественного спорта. В современном мире перед университетами стоит задача не только сохранить и приумножить богатые традиции студенческого спорта, но и обеспечить доступность и разнообразие физической активности для всех студентов, а также внести свой вклад в формирование здорового образа жизни нации и подготовку конкурентоспособных специалистов, способных успешно работать в различных сферах деятельности и представлять страну на международной арене. Важно развивать не только профессиональный спорт, но и массовую физическую культуру, вовлекая как можно больше студентов в занятия спортом и формируя у них устойчивую потребность в здоровом образе жизни.

Список использованной литературы:

1. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

2. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

3. Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. Занятия физической культурой с элементами игр. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 79-82.

4. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 118-121.

5. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Салахутдинова Э.Р., 2026

УДК 796

Баимова Р.Р., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

СИНЕРГИЯ МЕДИЦИНЫ И ПСИХОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: данная статья посвящена анализу междисциплинарного взаимодействия медицины и психологии в контексте развития физической культуры и спорта. Рассматриваются механизмы интеграции медико-биологического и психологического знания в тренировочном процессе, восстановительных практиках и работе с мотивационными компонентами спортивной деятельности. Особое внимание уделено российскому опыту внедрения комплексных

программ медико-психологического сопровождения спортсменов различной квалификации. Проанализированы данные исследований за 2022–2026 годы, демонстрирующие повышение эффективности тренировочного процесса при систематическом применении междисциплинарных подходов. Показано, что синергетический эффект возникает не при простом сложении компетенций, а при создании единой методологической платформы, учитывающей психофизиологические особенности спортсмена как целостной системы.

Ключевые слова: спортивная медицина, психология спорта, междисциплинарный подход, психофизиологическое сопровождение, тренировочный процесс, восстановительные технологии, мотивация спортсменов.

Современный спорт высших достижений предъявляет к организму атлета требования, которые невозможно удовлетворить в рамках узкоспециализированного подхода. Нагрузки возросли настолько, что физиологические резервы без психологической оптимизации перестают обеспечивать необходимый прирост результативности. По данным исследования Мельникова и Назаровой, проведённого в 2024 году на базе региональных центров спортивной подготовки, до 43% случаев невыполнения плановых показателей связаны с факторами психоэмоциональной дезадаптации, а не с недостаточностью физической кондиции.

Здесь важно понимать специфику проблемы. Речь не о том, что психология «добавляется» к медицине как вспомогательный инструмент. Складывается принципиально иная ситуация: медико-биологические показатели – частота сердечных сокращений, лактатный порог, гормональный профиль – оказываются неинформативными без учёта психологического контекста их формирования. Спортсмен с идентичными физиологическими параметрами может демонстрировать диаметрально противоположные результаты в зависимости от мотивационного состояния, уровня тревожности, качества саморегуляции.

Практика последних лет показывает устойчивый тренд. Команды, внедрившие систему комплексного медико-психологического мониторинга, фиксируют снижение травматизма на 17–22% и сокращение периода восстановления после интенсивных нагрузок на 12–19%. Эти цифры получены на выборке из 340 спортсменов различных специализаций – от циклических видов до игровых дисциплин. Причём эффект проявляется не сразу: первые три месяца работы с междисциплинарной бригадой часто не дают видимых

изменений, что связано с периодом адаптации к новым формам контроля и обратной связи.

Интересный момент обнаруживается при анализе динамики психофизиологических показателей в предсоревновательный период. Традиционно медицинский контроль фиксировал объективные параметры готовности – функциональное состояние систем организма, биохимические маркеры. Однако Воронцова, изучавшая подготовку пловцов высокой квалификации в 2025 году, установила парадоксальную закономерность: спортсмены с оптимальными медицинскими показателями, но высоким уровнем соревновательной тревожности показывали результаты на 3,8–6,2% ниже прогнозируемых. При этом атлеты с пограничными значениями функциональных тестов, но психологически стабильные, превышали ожидания.

Это заставляет пересмотреть саму логику подготовки. Если раньше психолог работал с «остаточными» проблемами после того, как медики и тренеры выстроили физическую базу, то теперь психологическая диагностика становится точкой входа. На основе психоэмоционального профиля корректируется медицинское сопровождение: выбираются восстановительные процедуры, планируется фармакологическая поддержка, распределяются нагрузки микроцикла. Такая инверсия приоритетов – не теоретическая конструкция, а реальность ведущих спортивных центров страны.

Простое присутствие врача и психолога в тренировочном процессе не создаёт синергии. Более того, в ряде случаев это порождает противоречия: медицинские рекомендации по режиму нагрузок могут противоречить психологической необходимости преодоления барьера; психологические установки на мобилизацию – входить в конфликт с требованиями охранительного режима после травмы. Несколько региональных сборных в 2023–2024 годах столкнулись с ситуацией, когда наличие двух специалистов снижало, а не повышало эффективность работы.

Проблема решается через создание единого протокола взаимодействия. Речь о регламенте, где прописаны не только зоны ответственности, но и точки обязательного согласования решений. Например, назначение восстановительных процедур после высокоинтенсивной тренировки согласуется не только с физиологическими показателями, но и с психологическим состоянием спортсмена: если фиксируется признаки эмоционального выгорания, приоритет может быть отдан не физиотерапии, а сеансу психологической разгрузки с элементами релаксации.

Здесь, впрочем, возникает принципиальный вопрос квалификации специалистов. Врач в спорте должен владеть базовыми представлениями о психологии стресса, мотивации, групповой динамике. Психолог обязан понимать физиологические основы утомления, механизмы адаптации, фармакологические эффекты. Без этой взаимной компетентности диалог превращается в параллельные монологи. По оценкам Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, только 34% спортивных психологов в регионах обладают достаточными знаниями в области спортивной медицины для полноценного междисциплинарного взаимодействия.

Практика показывает эффективность супервизионных форматов. Раз в неделю врач и психолог проводят совместный разбор сложных случаев – не последовательно излагая свои наблюдения, а выстраивая единую интерпретацию состояния спортсмена. Один из кейсов, описанных в литературе: лыжник-гонщик демонстрировал стабильное снижение результатов при нормальных медицинских показателях. Раздельный анализ ничего не давал. Совместное обсуждение выявило связь: спортсмен воспринимал регулярные медицинские обследования как сигнал недоверия со стороны тренерского штаба, что формировало хронический стресс, не фиксируемый стандартными психологическими тестами, но проявлявшийся в соревновательной деятельности.

Значимым элементом становится единая информационная платформа. Когда врач вносит данные о функциональном состоянии, а психолог – результаты тестирования, система автоматически формирует интегральный профиль с выделением зон риска. Такие платформы уже используются в нескольких олимпийских центрах подготовки, хотя их внедрение сталкивается с сопротивлением: специалисты опасаются, что формализация снизит значимость экспертного суждения. Опасения не беспочвенны – алгоритм не способен уловить нюансы, доступные опытному взгляду, – но полный отказ от цифровизации оставляет работу на уровне интуитивных догадок.

Наиболее очевидная точка приложения совместных усилий – управление восстановлением. Традиционная схема предполагала физиотерапию, массаж, биохимическую коррекцию. Психологическая составляющая добавлялась при наличии явных проблем. Современный подход иной: восстановление планируется как психофизиологический процесс с самого начала.

Конкретный пример из практики центра олимпийской подготовки по борьбе (Поволжье, 2025 год). После серии интенсивных сборов у группы спортсменов зафиксировано повышение кортизола, снижение тестостерона, рост маркеров воспаления. Стандартная реакция – снижение нагрузок, витаминотерапия, физиопроцедуры. Однако психологическое тестирование показало высокий уровень мотивации и отсутствие признаков перетренированности на субъективном уровне. Совместное решение: не снижать нагрузку радикально, но ввести ежедневные 40-минутные сеансы нейромышечной релаксации с биологической обратной связью. Результат: через 10 дней биохимические показатели нормализовались без потери тренировочного тонуса, тогда как контрольная группа с традиционным восстановлением требовала 18–20 дней и затем демонстрировала эффект «растренированности».

Другое направление – работа с болевым синдромом. Спортивная боль – феномен, где медицинская и психологическая составляющие неразрывны. Одинаковое по интенсивности болевое раздражение может восприниматься спортсменом как критическое препятствие или как приемлемый фоновый дискомфорт – в зависимости от психологического контекста. Воронцова описывает случай гимнастки с хронической болью в плечевом суставе: медицинские манипуляции давали временное улучшение, но через 3–5 дней боль возвращалась. Включение психолога выявило, что боль усиливалась в периоды конфликтов с тренером и воспринималась спортсменкой как «легитимное основание» для снижения требований. Работа с мотивационными установками и коммуникацией в связке «тренер – спортсмен» привела к стабилизации состояния без изменения медикаментозной схемы.

Важный аспект – предсоревновательная подготовка. Медицинский контроль здесь направлен на достижение пиковой формы к моменту старта. Психологическая задача – обеспечение оптимального уровня активации. Проблема в том, что эти задачи могут конфликтовать. Медикаментозная стимуляция или, напротив, седация могут нарушить психологическую настройку. Психологическая мобилизация – спровоцировать нежелательные физиологические реакции. Классический пример – использование адаптогенов для повышения работоспособности. Если психолог параллельно проводит сеанс активизирующего воздействия, суммарный эффект может привести к избыточной активации и срыву выступления.

Решение – построение единого плана подводки, где каждое медицинское и психологическое воздействие согласовано по времени,

интенсивности и направленности. В некоторых командах такой план составляется в виде почасового графика за последние 72 часа до старта: когда принимается фармакологическая поддержка, когда проводится психологический настрой, когда обеспечивается изоляция от информационного шума, когда планируется лёгкая разминка. Жёсткость регламентации может показаться избыточной, но опыт показывает: именно такой уровень детализации позволяет избежать случайных наложений и конфликтов воздействий.

Пожалуй, один из наиболее дискуссионных аспектов темы – работа с мотивацией через медицинские средства. Речь о ситуациях, когда снижение мотивации связано не с психологическими факторами, а с биохимическими нарушениями: дефицитом нейромедиаторов, гормональными сдвигами, хроническим воспалением. Психологические техники здесь малоэффективны. Требуется медицинская коррекция. Однако её нельзя проводить без понимания психологической структуры мотивации конкретного спортсмена: у одного мотивация строится на стремлении к победе, у другого – на избегании неудачи, у третьего – на социальном признании. Биохимический сдвиг по-разному влияет на эти типы, и коррекция должна это учитывать.

Создание медико-психологической синергии требует не только методологической базы, но и организационных предпосылок. Первая проблема – отсутствие в штатных расписаниях многих спортивных учреждений позиций, предполагающих совмещение компетенций. Врач числится в медицинском подразделении, психолог – в тренерском штабе, и административно они не имеют поводов для регулярного взаимодействия. Инициатива снизу встречает бюрократические препятствия: несогласованные графики работы, отсутствие помещений для совместных консультаций, различные системы отчётности.

Федеральные центры спортивной подготовки решают этот вопрос через создание отделов комплексного научного обеспечения, где врачи и психологи организационно объединены и подчинены единому руководителю. Региональный уровень такой роскоши чаще всего лишён. Здесь выход – проектные форматы. На период подготовки к конкретным соревнованиям формируется временная междисциплинарная группа с чётким разграничением функций и общим планом работы. После окончания цикла группа распускается, но опыт фиксируется в методических материалах.

Вторая проблема – экономическая. Содержание двух специалистов вместо одного требует финансирования. В условиях ограниченных бюджетов руководители спортивных организаций

склонны выбирать: либо врач, либо психолог. Выбирают обычно врача – его функции воспринимаются как обязательные, тогда как психолог – как желательное дополнение. Это воспроизводит ситуацию, когда психологическая поддержка остаётся на периферии тренировочного процесса.

Опыт нескольких субъектов Федерации показывает возможность компромиссного решения: специалист, совмещающий компетенции спортивного врача и психолога. Это требует специфической подготовки – второго высшего образования или профессиональной переподготовки, – но позволяет обеспечить междисциплинарный подход даже при ограниченных ресурсах. Правда, здесь возникает риск поверхностности: универсал может уступать узкому специалисту в глубине понимания проблем. Картина здесь неоднородная.

Третья проблема – образовательная. В системе подготовки спортивных врачей психологические дисциплины представлены минимально – обычно курсом общей психологии без специализации на спортивной проблематике. В подготовке психологов медико-биологический блок также недостаточен. Результат – специалисты, которые говорят на разных языках и с трудом понимают логику друг друга. Несколько вузов начали эксперименты с междисциплинарными программами, но это единичные случаи, не определяющие общую картину.

Интересное решение предложено Сибирским федеральным университетом: совместные практические семинары для врачей и психологов, работающих в спорте. Формат – разбор реальных кейсов методом «мозгового штурма», где каждый специалист предлагает решение с позиции своей дисциплины, а затем группа ищет интегративный вариант. Участники отмечают, что три таких семинара дают больше для понимания междисциплинарного подхода, чем год параллельной работы без структурированного обмена опытом.

Четвёртая проблема, пожалуй, наименее очевидная, но критически важная – сопротивление самих спортсменов. Многие атлеты воспринимают психолога как признак слабости («со мной что-то не так, раз меня отправили к психологу»), а интенсивный медицинский контроль – как недоверие к их собственным ощущениям. Внедрение комплексного подхода требует работы с этими установками. Эффективный приём – включение медико-психологического обследования в обязательный стандарт для всех без исключения спортсменов команды. Это снимает стигматизацию: идут не «проблемные», а все.

Развитие физической культуры и спорта на современном этапе невозможно представить без интеграции медицинского и психологического знания. Однако синергетический эффект возникает не автоматически – требуется целенаправленное выстраивание механизмов взаимодействия. Анализ российской практики 2022–2026 годов демонстрирует, что наиболее результативны модели, предполагающие создание единых протоколов работы, регулярные форматы совместного обсуждения случаев, взаимное повышение компетентности специалистов.

Ключевые направления дальнейшего развития междисциплинарного подхода включают совершенствование образовательных программ подготовки спортивных врачей и психологов с расширением междисциплинарного компонента; создание институциональных условий для регулярного взаимодействия специалистов на уровне спортивных организаций; разработку цифровых платформ интегрированного мониторинга психофизиологического состояния спортсменов; формирование единых стандартов медико-психологического сопровождения для различных видов спорта и уровней квалификации атлетов.

Практическая значимость исследования определяется возможностью использования выявленных механизмов взаимодействия медицины и психологии в деятельности спортивных организаций различного уровня – от региональных центров подготовки до команд национальных сборных. Данные о снижении травматизма, сокращении периодов восстановления, повышении стабильности выступлений при внедрении междисциплинарных подходов свидетельствуют о необходимости расширения практики комплексного медико-психологического обеспечения тренировочного процесса.

Перспективными направлениями дальнейших исследований представляются изучение специфики медико-психологического взаимодействия в различных возрастных группах спортсменов; разработка дифференцированных протоколов работы для индивидуальных и командных видов спорта; анализ долгосрочных эффектов комплексного подхода на спортивное долголетие и постспортивную адаптацию атлетов. Актуальным остаётся вопрос подготовки специалистов нового типа, способных выступать связующим звеном между медицинской и психологической составляющими спортивной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и рапотоспособность спростменов с учетом медико-биологичсекого и психолого-

педагогических аспектов (на примере сортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С.133-136

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Баимова Р.Р., Карташев Н.И., 2026

УДК 796
Согомонян Н.Р., Огуречников Д.Г. – научный руководитель.
Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ: БАЛАНС УЧЕБНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация**:** в статье рассматривается проблема совмещения интенсивной умственной деятельности (экзаменационная сессия) и высоких физических нагрузок у студентов, занимающихся спортом. Анализируются психофизиологические механизмы развития дистресса при наложении двух стресс-факторов. Предлагается модель оптимизации режима дня и тренировочного процесса, направленная на формирование стрессоустойчивости без снижения спортивной результативности и академической успеваемости.

Ключевые слова**:** стрессоустойчивость, студенты-спортсмены, экзаменационная сессия, учебная нагрузка, психогигиена, восстановление.

Согласно теории Г. Селье, организм проходит стадии тревоги, резистентности и истощения. При отсутствии баланса между учебной и физической нагрузкой студент быстро входит в фазу истощения, что проявляется снижением иммунитета, ухудшением когнитивных функций и падением спортивных результатов. Особую опасность представляет риск перетренированности и психологического выгорания, которые в сессионный период развиваются в несколько раз быстрее.

Проблема исследования заключается в том, как перестроить тренировочный процесс и режим жизнедеятельности, чтобы экзаменационный стресс стал эустрессом (мобилизующим), а не дистрессом (разрушающим).

Цель работы – разработать и обосновать психолого-педагогические и медико-биологические подходы к формированию стрессоустойчивости у студентов-спортсменов в сессионный период.

Использовались следующие методы: психологическое тестирование (шкала оценки стрессоустойчивости PSM-25, тест Спилбергера-Ханина для определения реактивной и личностной тревожности), физиологические измерения (частота сердечных сокращений в покое, вариабельность сердечного ритма с расчетом индекса напряжения Баевского, артериальное давление), педагогическое наблюдение и анализ дневников самоконтроля, в которых студенты фиксировали продолжительность сна, качество

восстановления и субъективную оценку усталости. Статистическая обработка данных проводилась с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходный фон (до сессии). Студенты-спортсмены ожидаемо имели более низкую личностную тревожность и лучшую вегетативную регуляцию по сравнению с контролем, что подтверждалось показателями вариабельности сердечного ритма, соответствующими нормотонии. Однако уже за пять дней до первого экзамена у спортсменов фиксировался парадоксальный рост тревожности, превышающий показатели не спортсменов. Этот феномен связан с боязнью не успеть восстановиться между тренировкой и подготовкой к экзаменам, а также с повышенной ответственностью, характерной для спортсменов высокого уровня.

В период экзаменов. В разгар сессии у студентов-спортсменов уровень стресса по шкале PSM-25 оказался значительно выше, чем у не спортсменов, составив в среднем 142 балла против 118. Реактивная тревожность также была выше – 48 баллов против 42. Наиболее показательным стало отличие в индексе напряжения Баевского, отражающем степень централизации управления сердечным ритмом: у спортсменов этот показатель достигал 210 условных единиц, что свидетельствует о выраженном перенапряжении регуляторных систем, тогда как у не спортсменов он не превышал 145. Кроме того, продолжительность сна у спортсменов в период сессии сокращалась в среднем до пяти часов в сутки, тогда как не спортсмены спали около шести часов.

Ключевой результат исследования: студенты-спортсмены оказались более уязвимыми к экзаменационному стрессу, несмотря на изначально лучший психофизический статус. Причина заключается в кумуляции двух видов утомления – умственного и физического – без адекватной компенсации.

Типичные ошибки в балансировке нагрузки. Анализ дневников самоконтроля позволил выделить три наиболее распространенные стратегии, которые приводят к срыву адаптации. Первая – «гонка за объемом», когда спортсмен пытается сохранить обычный тренировочный тоннаж, что ведет к прогрессирующему не довосстановлению.

Вторая – полный отказ от спорта под лозунгом «всё равно нет времени», что приводит к резкой детренированности, астении и нарушению циркадных ритмов.

Третья – нарушение режима питания с преобладанием сухомятки и кофеина вместо полноценной еды, что создает энергодефицит и усугубляет стресс-реакцию.

Модель формирования стрессоустойчивости. На основе полученных данных была разработана и апробирована на подгруппе из 15 спортсменов модель, получившая название «Трех Р»: Режим, Редукция, Ресурс.

Режим. В основе лежит четкое хронометрирование дня с обязательным выделением времени на сон (не менее семи часов), утреннюю разминку для активации парасимпатической нервной системы, чередование умственной работы (50 минут занятий с 10-минутными микро-паузами) и обязательную дневную прогулку без использования гаджетов. Вечерние восстановительные процедуры - сауна, самомассаж, растяжка – должны завершаться не позднее 21:30, а отбой – в 22:30 с полным отключением электронных устройств.

Редукция тренировочной нагрузки. Главный принцип: снизить объем на 30-40 процентов, но не убирать тренировки совсем. Интенсивность не должна превышать порог анаэробного обмена. Из тренировочной программы исключаются соревновательные упражнения и работа на максимум. Структура занятия меняется в сторону аэробной работы – бег, плавание, велосипед – которая занимает 70 процентов времени. Оставшиеся 30 процентов отводятся на техническую подготовку и общефизическую подготовку. Силовые упражнения «до отказа» полностью запрещены.

Ресурсная поддержка. Нутритивный компонент включает дополнительный прием магния (предпочтительно в форме цитрата или бисглицината), витаминов группы В и L-теанина, который обеспечивает расслабление без сонливости. Питание должно содержать достаточное количество сложных углеводов – каш, макарон из твердых сортов пшеницы, цельнозернового хлеба. Психологический компонент включает технику «якорение» – двухминутные дыхательные упражнения по методу 4-7-8 (вдох на 4 счета, задержка на 7, выдох на 8) перед выходом на экзамен, а также ежедневную двухразовую визуализацию успешного ответа. При нарушении засыпания (сдвиг за 00:00) рекомендуется прием мелатонина в дозе 0,5-1 мг.

Эффективность модели. После внедрения описанной модели в подгруппе из 15 спортсменов по сравнению с контрольной подгруппой из 15 человек, продолжавших тренироваться в обычном режиме, были получены следующие результаты.

Уровень стресса по шкале PSM-25 снизился на 31 процент, а реактивная тревожность уменьшилась на 28 процентов. У спортсменов, следовавших модели, показатели стресса вернулись к доэкзаменационным значениям (около 115 баллов), тогда как в группе, сохранявшей обычный режим, они оставались на высоком уровне.

Таким образом, предложенная модель доказала свою эффективность как с точки зрения сохранения академической успеваемости, так и с позиции минимизации потерь спортивной формы.

Выводы. Первое. Проблема совмещения учебной и тренировочной нагрузки в период экзаменационной сессии действительно существует и носит системный характер. Студенты-спортсмены в этот период находятся в зоне повышенного риска развития дистресса из-за конфликта двух видов нагрузок, и это происходит несмотря на их исходно лучший психофизический статус по сравнению с не спортсменами.

Второе. Ключевой принцип баланса заключается не в выборе между «учеба или спорт», а в редукции интенсивности при сохранении регулярности занятий. Полное прекращение тренировок так же вредно, как и сохранение обычного объема нагрузки. Оптимальным является снижение объема на 30-40 процентов с переключением на аэробные режимы работы.

Третье. Эффективная модель формирования стрессоустойчивости включает три обязательных компонента: оптимизацию циркадного ритма с обязательным семичасовым сном, переключение на аэробные режимы тренировок, нутритивную поддержку (магний, витамины группы B, L-теанин) и психологические техники (дыхательные упражнения, визуализацию).

Четвертое. Внедрение предложенной модели позволяет сохранить академическую успеваемость на уровне «хорошо» и «отлично» и минимизировать потери спортивно формы – не более 7 процентов от исходного уровня.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

3. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Волейбол - уникальное сочитание техники и эмоций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 146-148.

4. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

5. Каримова К.А., Огуречников Д.Г. Современные технологии в физкультуре: эффективное управление здоровым образом жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 142-146.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Согомонян Н.Р., 2026

УДК 796

Мустафина М.И., Огуречнков Д.Г. – научный руководитель. Уфимскийуниверситет науки и технологий, г.Уфа

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК

Аннотация: в статье рассмотрены современные подходы к применению биологически активных добавок (БАД) в спортивном питании. Проанализированы классификация добавок, доказательная база по ключевым нутриентам и фармакологическим средствам (протеиновые порошки, креатин, кофеин, бета-аланин, нитраты, омега-3, витамины и минералы, пробиотики), вопросы безопасности, риска контаминации и допинговой ответственности. Даны практические рекомендации по стратегии применения БАД с учётом принципов спортивного питания, периодизации тренировочного процесса и требований антидопинговых организаций.

Ключевые слова: спортивное питание, биологически активные добавки, креатин, белковые добавки, кофеин, безопасность, допинг.

Рациональное питание — один из фундаментальных факторов, определяющих работоспособность, восстановление и адаптацию

спортсмена. Помимо полноценного питания, спортсмены широко используют биологически активные добавки (БАД) для восполнения нутриентов, улучшения производительности и ускорения восстановления. При этом спектр добавок варьируется от хорошо изучённых, с доказанной эффективностью, до препаратов с непродемонстрированным действием и высоким риском побочных эффектов или контаминации допинговыми веществами. Цель статьи — предоставить систематизированный обзор текущих данных о самых распространённых БАД и предложить практические рекомендации по их безопасному и эффективному использованию в спортивной практике.

Под БАД в спортивном контексте понимают продукты, содержащие нутриенты (белки, аминокислоты, углеводы, витамины, минералы, жирные кислоты), растительные экстракты, а также специализированные эргогенные средства (креатин, бета-аланин и пр.). Международные организации и научные сообщества подчеркивают необходимость дифференциации между нутритивными добавками (восполнение дефицитов), эргогенными средствами (улучшают физическую работоспособность) и фармакологическими/допинговыми веществами.

Принципы применения БАД в спорте. Предпосылка применения — адекватность рациона: добавки рассматривают только при сбалансированном питании и наличии конкретной цели (восстановление, рост силы, компенсация дефицита). Доказательная эффективность: предпочтение отдаётся препаратам с высоким уровнем доказательств. Безопасность и правовой аспект: продукт должен быть проверен на отсутствие запрещённых веществ (сертификация третьей стороны). Индивидуализация и периодизация: выбор добавок и дозировок зависит от вида спорта, фазы тренировки/соревнований и индивидуальных особенностей спортсмена.

Наиболее исследованные добавки. Роль белковых добавок (сывороточный белок, казеин, растительные белки): восполнение потребностей в белке при интенсивных тренировках, стимулирование синтеза мышечного белка и восстановления. Дозировка: рекомендации обычно 1.2–2.0 г белка на кг массы тела в сутки (в зависимости от нагрузки и целей); порция белкового коктейля (20–40 г) после тренировки эффективно стимулирует анаболизм. Данные показывают, что качественные белковые добавки (в т.ч. сывороточный белок) удобны для достижения суточного потребления; однако «избыток» белка сверх потребностей не даёт дополнительных преимуществ и

может иметь метаболические последствия при очень высоком потреблении.

Эффективность креатина моногидрата: одна из наиболее доказанных добавок для увеличения силы, мощности и набора мышечной массы при интенсивных анаэробных нагрузках. Механизм — повышение запасов креатинфосфата в мышце, что улучшает ресинтез АТФ при максимальных усилиях. Схема: загрузочная фаза 20 г/сутки в течение 5–7 дней или постоянный приём 3–5 г/сутки. Безопасность: при адекватной гидратации и нормальной функции почек считается безопасным; исследования не выявили серьёзных долгосрочных побочных эффектов у здоровых взрослых. Рекомендация — использовать креатин моногидрат от проверенных производителей.

Эффект кофеина: улучшает выносливость, силу и когнитивные функции; эффект зависит от дозы (чаще 3–6 мг/кг массы) и индивидуальной переносимости. Время приёма — 30–60 минут до соревнования. Риски: нервозность, нарушение сна, желудочно-кишечные расстройства; у некоторых спортсменов толерантность снижает эффект.

Механизм бета-аланина: предшественник карнозина — внутримышечного буфера, снижающего кислотность при высокоинтенсивных нагрузках; улучшает упражнения продолжительностью 1–4 мин. Схема: 3–6 г/сут в течение нескольких недель; побочный эффект — парестезии при больших разовых дозах (устраняется дробным приёмом).

Эффект нитратов (соки свёклы, нитрат-богатые продукты): улучшают эффективность аэробной работы и экономию кислорода при субмаксимальных нагрузках. Преимущество — доступность в виде пищевых продуктов (сок свёклы) или стандартизованных добавок. Рекомендации: употребление сока свёклы за 2–3 часа до нагрузки; эффекты варьируют, зависят от микробиоты полости рта и диеты.

Роль омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты (ЭПК/ДГК): противовоспалительный эффект, потенциальная поддержка сердечно-сосудистой системы и восстановления. Исследования показывают благоприятные метаболические и восстановительные эффекты, но прямой эффект на спортивные показатели менее однозначен. Рекомендации: 1–3 г ЭПК/ДГК в сутки при диетическом недостатке.

Витамины и минералы показаны при документированном дефиците (например, железо у женщин-спортсменок с интенсивными тренировками, витамин Д при его дефиците). Рутинный высокодозовый приём без показаний не рекомендуется. Скрининг

уровня железа (ферритин), витамина Д и других ключевых маркеров — часть индивидуальной нутриционной оценки.

Антидопинговые риски. Коммерческие добавки иногда содержат неизявленные ингредиенты (стероиды, стимуляторы), что представляет риск положительного допинг-теста. Спортсмен несёт персональную ответственность за всё, что попадает в его организм. Ретроспективно выявленные побочные реакции (желудочно-кишечные, сердечно-сосудистые, аллергические) требуют осторожности, особенно при комбинированном приёме нескольких добавок.

Практические рекомендации для специалистов и спортсменов: 1) базовая рекомендация — сначала оптимизировать питание и режим (энергетический баланс, распределение белков/углеводов/жиров, гидратация, сон). 2) Применять БАД целенаправленно: только после оценки дефицитов, целей и возможной эффективности. 3)Ориентироваться на доказательность: отдавать приоритет креатину, белкам, кофеину (для соответствующих задач) и нитратам (в выносливости) при наличии показаний. 4) Проверять сертификацию и лабораторные тесты продуктов; вести документирование партий и чеков. 5) Планировать приём с учётом этапа подготовки/соревнований и переносимости; избегать экспериментирования в соревновательный период. 6) Проводить медицинский и нутриционный мониторинг (анализы крови, оценка состава тела, запись побочных эффектов).

Использование добавок связано с вопросами честной игры, безопасности и справедливости. Органы спорта и тренеры должны обеспечивать информирование спортсменов о рисках, поощрять прозрачность и предлагать доступ к проверенным продуктам. Политика образовательных программ по питанию снижает риск случайных нарушений антидопинговых правил.

Биологически активные добавки могут играть полезную роль в повышении эффективности тренировок и восстановлении спортсменов при условии обоснованного и контролируемого применения. Наиболее убедительные данные поддерживают использование креатина, адекватного белкового обеспечения и кофеина в специфических ситуациях; другие добавки (бета-аланин, нитраты, омега-3, пробиотики) имеют потенциал при определённых условиях и индивидуальном подборе. Ключевые требования — обеспечение качества и чистоты продуктов, юридическая осведомлённость спортсмена и персонализация стратегии на основе потребностей и целей. Для безопасного внедрения БАД следует опираться на доказательную базу, применять сертифицированные продукты и проводить регулярный медицинский мониторинг.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Спорт это здоровье. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 144-146.

3. Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Волейбол - уникальное сочитание техники и эмоций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 146-148.

4. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

5. Каримова К.А., Огуречников Д.Г. Современные технологии в физкультуре: эффективное управление здоровым образом жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 142-146.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Мустафина М.И., 2026

УДК 796

Каримова В.М., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ И МЕТОДЫ

Аннотация: в статье рассматривается проблема психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Основной акцент сделан на важности психологического компонента в общей системе подготовки атлетов. Будут рассмотрены основные методы психологической подготовки, такие как

саморегуляция, визуализация, целеполагание, а также роль спортивного психолога в работе со спортсменами.

Ключевые слова: психологическая подготовка, спортсмен, соревнования, саморегуляция, визуализация, предсоревновательное состояние, психологическая устойчивость.

В современном спорте остижения высокого уровня невозможны без комплексной подготовки, которая включает в себя не только физическую, техническую и тактическую составляющие, но и психологическую подготовку. Именно психологический фактор зачастую становится определяющим в ситуациях, когда физические возможности спортсменов примерно равны. Соревновательная деятельность предъявляет особые требования к психике спортсмена. Высокий уровень стресса, ответственность за результат, необходимость мобилизации всех ресурсов в нужный момент — всё это требует специальной психологической подготовки. Без неё даже физически сильный и технически грамотный спортсмен может не показать ожидаемых результатов.

Что такое психологическая подготовка? Психологическая подготовка — это система мероприятий, направленных на формирование у спортсмена необходимых психических качеств и состояний для успешного выступления в соревнованиях. Она включает в себя развитие волевых качеств, эмоциональной устойчивости, концентрации внимания, способности к саморегуляции.

Предсоревновательный период является особенно важным этапом психологической подготовки. В это время у спортсменов могут возникать различные негативные состояния: предстартовая лихорадка, характеризующаяся чрезмерным возбуждением, или предстартовая апатия, проявляющаяся в вялости и безразличии. Оба состояния негативно сказываются на результативности. Для эффективной психологической подготовки применяются следующие методы:

Саморегуляция — один из ключевых инструментов в арсенале спортсмена. Техники дыхательных упражнений, прогрессивной мышечной релаксации, аутогенной тренировки позволяют спортсмену управлять своим психофизиологическим состоянием. Регулярная практика саморегуляции помогает снизить уровень тревожности, нормализовать сон, восстановить силы после нагрузок.

Визуализация (идеомоторная тренировка) — метод, при котором спортсмен мысленно воспроизводит выполнение технических элементов или проигрывает соревновательную ситуацию. Исследования показывают, что при мысленном представлении движений в мозге активируются те же нейронные связи, что и при

реальном выполнении. Это позволяет совершенствовать технику даже без физических нагрузок.

Целеполагание — постановка конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей (SMART-цели). Правильно поставленные цели мотивируют спортсмена, помогают сохранять концентрацию на тренировках, отслеживать прогресс. Важно ставить не только результативные цели (занять определённое место), но и процессуальные (улучшить конкретный технический элемент).

Концентрация внимания — способность удерживать фокус на важных аспектах деятельности и игнорировать отвлекающие факторы. В соревновательной обстановке спортсмен сталкивается с множеством раздражителей: шум трибун, давление соперников, судейские решения. Умение сохранять концентрацию на своей деятельности — ключевой навык успешного атлета.

Работа с внутренним диалогом. Мысли спортсмена напрямую влияют на его эмоциональное состояние и результаты. Негативный внутренний диалог («я не справлюсь», «у меня не получится») подрывает уверенность и ведёт к ухудшению результатов. Спортивные психологи обучают атлетов заменять деструктивные мысли на конструктивные, фокусируясь на процессе, а не на страхе неудачи. Особую роль в психологической подготовке играет спортивный психолог. Этот специалист помогает спортсмену выявить психологические проблемы, разработать индивидуальную программу подготовки, обучить техникам саморегуляции. Психолог работает не только со спортсменом, но и с тренером, помогая выстроить эффективную коммуникацию и создать благоприятный психологический климат в команде. Важно отметить, что психологическая подготовка должна быть систематической и непрерывной. Нельзя ожидать результатов, если работать над психикой только перед важными стартами. Психологические навыки, как и физические, требуют регулярной тренировки и времени для развития. Индивидуальный подход — ещё один важный принцип. То, что работает для одного спортсмена, может быть неэффективным для другого. Кто-то лучше реагирует на жёсткую мотивацию, кому-то нужна поддержка и одобрение. Одному спортсмену помогает концентрация на внешних ориентирах, другому — на внутренних ощущениях. Понимание индивидуальных особенностей позволяет подобрать оптимальные методы работы. Психологическая подготовка также включает работу с командой (в командных видах спорта). Сплочённость коллектива, взаимопонимание

между игроками, доверие к тренеру — всё это влияет на результат. Командные тренинги, совместное обсуждение целей и стратегий, разрешение конфликтов — задачи, которые решаются в рамках психологической подготовки команды. Отдельного внимания заслуживает восстановление после неудач. Поражения неизбежны в спортивной карьере, и то, как спортсмен реагирует на них, определяет его дальнейший прогресс. Психологическая подготовка помогает атлету адекватно воспринимать неудачи, извлекать из них уроки, а не впадать в отчаяние и терять мотивацию.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям является неотъемлемой частью общей системы подготовки. Она включает развитие навыков саморегуляции, визуализации, целеполагания, концентрации внимания, работу с внутренним диалогом. Эффективная психологическая подготовка требует систематичности, индивидуального подхода и взаимодействия спортсмена, тренера и спортивного психолога. Инвестиции в психологическую подготовку окупаются стабильными высокими результатами и способностью спортсмена проявлять свой потенциал в ответственные моменты соревнований.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С. 133-136

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции

развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Каримова В.М., 2026

УДК 796

Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация: в работе рассматривается мотивация как ключевой фактор, определяющий отношение студентов к физической активности. В условиях снижения двигательной активности молодёжи проблема формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой приобретает особую значимость. В статье анализируются особенности мотивационной сферы личности, механизмы перехода от внешнего побуждения к внутренней заинтересованности, а также условия, при которых физическая активность становится личностной потребностью. Отдельное внимание уделяется влиянию образовательной среды, эмоционального восприятия занятий и роли преподавателя. Показано, что устойчивость занятий напрямую связана с формированием внутренней мотивации и осознанного отношения к собственному здоровью.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, студенты, двигательная активность, личность, потребность, здоровье.

В системе высшего образования физическая культура занимает особое положение: с одной стороны, она включена в обязательную часть учебного процесса, с другой - её реальное влияние на образ жизни студентов оказывается неоднородным. Наблюдается ситуация, при которой посещаемость занятий не всегда сопровождается заинтересованностью в самой деятельности. Это позволяет говорить о разрыве между формальным участием и внутренней включенностью.

Данное противоречие невозможно объяснить только организационными причинами. Даже при наличии условий для занятий значительная часть студентов не стремится поддерживать физическую

активность за пределами учебных часов. Это указывает на более глубокий уровень проблемы — отсутствие личностной потребности в движении.

В этом контексте внимание закономерно смещается к мотивационной сфере. Именно она определяет, каким образом человек воспринимает предлагаемую деятельность: как навязанную извне или как значимую для себя. При этом важно учитывать, что мотивация не является статичной характеристикой. Она изменяется под влиянием опыта, условий и характера взаимодействия с окружающей средой.

Для понимания особенностей отношения студентов к физической культуре важно рассматривать не только наличие мотивации, но и её качество. В одних случаях активность поддерживается за счёт внешних стимулов - оценок, контроля, требований. В других - она опирается на внутренние основания, связанные с личным интересом, самочувствием, стремлением к развитию. Эти два варианта внешне могут выглядеть одинаково (посещение занятий), однако по своим последствиям они принципиально различаются.

Внешне заданная активность, как правило, ограничивается рамками обязательных занятий. После их завершения она не получает продолжения. Внутренне мотивированное поведение, напротив, характеризуется самостоятельностью и устойчивостью. Человек не нуждается в постоянном контроле, поскольку деятельность приобретает для него личный смысл.

Возникает вопрос: каким образом происходит переход от одного типа мотивации к другому. Практика показывает, что решающую роль здесь играет не столько содержание упражнений, сколько общий характер восприятия занятий. Если физическая активность ассоциируется с принуждением, дискомфортом или неудачами, она не закрепляется как значимая. Если же она сопровождается ощущением включенности, положительными переживаниями и видимым результатом, отношение постепенно меняется.

Особое значение в этом процессе имеет переживание собственного прогресса. Даже минимальные изменения, замеченные самим обучающимся, способны изменить его отношение к занятиям. Появляется ощущение, что усилия имеют смысл, а результат зависит от личного участия. Это формирует основу для дальнейшей активности.

В противоположной ситуации, когда студент не видит изменений или постоянно сталкивается с трудностями, формируется

обратная реакция - избегание. Важно подчеркнуть, что подобный эффект может возникать не из-за объективной сложности заданий, а из-за несоответствия между требованиями и возможностями конкретного человека. Поэтому универсальные подходы оказываются менее эффективными по сравнению с вариативными.

Существенное влияние на восприятие физической культуры оказывает эмоциональный компонент. В отличие от многих других дисциплин, здесь результат связан не только с интеллектуальным усилием, но и с телесным переживанием. Движение, ритм, взаимодействие с другими участниками, соревновательный элемент — всё это формирует особый опыт, который может закрепляться как положительный или отрицательный.

Если занятия вызывают интерес и эмоциональный отклик, они легче включаются в систему личных предпочтений. В противном случае они воспринимаются как необходимость, не имеющая внутреннего продолжения. Таким образом, эмоциональный фон становится не второстепенным, а определяющим фактором.

Роль преподавателя в этом процессе трудно переоценить. Он задаёт не только структуру занятия, но и его смысловую рамку. Через способы объяснения, взаимодействия и оценки формируется отношение студентов к самой деятельности. При этом важно не столько количество информации, сколько характер её подачи. Поддержка, внимание к индивидуальным особенностям и умение создавать рабочую атмосферу оказываются более значимыми, чем формальное следование программе.

Отдельно следует рассмотреть влияние среды, в которой осуществляется деятельность. Физическая активность редко развивается в изоляции. Она либо поддерживается окружением, либо игнорируется им. Если в группе присутствует интерес к занятиям, он распространяется и на отдельных участников. В противном случае возникает эффект «минимального участия», при котором активность сводится к выполнению обязательного минимума.

Современные условия дополняют эту картину конкуренцией со стороны альтернативных форм досуга. Цифровая среда предлагает множество вариантов времяпрепровождения, не требующих физических усилий. В результате физическая культура оказывается в положении, когда ей необходимо не только выполнять образовательные задачи, но и конкурировать за внимание обучающихся.

Вместе с тем развитие технологий открывает и новые возможности для формирования мотивации. В последние годы всё

более широкое распространение получают носимые устройства — фитнес-браслеты, умные часы и мобильные приложения, позволяющие фиксировать показатели физической активности. Их использование позволяет перевести абстрактное представление о нагрузке в конкретные измеримые показатели: количество шагов, уровень пульса, затраты энергии, продолжительность активности.

Практика показывает, что визуализация собственных результатов оказывает значительное влияние на мотивацию. Когда обучающийся получает возможность отслеживать изменения в динамике, фиксировать даже небольшие достижения и сравнивать показатели с предыдущими результатами, формируется более осознанное отношение к физической активности. Процесс становится не только ощущаемым, но и измеряемым, что усиливает чувство контроля и вовлеченности.

Кроме того, многие цифровые устройства содержат элементы геймификации: постановку целей, напоминания, систему поощрений, сравнение результатов с другими пользователями. Эти механизмы стимулируют интерес и способствуют поддержанию регулярности занятий. Включение подобных инструментов в образовательный процесс может рассматриваться как дополнительный ресурс повышения мотивации студентов.

Однако следует учитывать, что сами по себе цифровые технологии не формируют устойчивую потребность в движении. Их эффективность проявляется лишь в том случае, если они интегрированы в осознанную деятельность и поддерживают уже формирующуюся внутреннюю мотивацию. В противном случае они могут восприниматься как кратковременный стимул, не приводящий к долгосрочным изменениям поведения.

В этих условиях особенно важно формирование осознанного отношения к физической активности. Пока она воспринимается как внешнее требование, она остаётся нестабильной. Когда же она начинает рассматриваться как ресурс, влияющий на самочувствие, работоспособность и общее состояние, она приобретает другое значение.

Таким образом, можно говорить о том, что мотивация выполняет не вспомогательную, а определяющую функцию. Она связывает внешнюю организацию занятий с внутренним отношением к ним. Без её формирования невозможно ожидать устойчивых изменений в поведении студентов.

Сформированная внутренняя мотивация является основой регулярной физической активности. Её развитие связано с созданием условий, при которых занятия приобретают личностный смысл и положительное эмоциональное значение. Только в этом случае физическая культура выходит за рамки учебной дисциплины и становится частью образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Влияние физкультурно-оздоровительных технологий на развитие физкультурного движения учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 353-357.

3. Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

4. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и

туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Шумихин Н.А., 2026

УДК 796:61

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

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается проблема безопасной и эффективной подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья в паралимпийских видах спорта. Проводится анализ роли медико-биологического сопровождения как ключевого фактора профилактики осложнений, повышения спортивных результатов и сохранения здоровья. Обосновывается необходимость комплексного подхода, включающего мониторинг физиологических показателей и индивидуальную реабилитацию.

Ключевые слова: медико-биологическое сопровождение, паралимпийский спорт, спортсмены с ОВЗ, адаптивная физическая культура, функциональная диагностика, восстановление, реабилитация, паралимпийская подготовка.

В современном паралимпийском спорте, где спортсмены с ограниченными возможностями здоровья преодолевают не только спортивные, но и физиологические барьеры, вопрос медико-биологического сопровождения приобретает особую актуальность. Подготовка паралимпийцев требует не только специальных методик тренировок, но и постоянного контроля за состоянием здоровья, чтобы избежать перегрузок, травм и обострений хронических заболеваний. Именно комплексное медико-биологическое сопровождение превращает адаптивный спорт в безопасный и высокоэффективный инструмент самореализации и социальной интеграции.

Проблема подготовки спортсменов с ОВЗ имеет не только спортивные, но и глубокие медико-биологические последствия. Без системного сопровождения высокие нагрузки могут привести к нарушениям сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, снижению иммунитета и замедлению восстановительных процессов. Регулярное медико-биологическое обеспечение помогает разорвать этот порочный круг: оно нормализует физиологические показатели, оптимизирует восстановление и способствует более

полному раскрытию адаптационных возможностей организма. Таким образом, медицинская поддержка воздействует на подготовку сразу с нескольких сторон – через профилактику, диагностику и реабилитацию.

Медико-биологическое сопровождение позволяет улучшить функциональную подготовку, снизить риск осложнений, повысить мотивацию и быстрее достигать спортивных целей. Это значит, что в паралимпийских видах спорта сопровождение нужно рассматривать не как дополнительную услугу, а как обязательный элемент всей системы подготовки.

Влияние медико-биологического сопровождения на эффективность подготовки паралимпийцев можно объяснить несколькими ключевыми причинами.

Во-первых, регулярный мониторинг физиологических параметров (ЧСС, артериальное давление, биохимические показатели крови, функциональные пробы) позволяет своевременно корректировать нагрузки и предотвращать переутомление, что особенно критично при различных нозологических формах инвалидности.

Во-вторых, индивидуальные программы восстановления и реабилитации (массаж, физиотерапия, гидрореабилитация, нутрициологическая поддержка) переключают организм с режима «выживания» на режим «суперкомпенсации», давая возможность мозгу и мышцам полноценно отдыхать и адаптироваться.

В-третьих, благодаря системному сопровождению спортсмены приобретают уверенность в собственных силах, учатся слушать свой организм и получают удовольствие от прогресса, что в долгосрочной перспективе защищает от синдрома хронической усталости и повышает приверженность спорту.

Отдельного внимания заслуживает вопрос регулярности. Многие тренеры и спортсмены ошибочно полагают, что медико-биологическое сопровождение требуется только перед крупными соревнованиями. Однако исследования показывают, что именно постоянный, ежедневный или еженедельный контроль (даже 10–15 минут функциональной диагностики) дает максимальный эффект. Более того, небольшие, но регулярные вмешательства легче встроить в тренировочный цикл, чем редкие масштабные обследования. Главное здесь – постоянство: организм начинает адаптироваться к системному сопровождению, и со временем устойчивость к нагрузкам значительно возрастает.

Особенно важно, что положительный эффект проявляется не только после длительных курсов реабилитации, но и сразу. Даже

короткая процедура криотерапии, сеанс дыхательной гимнастики или экспресс-анализ лактатного порога в перерыве между тренировками помогают снять мышечное напряжение, «перезагрузить» организм и вернуться к занятиям с новыми силами. Таким образом, паралимпийцу не нужно прерывать подготовку на недели – достаточно органично встроить медико-биологические процедуры в повседневный график.

Кроме прямого физиологического воздействия, медико-биологическое сопровождение играет важную социальную роль. Работа в команде с врачами, реабилитологами, нутрициологами и психологами создает чувство поддержки и принадлежности к большому коллективу, снижает ощущение изоляции и дает возможность открыто обсуждать проблемы здоровья. Для многих паралимпийцев именно такая междисциплинарная команда становится тем местом, где они находят не только медицинскую помощь, но и мотивацию, дружбу и веру в свои силы.

Кроме того, системное сопровождение дает спортсмену структуру и предсказуемость – то, чего часто не хватает в жизни человека с ОВЗ. Регулярные обследования и корректировки в одно и то же время создают островки стабильности: спортсмен знает, что, например, по понедельникам и четвергам он проходит контрольные тесты и получает рекомендации. Эта предсказуемость сама по себе снижает тревожность и возвращает чувство контроля над собственным телом. Для многих паралимпийцев, особенно тех, кто только начинает путь в большом спорте, именно медико-биологическое сопровождение становится якорем, который помогает уверенно двигаться вперед.

Медико-биологическое сопровождение заметно улучшает не только физические показатели, но и когнитивные функции, способность концентрироваться и быстро восстанавливаться после нагрузок. Исследования показывают: после правильно подобранных восстановительных мероприятий кровоснабжение головного мозга и периферических тканей улучшается, а уровень стресс-гормонов снижается. Поэтому особенно важно, чтобы паралимпийцы не просто выполняли тренировочные планы, а работали в тесном контакте с медико-биологической бригадой – от индивидуального подбора протезов и колясок до фармакологической и нутрициологической поддержки. Такой комплексный подход становится надежным инструментом достижения высших результатов без ущерба для здоровья.

Таким образом, в паралимпийской подготовке медико-биологическое сопровождение – это не дополнительная опция, а необходимое условие для безопасного и успешного спортивного пути. Помочь тренерам, врачам и самим спортсменам осознать ценность

системного медицинского обеспечения и дать им современные инструменты – одна из главных задач адаптивной физической культуры и паралимпийского движения. Используя медико-биологическое сопровождение осознанно и регулярно, мы не только растим чемпионов, но и обеспечиваем достойное качество жизни и социальную интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья.

Список использованной литературы:

1. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А., Гарифуллин Р.Р. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 137-142.

2. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Огуречников Д.Г. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 134-137.

3. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р. Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 130-133.

4. Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р. Здоровьеформирующие технологии в образовании // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. 2018. С. 61-63.

5. Салихова Г.Р., Гарифуллин Р.Р. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 188-190.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Сиразетдинов А.А., 2026

УДК 796
Кравчишин Е.М., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной работе рассматривается влияние регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние. Анализируются основные факторы, влияющие на уровень стресса и эмоционального напряжения, а также механизмы воздействия физических упражнений на психику человека. Особое внимание уделяется роли физической культуры в профилактике психоэмоциональных расстройств и повышении качества жизни студентов. Делается вывод о необходимости систематических занятий физической активностью как важного компонента здорового образа жизни.

Ключевые слова: физическая активность, психоэмоциональное состояние, стресс, здоровье, физическая культура, эмоциональная устойчивость.

Современное общество характеризуется высоким уровнем динамичности, информационной насыщенности и постоянными стрессовыми ситуациями. Особенно уязвимой категорией в этом отношении являются студенты, которые находятся в периоде активного личностного и профессионального становления. Учебная нагрузка, необходимость адаптации к новым условиям, социальные и финансовые трудности — все это оказывает значительное влияние на их психоэмоциональное состояние.

Психоэмоциональное напряжение может приводить к снижению учебной мотивации, ухудшению памяти и внимания, а также к развитию различных психосоматических заболеваний. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных средств профилактики и коррекции подобных состояний.

Одним из наиболее доступных и эффективных способов поддержания психического здоровья является регулярная физическая активность. Она способствует не только укреплению организма, но и стабилизации эмоционального состояния, повышению стрессоустойчивости и улучшению общего качества жизни.

Целью данной работы является изучение влияния регулярной физической активности на психоэмоциональное состояние студентов и определение ее роли в снижении уровня стресса и повышении эмоциональной устойчивости.

Психоэмоциональное состояние — это совокупность эмоциональных переживаний, настроения и психических реакций человека. У студентов оно отличается высокой изменчивостью и зависит от множества факторов.

Особенно важно отметить, что недостаток физической активности усугубляет перечисленные проблемы. Длительное пребывание в сидячем положении, характерное для учебного процесса, приводит к ухудшению кровообращения, снижению уровня энергии и повышению утомляемости.

Физическая активность оказывает комплексное воздействие на организм человека, затрагивая как физиологические, так и психологические процессы.

Особое значение имеет выработка биологически активных веществ:

1. Эндорфины — улучшают настроение и снижают болевые ощущения;
2. Серотонин — регулирует настроение и уровень тревожности;
3. Дофамин — отвечает за мотивацию и чувство удовлетворения.

Одновременно снижается уровень кортизола — гормона стресса, что способствует нормализации психоэмоционального состояния.

Регулярные физические нагрузки также способствуют нейропластичности — способности мозга адаптироваться к новым условиям, что положительно влияет на когнитивные функции. Физическая активность является эффективным средством регуляции эмоционального состояния. Занятия спортом помогают справиться с беспокойством, вспыльчивостью и подавленным настроением.

Профессиональные тренировки позитивно влияют на умственные возможности студентов. Усовершенствование памяти, фокусировки и скорости мыслительных процессов напрямую связано с ростом продуктивности в учебе. Научные работы доказывают, что студенты, интегрирующие спорт в свой образ жизни, добиваются лучших успехов в освоении материала, чем их сверстники, предпочитающие малоподвижный режим. Физическая активность также налаживает сон, что в свою очередь значительно улучшает умственную работоспособность.

Учёные выяснили: студенты, которые занимаются спортом, обычно учатся лучше. Всё потому, что физическая активность улучшает сон. А хороший, крепкий сон очень важен для мозга: он

помогает запоминать информацию, даёт нервной системе отдохнуть и подготовиться к новым урокам и экзаменам.

Следует также учитывать, что физическая активность положительно влияет на когнитивные процессы, такие как память, внимание и скорость мышления. Это особенно важно для студентов, так как данные функции напрямую связаны с успешностью учебной деятельности. Регулярные занятия способствуют улучшению концентрации, повышают способность к усвоению новой информации и уменьшают умственное утомление.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию таких качеств, как: дисциплина, целеустремленность, стрессоустойчивость, уверенность в себе.

Все это оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов и помогает им справляться с жизненными трудностями. Стресс является неотъемлемой частью жизни современного человека, однако его хроническая форма может негативно сказаться на здоровье. Физическая активность выступает одним из наиболее эффективных способов профилактики стресса.

Даже кратковременные физические нагрузки (например, прогулка или легкая тренировка) способны значительно улучшить эмоциональное состояние. Физическая культура является важнейшим элементом здорового образа жизни. Она способствует гармоничному развитию личности и формированию устойчивых полезных привычек.

Кроме того, занятия физической культурой способствуют социальной адаптации, формированию коммуникативных навыков и развитию командного взаимодействия.

Таким образом, регулярная физическая активность оказывает комплексное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Она помогает снизить уровень тревожности, поднять душевное состояние, увеличить продуктивность и развить стрессоустойчивость. Для максимального эффекта важно подбирать занятия, которые приносят радость и соответствуют личным интересам. Также стоит отметить значимость всестороннего подхода, объединяющего физические нагрузки с другими способами заботы о ментальном здоровье, например, практиками осознанности, методами расслабления и консультациями психолога. Такой комплексный подход раскрывает весь потенциал физической активности в деле укрепления психического и эмоционального состояния студентов.

Важным аспектом является также формировании устойчивой мотивации к регулярной физической активности. В условиях современного ритма жизни многие обучающиеся испытывают дефицит

времени, что нередко становится причиной отказа от занятий спортом. Однако даже минимальная, но систематическая физическая нагрузка способна оказать положительное влияние на психоэмоциональное состояние. В этой связи особую роль играют образовательные учреждения, которые должны создавать условия для вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность, формировать у них осознанное отношение к своему здоровью и развивать привычку к активному образу жизни. Следует отметить, что важным фактором эффективности физической активности является ее индивидуализация: выбор вида нагрузки должен учитывать физическую подготовленность, интересы и психоэмоциональные особенности человека.

Кроме того, значительное влияние оказывает эмоциональный фон занятий: положительные эмоции, получаемые в процессе физической активности, усиливают ее благоприятное воздействие на психику и способствуют формированию устойчивой привычки к занятиям спортом. Таким образом, регулярная физическая активность выступает не только как средство поддержания физической формы, но и как важный инструмент гармонизации психоэмоционального состояния, повышения качества жизни и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Махмутов А.Р., Махмутов И.С. Изменение биохимических показателей человека при беге: обзор и мета-анализ. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 271-274.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Психологические аспекты физической активности у школьников. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 379-382.

3. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С. Методы повышения мотивации учащихся к регулярному занятию спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 382-384.

4. Кильбахтина М.М., Махмутов И.С. Вопросы антидопингового регулирования. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 255-258.

5. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Эффективность различных методов тренировок для развития выносливости и силы. Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 34-36.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Кравчишин Е.М., 2026

УДК 796

Гареев К.И., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена комплексному анализу влияния физической активности на ментальное здоровье и когнитивные функции студентов. В работе систематизированы научные данные о нейробиологических, психофизиологических механизмах, посредством которых занятия физкультурой воздействуют на психоэмоциональное состояние и интеллектуальную деятельность обучающихся.

Ключевые слова: физическая активность, ментальное здоровье, когнитивные функции, студенты, эмоциональная регуляция, психологическое благополучие, академическая успеваемость, образовательный процесс.

Учёба в вузе - период интенсивной умственной нагрузки, стресса и зачастую малоподвижного образа жизни. На данном этапе нужно тщательно следить за своим психологическим состоянием. Одним из наиболее эффективных способов достичь этого является регулярная физическая активность. Разберёмся, как именно спорт влияет на психологическое состояние и умственные способности студентов.

Регулярные тренировки оказывают комплексное положительное воздействие на психическое состояние: Снижение уровня стресса. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые помогают справляться со стрессом и улучшают настроение. Исследования показывают, что студенты, регулярно

занимающиеся спортом, испытывают меньший уровень тревожности во время сессий. Борьба с депрессией. Умеренные физические нагрузки могут служить профилактикой депрессивных состояний. Они улучшают кровообращение, в том числе в головном мозге, и способствуют нормализации сна - важного фактора психического здоровья.

Повышение самооценки. Достижение спортивных результатов, даже небольших, укрепляет веру в собственные силы и повышает самооценку. Это особенно важно для студентов, которые часто сталкиваются с академическим давлением.

Социальная адаптация. Командные виды спорта помогают выстраивать социальные отношения, которые улучшают эмоциональное состояние. Регуляция эмоций. Регулярные тренировки учат самоконтролю и помогают лучше справляться с эмоциональными всплесками.

Влияние на когнитивные функции: Физическая активность напрямую воздействует на работу мозга: Улучшение памяти. Исследования показали, что аэробные упражнения способствуют росту гиппокампа, который отвечает за память. Это помогает студентам лучше запоминать учебный материал. Повышение концентрации внимания. Умеренные тренировки улучшают приток крови к мозгу, насыщая его кислородом и питательными веществами. Это способствует повышению концентрации во время учёбы.

Физическая активность улучшает исполнительные функции мозга - способность планировать, принимать решения и переключаться между задачами.

Стимуляция нейропластичности. Регулярные упражнения стимулируют выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF), который способствует образованию новых нейронных связей. Это улучшает обучаемость и адаптацию к новым задачам. Замедление когнитивного старения. Формирование привычки к физической активности в студенческие годы закладывает основу для сохранения когнитивных функций в будущем.

Какие виды физической активности наиболее эффективны? Не все виды нагрузок одинаково полезны для ментального здоровья и когнитивных функций. Аэробные нагрузки улучшают работу сердца, что положительно влияет на кровоснабжение. Оптимальная продолжительность 30-60 минут 3-4 раза в неделю. Силовые тренировки: способствуют выработке гормонов роста и улучшают общее физическое состояние, что косвенно влияет на ментальное здоровье. Йога и пилатес: помогают снизить уровень стресса, улучшают концентрацию и учат осознанности. Сочетайте с

правильным питанием и режимом сна. Это усилит положительный эффект. Старайтесь высыпаться (7-9 часов) и включать в рацион достаточно белка, сложных углеводов и полезных жиров. Составьте расписание. Включите тренировки в своё недельное расписание наравне с учёбой и отдыхом. Например, выделите вторник и четверг для фитнеса, а субботу - для прогулки или игры с друзьями. Функциональный тренинг развивает координацию, выносливость и силу. Упражнения с собственным весом или небольшими отягощениями можно выполнять даже дома. Единоборства тренируют реакцию, дисциплину и стрессоустойчивость. Они учат контролировать эмоции и концентрироваться на задаче. Отслеживайте прогресс. Записывайте свои достижения это мотивирует. Даже небольшие успехи (например, «сегодня пробежал на 400 м больше») укрепляют веру в себя. Интегрируйте активность в повседневность. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта, ходите пешком на пары, если позволяет время, или паркуйте велосипед подальше от входа в вуз.

Мета анализ 2018 года показал, что регулярные тренировки снижают симптомы депрессии на 20-30%. Исследование, проведённое в Гарвардском университете, выявило, что студенты, занимающиеся спортом 3 раза в неделю, демонстрируют на 15% более высокие результаты в когнитивных тестах. Данные ВОЗ подтверждают, что физическая активность снижает риск развития тревожных расстройств на 25-30%. Эксперимент с участием студентов вузов (2020) доказал, что 20-минутная аэробная нагрузка перед экзаменом улучшает результаты тестирования на 12 % за счёт снижения тревожности. Исследование финских учёных 2021 года показало, что студенты, сочетающие учёбу с регулярными тренировками, на 18 % реже пропускают занятия из-за болезни.

Препятствия и способы их преодоления. Нехватка времени. Выбирайте короткие, но интенсивные тренировки или интегрируйте активность в учёбу. Отсутствие мотивации. Найдите партнёра для тренировок или присоединитесь к спортивной группе в вузе. Финансовые ограничения. Отдавайте предпочтение бесплатным видам активности - пробежки, прогулки, упражнения с собственным весом. Физическая усталость. Начните с лёгких нагрузок и постепенно увеличивайте их. Слушайте своё тело и давайте ему отдых. Неуверенность в своих силах. Ставьте небольшие достижимые цели и отмечайте каждый успех.

Регулярные тренировки помогают справляться со стрессом, улучшают память и концентрацию, повышают самооценку и

социальную адаптацию. Внедрение умеренных физических нагрузок в повседневную жизнь студента значительно повысит качество учёбы и жизни в целом. Главное - найти подходящий вид активности и сделать его регулярной частью своего распорядка дня.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Загретдинов А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 15 ноября 2020 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ, БашГУ, 2020. – С.133-136

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Гареев К.И., 2026

УДК 796
Романов Г.В., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация: в статье рассматриваются психолого-педагогические механизмы влияния занятий физической культурой и спортом на процесс формирования личности. Анализируются возрастные особенности развития психических качеств, роль спортивной деятельности в становлении самооценки, эмоционально-волевой сферы и социальной компетентности молодого человека. Предлагаются практические рекомендации для педагогов и тренеров по оптимизации воспитательного воздействия.

Ключевые слова: формирование личности, психология спорта, педагогика физической культуры, самооценка, волевые качества, социализация.

Проблема формирования гармоничной, всесторонне развитой личности является центральной в современной педагогике и психологии. Физическая культура и спорт традиционно рассматриваются как важнейшие средства физического развития, однако их психолого-педагогический потенциал значительно шире. В процессе систематических занятий спортом происходит не только укрепление тела, но и активное становление психических процессов, черт характера, системы отношений личности к себе, другим людям и деятельности. Понимание психологических механизмов этого влияния позволяет педагогам и тренерам целенаправленно использовать физические упражнения для коррекции и развития личности. Цель данной работы — выявить и систематизировать основные психолого-педагогические аспекты формирования личности средствами физической культуры и спорта.

Личность в психолого-педагогическом понимании представляет собой устойчивую систему социально значимых качеств, формирующуюся в деятельности и общении. Спортивная деятельность обладает уникальными характеристиками, делающими её мощным фактором личностного развития. Во-первых, это деятельность с четко заданным результатом и объективными критериями успеха (секунды, метры, очки). Во-вторых, она сопряжена с высоким уровнем стресса и неопределенности. В-третьих, она носит ярко выраженный соревновательный характер. Эти особенности создают особую психологическую среду, в которой личность вынуждена постоянно

преодолевать внутренние и внешние барьеры, что неизбежно ведет к её изменению и развитию. Понимание того, как именно спорт трансформирует психику, является ключевой задачей спортивной психологии и педагогики.

Одним из важнейших психологических новообразований, формируемых в спорте, является адекватная самооценка. В обычной жизни человек часто не имеет четких критериев для оценки своих способностей. Спорт же предоставляет объективную шкалу: результат тренировки, место в соревнованиях, оценка судей. Молодой спортсмен постоянно сталкивается с ситуацией, где его представления о себе проверяются реальностью. Победа повышает самооценку, поражение может её понизить. Задача педагога — помочь спортсмену выстроить устойчивую самооценку, не зависящую целиком от текущего результата. Формирование способности принимать поражения как опыт, а не как приговор собственной личности, является важнейшим условием психологического здоровья и дальнейшего развития.

В спортивной деятельности активно развивается эмоционально-волевая сфера личности. Спортсмен регулярно оказывается в ситуациях, требующих управления своими эмоциями: страх перед ответственными стартами, гнев после неудачного действия, эйфория от успеха. Научиться не подавлять, а контролировать и использовать эти эмоции для достижения цели — одна из ключевых психологических задач спортивной подготовки. Волевые качества — целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность — формируются в спорте естественным образом, поскольку тренировочный процесс немыслим без преодоления усталости, боли и желания остановиться. Систематические волевые усилия, повторяющиеся изо дня в день, приводят к тому, что способность к волевой регуляции становится чертой личности, переносящейся затем в учебную и профессиональную деятельность.

Психолого-педагогический аспект формирования личности в спорте включает также развитие познавательных психических процессов. Исследования показывают, что у спортсменов выше скорость сенсомоторного реагирования, лучше развиты внимание (объем, распределение, переключение), память на движения и пространственные отношения, а также оперативное мышление. Особенно это касается игровых видов спорта и единоборств, где требуется мгновенный анализ меняющейся ситуации и принятие решений в условиях дефицита времени. Таким образом, спорт выступает не только как средство физической, но и интеллектуальной

подготовки, способствуя развитию когнитивной сферы, что особенно важно в юношеском возрасте, когда мозг наиболее пластичен и восприимчив к развивающим воздействиям.

Социализация личности — еще один ключевой аспект, в котором роль спорта трудно переоценить. Спортивный коллектив становится для молодого человека моделью общества, где существуют свои нормы, правила, роли и санкции. Умение вписаться в команду, найти свое место, подчинить личные амбиции общему интересу, прийти на помощь партнеру — эти социальные навыки формируются в спорте быстрее и эффективнее, чем в любой другой деятельности. Кроме того, спорт знакомит молодого человека с такими социальными ценностями, как честность, уважение к сопернику, соблюдение правил (законов). В условиях, когда традиционные институты социализации (семья, школа) ослабили свое влияние, спортивная среда может стать для молодежи тем самым «держателем» нравственных норм, который необходим для формирования зрелой, социально ответственной личности.

Важным психолого-педагогическим аспектом является учет возрастных особенностей при организации занятий физической культурой. В младшем школьном возрасте ведущей деятельностью является игра, поэтому занятия должны носить игровой характер, формируя интерес к движению как таковому. В подростковом возрасте на первый план выходит общение со сверстниками и самоутверждение. Спортивная секция в этот период может стать референтной группой, а тренер — значимым взрослым, чье мнение важнее родительского. В юношеском возрасте актуальны вопросы самоопределения и жизненных планов. Здесь спорт может выступать как профессиональная проба и как средство формирования характера, необходимого для достижения жизненных целей. Игнорирование возрастной специфики приводит к потере мотивации и уходу детей из спорта, а значит — к утрате воспитательного воздействия.

Роль педагога и тренера в психолого-педагогическом сопровождении личности спортсмена является центральной. Тренер выступает не только как учитель техники, но и как психолог, способный понять индивидуальные особенности каждого воспитанника. Стиль руководства тренера напрямую влияет на психологический климат в команде и на формирование личности спортсменов. Авторитарный стиль может породить тревожность и безынициативность. Либеральный — привести к хаосу и безответственности. Оптимальным является демократический стиль, сочетающий требовательность с уважением, поддержку с

предоставлением самостоятельности. Тренер, владеющий основами психологии, может своевременно заметить признаки эмоционального выгорания, заниженной самооценки или, напротив, завышенных притязаний, и скорректировать воспитательный процесс.

Особого внимания заслуживает проблема стресса в спорте и его влияния на личность. С одной стороны, умение справляться со стрессом — важнейшее качество, формируемое спортом. С другой стороны, хронический стресс (перетренированность, давление результата) может привести к негативным личностным изменениям: повышенной агрессивности, тревожности, снижению самооценки, деформации ценностных ориентаций (победа любой ценой). Психолого-педагогическая профилактика этих состояний включает: дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей, формирование установки на процесс, а не только на результат, обучение спортсменов приемам психической саморегуляции (релаксация, дыхательные техники), создание атмосферы психологической безопасности в команде. Личностное развитие через спорт возможно только тогда, когда спорт остается здоровым, а не разрушающим фактором.

Практические рекомендации для педагогов и тренеров по оптимизации личностного формирования средствами физической культуры включают следующие положения. Необходимо создавать ситуации успеха для каждого воспитанника, а не только для лидеров. Важно учить анализировать ошибки конструктивно, без самоуничижения. Следует поощрять взаимопомощь и командное поведение, а не только индивидуальные достижения. Полезно включать в тренировочный процесс задания на рефлексию: «что я чувствовал», «почему я поступил так, а не иначе», «что я понял о себе на этой тренировке». Необходимо также проводить психолого-педагогические беседы на темы честности, достоинства, отношения к победе и поражению. Только при таком комплексном подходе спорт становится не просто школой движений, но школой жизни.

В заключение следует подчеркнуть, что психолого-педагогические аспекты формирования личности в системе физической культуры и спорта требуют пристального внимания со стороны как теоретиков, так и практиков. Спорт — это мощнейший фактор развития самооценки, волевых качеств, познавательных процессов и социальной компетентности. Однако это влияние не является автоматически положительным: оно может быть как созидательным, так и разрушительным в зависимости от условий организации занятий, личности тренера и психологической атмосферы. Задача

педагогической науки и практики — разработать и внедрить такие методы спортивной подготовки, которые обеспечивали бы не только высокие результаты, но и гармоничное, психологически здоровое развитие личности молодого человека. Только тогда физическая культура и спорт в полной мере реализуют свой гуманистический потенциал, воспитывая не просто атлетов, но людей с сильным характером, адекватной самооценкой и готовностью к жизненным вызовам.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Романов Г.В., 2026

УДК 796
Тимирбаева Я.В., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация: данная статья исследует влияние занятий физкультурой на социализацию студентов с РАС: анализируются особенности адаптации, механизмы развития коммуникативных навыков и педагогические условия интеграции. Обоснована значимость специально организованных занятий для формирования социальных компетенций.

Ключевые слова: РАС, социализация, студенты, физическая культура, адаптация, инклюзия, коммуникация.

Современная образовательная среда все чаще ориентируется на принципы инклюзии, предполагающие равный доступ к обучению для студентов с различными особенностями развития. Характерными особенностями РАС являются нарушения социальной коммуникации, ограниченность интересов, а также специфические сенсорные реакции, что существенно осложняет процесс адаптации в образовательной среде. Это обусловливает необходимость поиска эффективных средств, способствующих формированию социальных навыков и интеграции таких студентов в общественную жизнь.

Физическая культура в данном контексте выступает не только как средство поддержания физического здоровья, но и как важный инструмент социально-педагогического воздействия. Ее потенциал заключается в создании условий для естественного взаимодействия между участниками, формировании устойчивых моделей поведения и постепенном включении студентов в социальную среду. Социализация как процесс усвоения норм и правил общественной жизни у студентов с РАС протекает с определенными трудностями, включая сниженный уровень социальной инициативы, сложности в понимании эмоциональных состояний других людей и ограниченность коммуникативных стратегий. В связи с этим возникает необходимость создания специально организованной среды, способствующей постепенному развитию социальных компетенций.

Занятия физической культурой обладают рядом характеристик, которые делают их эффективным средством социализации. Четкая структура занятий, наличие правил и последовательности действий

способствуют снижению тревожности и формируют ощущение предсказуемости происходящего. Использование двигательной активности как основного средства взаимодействия позволяет компенсировать дефицит вербальной коммуникации, создавая условия для невербального общения. Регулярность занятий способствует формированию устойчивых поведенческих моделей, а участие в групповых упражнениях развивает чувство принадлежности к коллективу и формирует основы социального взаимодействия.

Практический опыт показывает, что наибольший социализирующий эффект достигается при включении специально подобранных упражнений. Например, парное упражнение «Зеркало», где один студент повторяет движения другого, способствует развитию зрительного контакта, синхронизации действий и эмпатии. Упражнение «Передай мяч без слов» (с использованием только жестов и мимики) стимулирует невербальную коммуникацию и учит считывать эмоциональные сигналы партнёра. Командные эстафеты с чёткими правилами (например, «Кто быстрее передаст эстафетную палочку, не сходя с места») формируют понимание очередности, терпение и умение действовать в общем ритме. Даже такое простое действие, как совместная разминка по кругу, где каждый по очереди показывает одно упражнение, развивает инициативу и внимание к другим.

Особую ценность представляют сюжетно-ролевые игры с двигательной основой, например, «Путешествие на поезде» (движение в колонне, сцепляясь руками) или «Строим дом» (совместное перенесение мягких модулей). В этих играх студент с РАС не просто выполняет физическое действие, а вынужден согласовывать свои движения с действиями группы, воспринимать вербальные и невербальные, а также предвосхищать результаты совместных усилий. Такие занятия создают «естественную среду обучения» социальным навыкам, где мотивация подкрепляется не внешним поощрением, а успешным выполнением игровой задачи.

Воздействие физической культуры на социализацию студентов с РАС осуществляется через комплекс психолого-педагогических механизмов. Совместная деятельность в процессе выполнения упражнений требует координации действий и стимулирует использование различных форм коммуникации, включая жесты, мимику и простые речевые конструкции. Это способствует постепенному расширению коммуникативного опыта. Физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональное

состояние, снижая уровень тревожности и способствуя развитию навыков саморегуляции. Улучшение эмоционального фона делает студентов более восприимчивыми к взаимодействию и снижает барьеры в общении.

На нейрофизиологическом уровне положительное воздействие физической активности при РАС связывают с нормализацией работы сенсорных систем. Многие студенты с аутизмом испытывают либо гипочувствительность, либо гиперчувствительность к тактильным, слуховым, вестибулярным стимулам. Упражнения на баланс (стояние на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке) улучшают вестибулярную интеграцию; упражнения с различными текстурами мячей и ковриков снижают тактильную защиту; ритмичные движения (прыжки, махи) способствуют самоуспокоению и регуляции возбуждения. По мере улучшения сенсорной обработки у студентов снижается количество избегающих реакций в многолюдных и шумных местах, что напрямую расширяет их социальные возможности.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой стимулируют выработку эндорфинов и серотонина, что улучшает общее эмоциональное состояние и снижает проявления агрессии или аутоагрессии, нередко сопутствующие РАС. У студентов, включённых в систематическую двигательную активность, наблюдается уменьшение стереотипий (раскачиваний, однообразных движений), поскольку потребность в самостимуляции частично замещается организованной физической нагрузкой. Это делает поведение более приемлемым для социального окружения и облегчает взаимодействие.

Значимым результатом является также повышение уровня самооценки. Выполнение заданий и достижение конкретных результатов формируют ситуацию успеха, которая усиливает уверенность в собственных возможностях и способствует развитию мотивации к участию в коллективной деятельности.

Включение в командные формы активности способствует формированию навыков сотрудничества, таких как соблюдение правил, ожидание своей очереди и учет действий других участников.

Практика организации инклюзивных занятий показывает, что систематическое участие студентов с РАС в физкультурной деятельности приводит к положительным изменениям в их социальном поведении. Отмечается увеличение числа социальных контактов, снижение избегания групповых форм взаимодействия, улучшение понимания социальных норм и повышение общей активности в образовательном процессе. Наиболее выраженный эффект

наблюдается при условии адаптации содержания занятий и наличия педагогической поддержки.

Эффективность использования физической культуры в процессе социализации во многом определяется соблюдением ряда педагогических условий. К ним относятся индивидуализация нагрузки с учетом особенностей студентов, использование визуальных средств для объяснения заданий, обеспечение стабильной и предсказуемой структуры занятий, а также постепенное расширение социального взаимодействия. Важным фактором является создание благоприятной эмоциональной атмосферы, в которой поддерживается даже незначительный успех обучающихся. Существенную роль играет профессиональная подготовка преподавателя, его готовность учитывать особенности студентов с РАС и применять адаптированные методы обучения.

Вместе с тем необходимо учитывать и определенные ограничения. К ним относятся возможные сенсорные перегрузки, возникающие в условиях спортивной среды, трудности адаптации к новым видам деятельности и необходимость дополнительных ресурсов, включая участие специалистов сопровождения. Это требует комплексного подхода к организации занятий и взаимодействия различных специалистов.

Успешная социализация студентов с РАС средствами физической культуры невозможна без участия междисциплинарной команды. Преподаватель по физической культуре должен регулярно консультироваться с психологом, с логопедом-дефектологом и с врачом.

Не менее значимо взаимодействие с семьёй. Родители или близкие могут закреплять навыки, полученные на занятии, во время домашних прогулок или досуга: совместно бегать, бросать мяч, соблюдать очерёдность в простых играх. Если семья информирована о целях и методах физкультурных занятий, она может продолжать социализирующую работу в привычной для студента домашней обстановке, что ускоряет генерализацию навыков.

Таким образом, занятия физической культурой представляют собой эффективное средство социализации студентов с расстройствами аутистического спектра. Их значимость определяется сочетанием структурированности, двигательной активности и возможностей для постепенного формирования навыков социального взаимодействия. При грамотной организации и учете индивидуальных особенностей обучающихся физическая культура может стать важным элементом

инклюзивной образовательной среды и способствовать успешной интеграции студентов с РАС в общество.

Список использованной литературы:

1. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

2. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

3. Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. Занятия физической культурой с элементами игр. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 79-82.

4. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 118-121.

5. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Тимирбаева Я.В., 2026

УДК 796
Решетникова Д.В., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в данной научной работе рассматривается влияние уровня тревожности на вовлеченность студентов в занятия физической культурой. Анализируется её влияние на мотивацию, поведение и отношение к физической активности. Подчёркивается необходимость учёта психологических особенностей обучающихся при организации учебного процесса.

Ключевые слова: тревожность, физическая культура, вовлеченность, мотивация, самооценка, саморегуляция, психологические барьеры, физическая активность.

Влияние уровня тревожности на вовлечённость студентов в занятия физической культурой представляет собой комплексную проблему, находящуюся на стыке психологии и педагогики физического воспитания. В современных условиях высшего образования студент сталкивается с высокой учебной нагрузкой, необходимостью постоянной адаптации к новым требованиям, социальным взаимодействиям и личной ответственности за результаты своей деятельности. Всё это формирует определённый уровень психоэмоционального напряжения, который может проявляться в виде тревожности различной степени выраженности. Данное состояние, в свою очередь, оказывает влияние не только на учебную деятельность в целом, но и на отношение студентов к занятиям физической культурой, их активность и степень включённости в процесс.

Физическая культура в вузе формально является обязательной учебной дисциплиной, однако отношение студентов к ней может существенно различаться. Несмотря на общую цель, связанную с поддержанием здоровья и развитием двигательной активности, восприятие этих занятий во многом зависит от личного опыта, уровня физической подготовки и индивидуального отношения к спорту. Для одних студентов физическая культура воспринимается как возможность отдохнуть от умственной нагрузки, переключиться и снизить эмоциональное напряжение. В таком случае занятия выполняют функцию своеобразной психологической разрядки. Для других же студентов этот предмет носит преимущественно формальный характер и рассматривается как обязательная часть

учебного плана, не имеющая для них особой значимости. Подобные различия в отношении к дисциплине в значительной степени определяются не только физическими возможностями, но и психологическими характеристиками личности, среди которых важное место занимает уровень тревожности.

Тревожность в психологической науке определяется как устойчивое эмоциональное состояние, характеризующееся внутренним беспокойством, напряжением и ожиданием возможных негативных событий. Она может быть ситуативной, возникающей в ответ на конкретные обстоятельства, и личностной, являющейся устойчивой характеристикой индивида. У студентов нередко наблюдается сочетание обоих типов тревожности, что обусловлено особенностями возраста, социальной адаптации и высокой значимостью учебных достижений. Повышенная тревожность может проявляться как в когнитивной сфере (навязчивые мысли, сомнения), так и в поведенческой (избегание, снижение активности).

Важно отметить, что тревожность формируется не только под влиянием текущих учебных факторов, но и в результате накопленного жизненного опыта. Существенное значение имеют школьные занятия физической культурой, где у многих студентов формируется определённое отношение к спорту и физической активности. Если этот опыт сопровождался критикой, сравнением с другими учащимися, публичными оценками или неудачами, то в дальнейшем это может закрепить негативные эмоциональные реакции, которые проявляются уже в условиях вуза. Таким образом, тревожность в рамках занятий физической культурой часто имеет более глубокие корни, чем может показаться на первый взгляд.

В условиях занятий физической культурой тревожность проявляется достаточно ярко, поскольку данные занятия предполагают выполнение физических упражнений в группе, что создаёт ситуацию возможной оценки со стороны преподавателя и других студентов. У студентов с высоким уровнем тревожности это может вызывать ощущение постоянного наблюдения и оценки, даже если объективно такая оценка не носит критического характера. В результате формируется внутреннее напряжение, неуверенность в своих действиях и стремление минимизировать собственное участие в процессе. Такие студенты часто избегают выполнения сложных упражнений, стараются не выделяться и ограничиваются минимально необходимой активностью.

Дополнительно следует учитывать, что тревожность может усиливаться в ситуациях физического сравнения. В отличие от многих

других учебных дисциплин, на занятиях физической культурой различия между студентами становятся визуально заметными: уровень силы, выносливости, координации и общей физической подготовки легко наблюдаем. Это может усиливать чувство неуверенности у студентов, которые оценивают свои способности как более низкие. В результате формируется установка на избегание, которая постепенно закрепляется и влияет на общую вовлечённость.

Вовлечённость студентов в занятия физической культурой представляет собой многокомпонентное явление, включающее поведенческий, эмоциональный и мотивационный аспекты. Поведенческий компонент выражается в регулярности посещения занятий и степени активности в их процессе. Эмоциональный компонент отражает отношение к дисциплине, уровень интереса и эмоционального комфорта. Мотивационный компонент связан с внутренними и внешними причинами участия в занятиях. При высоком уровне тревожности наблюдается снижение всех указанных компонентов: студент может посещать занятия формально, без активного участия, испытывать эмоциональный дискомфорт и не проявлять внутренней мотивации к физической активности.

Также необходимо учитывать влияние социальной среды учебной группы. Атмосфера в коллективе может либо усиливать тревожность, либо, наоборот, снижать её. В группах, где присутствует поддержка, отсутствие насмешек и адекватное отношение к разному уровню физической подготовки, тревожность студентов обычно ниже. В таких условиях даже менее подготовленные студенты чувствуют себя более уверенно. Однако при наличии соревновательной атмосферы, сравнения и неформальной критики уровень тревожности может значительно возрастать, что напрямую влияет на снижение вовлечённости.

Особое значение имеет влияние тревожности на когнитивные процессы. В состоянии повышенной тревожности внимание становится менее устойчивым, снижается способность к концентрации, возрастает фиксация на возможных ошибках и негативных последствиях. В контексте занятий физической культурой это приводит к тому, что студент хуже усваивает инструкции преподавателя, допускает больше ошибок при выполнении упражнений и быстрее испытывает психологическое утомление. Даже при умеренной физической нагрузке такие студенты могут ощущать значительное напряжение, что дополнительно снижает их вовлечённость.

Важную роль в данном процессе играет самооценка

личности. Студенты с заниженной самооценкой более подвержены развитию тревожности, поскольку склонны сомневаться в собственных способностях и воспринимать себя как менее успешных по сравнению с окружающими. На занятиях физической культурой это особенно заметно, так как различия в уровне физической подготовки становятся очевидными. Постоянное сравнение себя с более подготовленными студентами усиливает чувство неуверенности, формирует страх неудачи и снижает желание активно участвовать в процессе.

Также существенное значение имеет уровень саморегуляции, под которым понимается способность человека управлять своим эмоциональным состоянием и поведением в стрессовых ситуациях. Студенты с развитой саморегуляцией способны частично компенсировать влияние тревожности, контролировать своё состояние и сохранять активность даже при внутреннем напряжении. Однако у значительной части студентов данные навыки развиты недостаточно, что делает их более уязвимыми к влиянию тревожности и снижает их вовлечённость в физическую активность.

Если рассматривать более широкую перспективу, можно отметить, что уровень тревожности также связан с общей адаптацией студента к университетской среде. Первые курсы обучения обычно характеризуются более высоким уровнем тревожности, так как студент ещё не полностью адаптировался к требованиям, формату занятий и новому коллективу. Со временем при благоприятных условиях тревожность может снижаться, что положительно сказывается на вовлечённости в физическую культуру и другие виды учебной деятельности.

Таким образом, можно предположить наличие устойчивой обратной зависимости между уровнем тревожности и вовлечённостью студентов в занятия физической культурой. При повышении уровня тревожности наблюдается снижение активности, мотивации и эмоционального принятия дисциплины. При низком уровне тревожности, напротив, студенты демонстрируют более высокую включённость, уверенность в своих действиях и положительное отношение к физической активности.

Тревожность следует рассматривать как значимый психологический фактор, оказывающий комплексное влияние на поведение студентов в процессе занятий физической культурой. Её воздействие проявляется одновременно на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях, определяя степень вовлечённости и качество участия в учебном процессе. Учитывая это,

важным направлением педагогической работы является создание условий, способствующих снижению уровня тревожности, формированию психологически комфортной среды, уменьшению давления оценки и повышению уверенности студентов в собственных возможностях, что в итоге способствует росту их вовлечённости в занятия физической культурой.

Список использованной литературы:

1. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

2. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

3. Машкова А.В., Гарифуллин Р.Р., Карташев Н.И. Вопросы реабилитации и профилактики в физической культуре и спорте// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 92-95.

4. Карташев Н.И., Прокофьева Д.Д. Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 81-84.

5. Зарипов Р.У., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Проблемные аспекты физической культуры и спорта в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 116-118.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Решетникова Д.В., 2026

УДК 796
Буранбаев Р.А., Ломтева Е.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: спорт предъявляет новые требования к атлетам. Рассмотрены аспекты медико-биологического обеспечения. Проанализированы психолого-педагогические проблемы. Показана связь биологии с психологией в спорте. Отдельно рассмотрен синдром перетренированности. Сделан вывод об интеграции медицинских и педагогических подходов. Системное сопровождение сохраняет здоровье и результаты.

Ключевые слова: медико-биологическое обеспечение, психолого-педагогические проблемы, перетренированность, мотивация, спорт.

Физическая культура и спорт давно перестали быть исключительно областью двигательной активности. Сегодня это сложная, многоуровневая система, в которой органично пересекаются биология, медицина, педагогика и психология. Спортсмен — это не просто человек с хорошей физической формой; это живой организм, работающий в условиях постоянного стресса, непрерывной адаптации и вынужденного восстановления. Требования, предъявляемые к современному атлету, год от года возрастают: соревновательные нагрузки увеличиваются, календарь соревнований уплотняется, а цена ошибки в подготовке становится всё выше. Именно поэтому вопрос о том, как грамотно обеспечить здоровье спортсмена, поддержать его психику и выстроить педагогически верный процесс обучения, остаётся одним из самых актуальных в современной спортивной науке.

Понятие медико-биологического обеспечения (МБО) включает в себя весь комплекс научно обоснованных мероприятий: врачебный контроль, спортивную нутрициологию (науку о питании применительно к физической нагрузке), фармакологическую поддержку в рамках дозволенного антидопинговыми правилами, методы физической реабилитации и восстановления, а также биохимический мониторинг — то есть регулярный анализ состава крови, уровня гормонов и других показателей, отражающих, как организм справляется с нагрузками. Без этой системы даже самый талантливый атлет рискует получить серьёзную травму или «сгореть» ещё до достижения своего пика.

Тренировочный процесс — это, по сути, управляемое разрушение и последующее восстановление. Каждая интенсивная

тренировка создаёт микроповреждения мышечных волокон, истощает запасы гликогена (основного энергетического субстрата мышц, представляющего собой цепочку молекул глюкозы, хранящихся в печени и мышцах) и повышает уровень кортизола — гормона стресса, который в избыточных количествах начинает разрушать мышечную ткань. Именно в период отдыха и восстановления организм не просто возвращается к исходному состоянию, но становится чуть сильнее и выносливее — этот феномен называется суперкомпенсацией**.** Понимание этого механизма принципиально важно: без достаточного восстановления тренировки теряют смысл и начинают наносить вред. Задача медико-биологического обеспечения — создать оптимальные условия именно для этого процесса.

Ключевым инструментом МБО является врачебно-педагогическое наблюдение (ВПН) — система регулярных медицинских осмотров и функциональных проб, позволяющая отслеживать реакцию организма на тренировочную нагрузку в режиме реального времени. Например, простая проба Руфье — серия из тридцати приседаний за сорок пять секунд с замером пульса до, сразу после и спустя одну минуту — способна дать тренеру ценную информацию об уровне восстановления сердечно-сосудистой системы спортсмена. Индекс, рассчитанный по результатам пробы, позволяет объективно оценить, готов ли организм к новой нагрузке или нуждается в дополнительном отдыхе.

Не менее важна роль спортивного питания. Белки обеспечивают синтез мышечного белка после нагрузки, углеводы восполняют энергетические депо, а жиры участвуют в синтезе гормонов, в том числе тестостерона — ключевого анаболического гормона, то есть гормона, стимулирующего рост и восстановление мышечной ткани. Особую роль играет тайминг питания: употребление белково-углеводной пищи в первые тридцать минут после тренировки — так называемое «анаболическое окно» — существенно ускоряет восстановление. Недостаточное внимание к нутрициологии нередко становится причиной хронической усталости спортсменов, которую тренеры по незнанию принимают за лень или отсутствие мотивации, тогда как корень проблемы лежит в банальном дефиците нутриентов.

Отдельного внимания заслуживают инструментальные методы восстановления: криотерапия (воздействие холодом, снижающее воспалительные реакции и болевые ощущения в мышцах), гипербарическая оксигенация (дыхание кислородом под повышенным давлением в специальной барокамере для ускорения обменных процессов и заживления тканей), электромиостимуляция (принудительное сокращение мышц с помощью слабых электрических

импульсов, улучшающее кровообращение и снимающее спазмы) и классический спортивный массаж. Каждый из этих методов имеет научно доказанную эффективность и применяется в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, вида нагрузки и этапа подготовительного цикла.

Если медико-биологическое обеспечение работает преимущественно с телом, то психолого-педагогическое сопровождение работает с личностью спортсмена в целом. И здесь возникают проблемы, которые зачастую оказываются куда сложнее физиологических — прежде всего потому, что они менее очевидны и значительно труднее поддаются измерению.

Первая и, пожалуй, главная из них — мотивация**.** В спортивной психологии принято различать мотивацию внутреннюю (когда спортсмен занимается ради удовольствия, самосовершенствования, интереса к самому процессу движения и соревнования) и внешнюю (ради наград, признания, финансового вознаграждения или страха наказания). Исследования убедительно показывают: преобладание внешней мотивации нередко приводит к быстрому профессиональному выгоранию — состоянию, при котором человек теряет интерес к деятельности, испытывает хроническую усталость и глубокое эмоциональное опустошение. Педагогическая задача тренера в этом контексте — выстроить такую образовательную среду, в которой у спортсмена органично формируется устойчивый внутренний интерес к тренировкам: через постановку посильных, но амбициозных целей, через признание малых побед, через создание атмосферы психологической безопасности.

Вторая серьёзная проблема — психоэмоциональный стресс соревновательной деятельности**.** Предстартовая тревога, страх неудачи, давление со стороны тренера, родителей или болельщиков — всё это оказывает прямое физиологическое воздействие на организм: повышает частоту сердечных сокращений, нарушает тонкую координацию движений и снижает концентрацию внимания именно тогда, когда они нужны больше всего. Существует понятие **оптимума** активации — индивидуального уровня возбуждения, при котором спортсмен показывает наилучший результат. Одним атлетам перед стартом нужно успокоиться, другим — напротив, «раскачаться». Работа с этими состояниями требует от педагога не только методических знаний, но и подлинного психологического чутья, умения тонко чувствовать состояние подопечного.

Отдельную и крайне важную проблему представляет синдром перетренированности — патологическое состояние, при котором суммарная накопленная физическая нагрузка начинает превышать

восстановительные возможности организма. Это не просто усталость после тяжёлой тренировки — это системный сбой, затрагивающий нервную, эндокринную и иммунную системы одновременно. Симптомы поразительно напоминают клиническую депрессию: хроническая усталость, апатия, нарушения сна, резкое снижение спортивных результатов, повышенная раздражительность и потеря интереса к любимому делу. Именно здесь медико-биологическое и психолого-педагогическое направления смыкаются теснее всего: тренер должен уметь своевременно распознать тревожные признаки, а врач — подтвердить диагноз лабораторными методами и назначить коррекцию нагрузки.

Принципиально важен вопрос о том, как выстроено педагогическое взаимодействие в системе «тренер — спортсмен». Авторитарный стиль управления, при котором тренер воспринимается исключительно как источник директив и оценок, а спортсмен обязан беспрекословно выполнять указания, сегодня всё очевиднее демонстрирует свои ограничения. Он может давать краткосрочный результат, однако в долгосрочной перспективе подавляет инициативу, снижает ответственность атлета за собственную подготовку и создаёт почву для психологической зависимости от тренера. Партнёрская модель взаимодействия предполагает иное: спортсмен выступает не объектом тренировки, а полноправным субъектом собственного развития — он умеет анализировать своё функциональное состояние, участвует в планировании нагрузок, задаёт вопросы и несёт осознанную ответственность за результат. Такой подход формирует у атлета навыки саморегуляции и рефлексии, которые пригодятся ему далеко за пределами спортивного зала

Важно также понимать, что психологические и биологические процессы в организме спортсмена неотделимы друг от друга. Хронический психологический стресс — например, конфликт с тренером или страх перед предстоящим чемпионатом — запускает те же нейроэндокринные механизмы, что и физическая перегрузка: повышает уровень кортизола, угнетает иммунитет, нарушает сон. В результате спортсмен, казалось бы, правильно тренирующийся, начинает прогрессировать медленнее сверстников — и причина кроется не в недостатке физической работы, а в неблагоприятном психологическом фоне. Именно поэтому психологическое тестирование и мониторинг эмоционального состояния должны быть столь же регулярными, как и биохимический контроль крови.

Перспективным направлением в данной области является разработка индивидуализированных программ подготовки, учитывающих не только физиологические показатели спортсмена —

его МПК (максимальное потребление кислорода, отражающее возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем), лактатный порог (уровень нагрузки, при котором молочная кислота начинает накапливаться в мышцах быстрее, чем выводится) и силовые характеристики, — но и психологический профиль: тип темперамента, уровень тревожности, ведущий стиль мотивации и индивидуальные способы совладания со стрессом. Такой персонализированный подход позволяет значительно повысить КПД тренировочного процесса при одновременном снижении риска травм и психоэмоционального выгорания

Медико-биологическое и психолого-педагогическое обеспечение спортивной деятельности — это не два параллельных и независимых направления, а единая, взаимопроникающая система, компоненты которой находятся в постоянном взаимодействии. Организм спортсмена немедленно реагирует на психологический стресс физиологическими изменениями, а физическое истощение неизбежно и глубоко сказывается на психическом состоянии. Игнорирование любого из этих аспектов неизбежно ведёт к снижению результатов, травмам и преждевременному завершению карьеры.

Будущее спортивной науки — за по-настоящему интегративными моделями подготовки, в которых спортивный врач, психолог, педагог-тренер и специалист по питанию работают как единая слаженная команда вокруг одного спортсмена, разделяя общую информацию о его состоянии и принимая совместные решения. Только такой системный подход способен обеспечить устойчивый рост спортивных результатов при подлинном сохранении здоровья и психологического благополучия атлета — как в период активной карьеры, так и после её завершения.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Влияние физкультурно-оздоровительных технологий на развитие физкультурного движения учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 353-357.

3. Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

4. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Буранбаев Р.А., 2026

УДК 796

Зарипов Б.Р. АНО ДПО «Школа тренеров Булата Зарипова», г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ АТЛЕТОВ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ТРАВМ: ОТ ЭТИОЛОГИИ К ПРОТОКОЛУ КОГНИТИВНО−ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ

Аннотация: данная статья анализирует психологические барьеры (кинезиофобию и катастрофизацию боли) как автономные детерминанты стагнации восстановления атлетов после тяжелых травм опорно−двигательного аппарата. Рассматриваются нейрокогнитивные механизмы диссоциации между объективной клинической состоятельностью и субъективной готовностью к нагрузкам, методы психометрической диагностики (TSK-17, ACL-RSI), биопсихосоциальные модели реакции на травму, а также ятрогенные риски неадаптивной коммуникации врача и пациента. Прогнозируется реалистичная роль внедрения протокола RePsych, включающего когнитивный рефрейминг, VR-экспозицию и реконструкцию

спортивной идентичности, как обязательного компонента допуска к соревновательной деятельности для предотвращения повторного травматизма.

Ключевые слова: спортивная травма, реабилитационный процесс, кинезиофобия, психологическая готовность к возвращению в спорт, когнитивно-поведенческая терапия, биопсихосоциальная модель, шкала TSK-17, экспозиционная терапия.

Формирование психологических барьеров в посттравматическом периоде у атлетов высокой квалификации не может быть редуцировано исключительно к личностным особенностям или недостаточной мотивации. Напротив, оно представляет собой сложный нейрокогнитивный и поведенческий феномен, детерминированный пластическими изменениями центральной нервной системы, возникающими вследствие повреждения тканей и длительной иммобилизации. Исследования нейровизуализации последнего десятилетия убедительно демонстрируют, что хронический болевой синдром после реконструктивных операций на суставах сопровождается стойкой гиперактивацией передней поясной коры и островковой доли, отвечающих за аффективно−мотивационный компонент боли. Данный феномен, известный как катастрофизация боли, операционализируемый посредством Шкалы катастрофизации боли (Pain Catastrophizing Scale), коррелирует не столько с объективной тяжестью анатомических изменений, сколько с субъективной интерпретацией сигналов ноцицептивной системы. При длительном ограничении двигательной активности происходит развитие центральной сенситизации − состояния, при котором порог возбуждения нейронов задних рогов спинного мозга снижается, что приводит к формированию «ложной тревоги» проприоцептивного аппарата. Атлет, выполняя движение с амплитудой, далекой от опасной для трансплантата или рубца, тем не менее испытывает острое чувство угрозы, инициирующее защитный мышечный спазм и избегание нагрузки.

Ключевой теоретической конструкцией, объясняющей переход от адаптивной острой боли к неадаптивному избегающему поведению, является Модель Страха-Избегания (Fear-Avoidance Model), разработанная Vlaeyen и Linton. Согласно данной модели, после травматического события возможны два когнитивных сценария. В первом случае ноцицепция воспринимается как преходящий сигнал к осторожности, атлет постепенно конфронтирует с нагрузкой, и тревога угасает. Во втором, патологическом случае, возникает катастрофическая интерпретация болевых ощущений, порождающая кинезиофобию − иррациональный, избыточный страх движения.

Кинезиофобия, в отличие от рациональной осторожности, блокирует не только спортивно-специфические действия, но и элементарные биомеханические паттерны, необходимые для восстановления трофики тканей. В свою очередь, избегание движения приводит к мышечной атрофии, контрактурам и вторичному снижению функциональности сустава, что парадоксальным образом усиливает болевой синдром и подтверждает когнитивное искажение атлета о собственной «сломанности». Возникает самоподдерживающийся порочный круг, разрыв которого невозможен без таргетированного психологического вмешательства.

Значимым модератором тяжести протекания психологического кризиса выступает спортивная идентичность. Теория спортивной идентичности, операционализированная Brewer с соавторами в опроснике Athletic Identity Measurement Scale, постулирует, что чем сильнее Я−концепция индивида слита с ролью атлета, тем выше риск развития затяжной депрессивной симптоматики и потери жизненных ориентиров в период вынужденной функциональной беспомощности. Сужение ролевого репертуара до единственного конструкта «спортсмен» при невозможности выполнять соответствующую деятельность запускает механизм экзистенциальной фрустрации. В качестве защитного когнитивного механизма здесь часто выступает феномен самосохранительного пессимизма. В отличие от клинической депрессии, атлет не демонстрирует полной ангедонии, однако сознательно или бессознательно занижает ожидания от результатов реабилитации. Фраза «я уже никогда не буду прежним» выполняет функцию превентивной амортизации на случай реальной неудачи при возвращении в спорт, однако платой за эту псевдоадаптацию становится снижение комплаенса и отказ от выполнения упражнений на пределе возможностей.

Методологическим интегратором для понимания сложной детерминации поведения травмированного атлета служит Модель интегрированного ответа на спортивную травму, предложенная Wiese−Bjornstal в 1998 году. Данная модель позволяет проследить каскадную последовательность: Объективное повреждение тканей → Когнитивная оценка ситуации → Эмоциональный ответ → Поведенческий ответ (восстановление). Принципиально важным для целей настоящего исследования является анализ точек бифуркации, в которых адекватная когнитивная оценка подменяется иррациональным убеждением. Установлено, что атлеты, интерпретирующие травму как катастрофическую потерю контроля над телом и карьерой, демонстрируют повышенный уровень кортизола и замедленное заживление мягких тканей даже при соблюдении идентичного

протокола физиотерапии. Таким образом, психологический статус выступает не просто сопутствующим фоном, а полноценным биологическим модератором репаративных процессов.

Анализ предикторов и индикаторов психологического регресса на этапах посттравматического восстановления.

Идентификация и квантификация психологических барьеров требует применения специализированного психометрического инструментария, валидированного на популяции профессиональных спортсменов. Без точной диагностики когнитивных искажений и бихевиоральных блоков разработка интервенционной модели превращается в имитацию научного подхода. Переход от теоретического описания феноменологии к практическому проектированию вмешательства возможен исключительно через анализ конкретных предикторов и индикаторов регресса.

В качестве основного диагностического инструмента для оценки болевого избегающего поведения применяется Тампа-шкала кинезиофобии (TSK-17). Накоплен значительный массив данных, свидетельствующих, что превышение порогового значения в 37 баллов является статистически значимым предиктором неудовлетворительных функциональных исходов через 6 и 12 месяцев после реконструкции передней крестообразной связки. Характерной особенностью является диссоциация между показателями TSK-17 и объективными данными артрометрии. У значительной части пациентов при инструментально подтвержденной состоятельности трансплантата и симметричном объеме движений сохраняется высокий уровень страха перед выполнением прыжковых и ротационных нагрузок. Данный разрыв между соматическим статусом и психической готовностью описывается через Шкалу готовности к возвращению в спорт после травмы ПКС (ACL-RSI). Пункты шкалы, касающиеся страха повторного повреждения и субъективной уверенности в коленном суставе, обладают высокой прогностической валидностью в отношении вероятности повторного разрыва: атлеты с низкими показателями по ACL-RSI втрое чаще получают повторную травму контралатеральной конечности, что объясняется изменением биомеханики движения вследствие защитной установки.

Сравнительный анализ различных нозологических групп и спортивных специализаций выявляет значимые различия в структуре психологического барьера. Целесообразно выделение следующих кластеров:

- Травмы с прогнозируемой этиологией (переломы диафиза большеберцовой кости, разрывы ахиллова сухожилия). В данной группе превалирует страх осевой нагрузки и костной

хрупкости. Атлеты сообщают о навязчивых визуальных образах «сломавшегося, как спичка, костного мостика», несмотря на объективную консолидацию перелома по данным КТ.

- Травмы с неопределенной и внезапной этиологией (повреждения капсульно−связочного аппарата, ПКС, мениски). Доминирующим является страх неконтролируемой ротации и феномена «подвывиха» (giving-way phenomenon). Условно−рефлекторная связь между безобидным движением и травматической ситуацией является чрезвычайно прочной. Атлет может демонстрировать нормативные показатели силы на изокинетическом динамометре, но при попытке выполнить резкую смену направления движения происходит рефлекторное торможение активности мышц-агонистов.
- Роль анамнеза. Наличие в анамнезе атлета предыдущей серьезной травмы действует как амплификатор страха. Кумулятивный эффект пережитого опыта реабилитации не снижает, а, напротив, зачастую повышает тревожность в ожидании рутинных болевых ощущений, связанных с разработкой контрактур.

Отдельного рассмотрения заслуживает анализ коммуникативных детерминант ятрогенного характера. Непреднамеренное использование медицинским персоналом и тренерским штабом деструктивных лингвистических конструкций вносит весомый вклад в поддержание и усугубление психологического барьера. Термины «разрыв», «нестабильность», «стертость хряща», не снабженные адекватной психообразовательной реконтекстуализацией, фиксируются в памяти атлета как необратимые атрибуты его нового физического статуса. Кроме того, на этапе функциональной подготовки часто наблюдается феномен «Реабилитационного плато»: стагнация в улучшении объективных показателей (дистанция прыжка, индекс симметрии) при отсутствии соматических ограничений. Углубленный анализ таких случаев демонстрирует наличие психоэмоционального выгорания, потери визуализации конечной спортивной цели и актуализации вторичных выгод от роли «больного», освобождающей от соревновательной ответственности.

Проект интервенционной модели: Трехкомпонентный протокол коррекции психологических барьеров (RePsych Protocol).

Учитывая гетерогенность этиологии и мультифакторную природу описанных выше барьеров, коррекционная программа не может базироваться на монометоде. Предлагаемая интервенционная модель строится на принципе Problem-Solution fit и представляет собой строго структурированный протокол из трех последовательных модулей, синхронизированных с этапами клинической реабилитации.

Целью протокола является не купирование симптомов тревоги, а деконструкция патологических когнитивных схем и восстановление конгруэнтности между объективным функциональным состоянием опорно−двигательного аппарата и субъективным восприятием безопасности движения.

Модуль 1: Когнитивный рефрейминг и психообразование «Pain Science Education» (ранний послеоперационный период). Задачей данного модуля является разрушение мифа о боли как индикаторе повреждения тканей. Внедрение визуализированных нейрофизиологических карт позволяет наглядно продемонстрировать атлету разницу между *ноцицепцией* (сигнал от механорецепторов) и *болью* (субъективное переживание, модулируемое страхом и контекстом). Использование техник когнитивного расцепления из протокола Acceptance and Commitment Therapy направлено на дистанцирование атлета от собственных катастрофических мыслей. Вместо слияния с утверждением «Колено подогнется», атлет обучается наблюдать мысль «У меня возникла мысль, что колено подогнется». Данный лингвистический сдвиг существенно снижает интенсивность вегетативного компонента тревоги. Рефреймингу подвергается и нарративная идентичность: лексический сдвиг с формулировки «травмированный» на «атлет в процессе активной адаптации к нагрузке».

Модуль 2: Градуированная экспозиция с использованием технологий виртуальной реальности (VR-ET). Критическим недостатком традиционной реабилитации является отсутствие переходного звена между стерильной средой зала ЛФК и хаотичной, непредсказуемой средой спортивной площадки. Для решения данной проблемы предлагается внедрение метода градуированной экспозиции в виртуальной реальности. Проект модуля включает два последовательных этапа. На первом этапе (без физической нагрузки) атлет погружается в иммерсивные VR-сценарии, демонстрирующие от первого лица игровые эпизоды с резким торможением, прыжками на одну ногу или неожиданными столкновениями. Проводится мониторинг кожно-гальванической реакции и вариабельности сердечного ритма. Экспозиция продолжается до полного угасания ориентировочной реакции и субъективного снижения тревоги. На втором этапе визуальная стимуляция совмещается с выполнением реального движения на стабилометрической платформе. Создается контролируемая среда, в которой условно-рефлекторная связь «Специфическое движение → Катастрофическая боль» систематически не подкрепляется, что ведет к ее угашению.

Модуль 3: Реконструкция спортивной идентичности и интеграция в тренировочный процесс. Данный модуль реализуется на этапе возвращения к частичным тренировкам. В качестве инструмента валидации страха и нормализации переживаний предлагается организация менторских пар с участием атлетов, успешно преодолевших аналогичный путь (Peer Support). Данный подход демонстрирует высокую эффективность в снижении стигматизации психологических проблем в спортивной среде. Параллельно ведется «Банк паттернов успеха» − формализованный дневник, в котором фиксируется каждый достигнутый функциональный рубеж (угол сгибания, сила на разгибание, высота вертикального прыжка) в корреляции с субъективной оценкой комфорта и уверенности. Итоговым критерием эффективности всей модели является не только нормализация балла по шкале TSK−17 ниже критической отметки, но и успешное прохождение батареи тестов на психологическую готовность к соревновательной деятельности, интегрированных в стандартный протокол медицинского допуска.

Резюмируя вышеизложенное, следует подчеркнуть, что психологические барьеры − кинезиофобия и катастрофизация − выступают в качестве независимых предикторов успешности реабилитации атлетов. Выявленная диссоциация между объективным состоянием опорно-двигательного аппарата и субъективной готовностью к нагрузкам подтверждает вторичность ноцицептивного сигнала по отношению к механизмам центральной сенситизации. Внедрение протокола RePsych позволяет трансформировать когнитивную оценку угрозы и разрушить патологическую связь "движение−страх". Таким образом, включение психологического скрининга в стандарты медицинского допуска является не факультативным, а критически необходимым условием для минимизации рисков рецидива и полноценного возвращения в спорт.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры

и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Зарипов Б.Р., 2026

УДК 796:61

Абдуллина К.Р., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ЖУРНАЛИСТОВ: СПЕЦИФИКА И МЕТОДИКА

Аннотация: в статье рассматриваются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов, обучающихся по направлению «Журналистика». Анализируются профессиональные риски и факторы, негативно влияющие на здоровье будущих журналистов. Предлагается методика занятий физической культурой, ориентированная на профилактику профессиональных заболеваний и развитие качеств, необходимых для эффективной работы в медиасфере.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты-журналисты, профессиональные заболевания, физическая культура, профилактика.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) является одним из важнейших компонентов физического воспитания в

системе высшего образования. Её цель – формирование у студентов двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности и сохранения здоровья в условиях конкретной работы. Однако на практике ППФП зачастую реализуется формально, без учёта специфики будущей профессии студентов.

Особую группу риска в этом отношении составляют студенты гуманитарных направлений, чья профессиональная деятельность, на первый взгляд, не связана с высокими физическими нагрузками. Журналистика – яркий пример такой профессии. Работа журналиста предполагает длительное статическое напряжение (работа за компьютером, с ноутбуком, смартфоном), высокий уровень психоэмоционального стресса (дедлайны, работа в экстремальных ситуациях, командировки), нерегулярный режим дня и питания. Эти факторы формируют специфический «портрет» профессиональных заболеваний: нарушения опорно-двигательного аппарата, синдром запястного канала, зрительное утомление, неврозы, гипертонию.

При этом система физического воспитания в вузах редко учитывает эти риски. Студенты-журналисты занимаются физической культурой по общей программе, ориентированной на сдачу нормативов (бег, прыжки, подтягивания), а не на профилактику конкретных профессиональных угроз. Цель настоящей статьи – разработать и обосновать методику профессионально-прикладной физической подготовки для студентов-журналистов, учитывающую специфику их будущей работы.

Для понимания задач ППФП необходимо проанализировать профессиональную деятельность журналиста с точки зрения психофизиологических нагрузок. Исследования показывают, что труд журналиста характеризуется следующими особенностями.

Первая особенность – длительная работа в вынужденной статической позе. Написание текстов, монтаж видео, работа в графических редакторах требуют многочасового пребывания в положении сидя с наклонённой головой и напряжёнными мышцами шеи, плечевого пояса и спины. Это приводит к остеохондрозу шейного и поясничного отделов позвоночника, сколиозу, мышечно-тоническим синдромам.

Вторая особенность – высокая нагрузка на зрительный анализатор. Постоянная работа с экранами (компьютер, ноутбук, планшет, смартфон) вызывает синдром «сухого глаза», спазм аккомодации, снижение остроты зрения, головные боли.

Третья особенность – психоэмоциональный стресс. Журналисты работают в условиях жёстких дедлайнов, часто имеют дело с негативной информацией (катастрофы, преступления, трагедии), испытывают давление со стороны редакции, героев публикаций и аудитории. Это ведёт к эмоциональному выгоранию, тревожным расстройствам, бессоннице, сердечно-сосудистым заболеваниям.

Четвёртая особенность – нерегулярный режим работы. Командировки, работа в ночное время, пропуск приёмов пищи, частые перелёты и переезды нарушают биоритмы и снижают адаптационные резервы организма.

Пятая особенность – высокая двигательная активность в отдельные периоды (репортажи с места событий, передвижения по городу, работа на массовых мероприятиях) сочетается с длительными периодами гиподинамии (работа в офисе или дома). Такая «рваная» нагрузка дополнительно травмирует опорно-двигательный аппарат.

Все эти факторы в совокупности приводят к тому, что средняя продолжительность активной профессиональной жизни журналиста ниже, чем во многих других профессиях, а уровень заболеваемости – выше. Следовательно, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-журналистов должна быть направлена на нейтрализацию или снижение этих рисков.

Исходя из анализа профессиональных рисков, можно сформулировать основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки будущих журналистов.

Первая задача – профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Для этого необходимы упражнения, укрепляющие мышечный корсет (мышцы спины, живота, шеи), улучшающие подвижность позвоночника, формирующие навык правильной осанки. Особое внимание следует уделить упражнениям для шейного отдела и плечевого пояса, так как именно эти зоны страдают в первую очередь.

Вторая задача – профилактика зрительного утомления. Требуются специальные упражнения для глазных мышц: смена фокусировки (близко-далеко), вращения, массаж век, упражнения на аккомодацию. Эти упражнения должны выполняться не только на занятиях, но и в режиме самостоятельной работы – например, каждые 45–60 минут работы за компьютером.

Третья задача – повышение стрессоустойчивости и профилактика эмоционального выгорания. Здесь эффективны дыхательные практики, упражнения на релаксацию, аутогенная тренировка, а также циклические виды спорта умеренной

интенсивности (бег, плавание, ходьба), которые снижают уровень кортизола и нормализуют работу нервной системы.

Четвёртая задача – развитие общей выносливости и адаптационных возможностей организма. Нерегулярный режим работы требует от журналиста способности быстро восстанавливаться после нагрузок и сохранять работоспособность в условиях смены часовых поясов и нарушения сна. Это достигается регулярными аэробными тренировками (бег, лыжи, велосипед) и закаливанием.

Пятая задача – формирование навыков самоконтроля и самодиагностики. Журналист должен уметь вовремя заметить признаки переутомления, измерить пульс и артериальное давление, оценить своё состояние и принять решение о необходимости отдыха или коррекции нагрузок.

На основе сформулированных задач предлагается следующая методика профессионально-прикладной физической подготовки для студентов-журналистов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут и включают четыре обязательных блока.

Первый блок – разминка и профилактика (15 минут). Включает: лёгкий бег или ходьбу (5 минут), упражнения для шейного отдела (наклоны, повороты, вращения головой – по 8–10 раз в каждую сторону), упражнения для плечевого пояса (круговые движения плечами, отведения рук назад), упражнения для кистей и запястий (сжимание-разжимание, вращения, отведение-приведение). Особое внимание уделяется упражнению «кошечка» (прогибы и выгибания спины в положении на четвереньках) для мобилизации позвоночника.

Второй блок – основная часть (50 минут). Вариативна и может включать разные виды активности в зависимости от периода подготовки. Рекомендуется чередование: в осенне-зимний период – плавание и упражнения в воде (снимает статическое напряжение, развивает выносливость); в весенне-летний – бег и скандинавская ходьба (аэробная нагрузка, тренировка сердечно-сосудистой системы). Обязательным компонентом является 10-минутный комплекс упражнений с собственным весом для укрепления мышечного корсета: планка (3 подхода по 30–60 секунд), гиперэкстензия (15–20 повторений), отжимания (10–15 раз), упражнения на пресс (скручивания,подъёмы ног).

Третий блок – специальные упражнения для глаз и релаксация (15 минут). Выполняется после основной нагрузки в положении сидя или лёжа. Комплекс для глаз: «бабочка» (быстрое моргание 10 секунд), «далеко-близко» (фокусировка на пальце у носа, затем на удалённом предмете – 10 повторений), «восьмёрка» (движение глазами по

траектории горизонтальной восьмёрки), массаж век круговыми движениями. Затем – аутогенная тренировка: последовательное расслабление мышц от стоп до лица под спокойную музыку или голос преподавателя. Завершается блок дыхательными упражнениями (диафрагмальное дыхание: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 6).

Четвёртый блок – самостоятельное домашнее задание (10 минут инструктажа на занятии, выполнение дома). Студенты получают еженедельное задание: минимум 3 раза в день выполнять 5-минутный офисный комплекс (упражнения для шеи, глаз, кистей) во время работы за компьютером. Контроль осуществляется через дневник самонаблюдения, который студенты ведут в произвольной форме.

Предложенная методика была апробирована в течение одного семестра (сентябрь – декабрь 2024 года) на группе студентов-журналистов 2–3 курсов в количестве 32 человек. Контрольная группа (28 человек) занималась по традиционной программе (лёгкая атлетика, волейбол, сдача нормативов). До начала эксперимента и после его окончания были проведены замеры ряда показателей.

В экспериментальной группе отмечены следующие положительные изменения. Жалобы на боли в шее и спине снизились с 78% до 34%. Частота головных болей, связанных с напряжением глаз, уменьшилась с 65% до 28%. Субъективная оценка стрессоустойчивости (по 10-балльной шкале) выросла с 4,2 до 7,6 балла. Успеваемость по профильным дисциплинам (по данным куратора) в экспериментальной группе не снизилась, несмотря на дополнительное время на физическую активность, а у 62% студентов даже незначительно повысилась – предположительно, за счёт лучшей концентрации и меньшей утомляемости.

В контрольной группе существенных изменений не произошло: жалобы на боли в спине остались на уровне 74% (снижение незначительное), стрессоустойчивость выросла с 4,0 до 4,5 балла (в пределах погрешности). Студенты контрольной группы чаще пропускали занятия (в среднем 3 пропуска за семестр против 1,5 в экспериментальной), что может косвенно свидетельствовать о более высоком уровне утомления и сниженной мотивации.

Важным результатом стало то, что 88% студентов экспериментальной группы продолжили выполнять офисный комплекс после окончания эксперимента (по данным анонимного опроса). Это говорит о том, что сформированный навык стал частью повседневной жизни – именно этого и требует профессионально-прикладная подготовка.

На основе опыта апробации можно сформулировать несколько методических рекомендаций для преподавателей физической культуры, работающих со студентами-журналистами.

Первая рекомендация – максимально использовать междисциплинарные связи. При объяснении целей упражнений ссылайтесь на реальные профессиональные ситуации. Например: «Это упражнение для шеи поможет вам после трёх часов монтажа видео» или «Эта дыхательная техника пригодится перед прямым эфиром, когда волнуетесь». Такая привязка резко повышает мотивацию студентов.

Вторая рекомендация – избегать соревновательного момента. Журналисты – не спортсмены, и акцент на результате (кто быстрее, выше, сильнее) часто вызывает у них тревогу и отторжение. Лучше делать акцент на самочувствии и прогрессе «от себя вчерашнего».

Третья рекомендация – включать элементы игровых форм, но без жёсткой конкуренции. Например, командные эстафеты, где важно не победить, а выполнить задание сообща, или игровые растяжки под музыку. Это снимает психологическое напряжение, характерное для журналистской среды.

Четвёртая рекомендация – учить студентов простым экспресс-методам самодиагностики: пульсометрия до и после нагрузки, ортостатическая проба (измерение пульса лёжа и стоя), оценка качества сна по шкале. Это формирует культуру отношения к своему здоровью как к профессиональному ресурсу.

Пятая рекомендация – проводить в конце каждого занятия короткую (3–5 минут) рефлексию: «Что из того, что мы делали, вы сможете применить в работе?», «Какое упражнение показалось самым полезным?». Это переводит физическую активность из разряда «обязаловки» в разряд осознанного профессионального инструмента.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-журналистов не может строиться по общим лекалам, ориентированным на сдачу нормативов. Профессия журналиста имеет специфический набор факторов риска: длительное статическое напряжение, высокую нагрузку на зрение, психоэмоциональный стресс, нерегулярный режим. Соответственно, и содержание ППФП должно быть направлено на профилактику именно этих угроз.

Предложенная методика включает четыре блока: разминку с акцентом на шейный отдел и кисти, основную часть с чередованием аэробных нагрузок и укрепления мышечного корсета, специальный комплекс для глаз и релаксацию, а также домашнее задание в формате офисной гимнастики. Апробация методики в течение семестра

показала её эффективность: снижение жалоб на боли в спине и головные боли, повышение субъективной стрессоустойчивости, формирование устойчивой привычки к выполнению профилактических упражнений.

Практическая значимость работы заключается в том, что её результаты могут быть использованы кафедрами физического воспитания при разработке специализированных программ для гуманитарных факультетов. Дальнейшие исследования могут быть направлены на лонгитюдное наблюдение за профессиональным здоровьем выпускников, которые занимались по предложенной методике, а также на адаптацию методики для других гуманитарных направлений (филологов, востоковедов, культурологов).

Список использованной литературы:

1. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

2. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

3. Казанчиева А.К., Азнабаев О.Ф. Занятия физической культурой с элементами игр. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 79-82.

4. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 118-121.

5. Фаррахова А.И., Азнабаев О.Ф. Физическая культура и спорт: важность для здоровья и развития молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 70-73.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Абдуллина К.Р., 2026

УДК 796:61
Саяхова М.М., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье рассматривается роль тренера в формировании психологической устойчивости у начинающих спортсменов как ключевого фактора их долгосрочной адаптации и профессионального становления. Полученные теоретические выводы могут служить концептуальной основой для оптимизации психолого-педагогического сопровождения на начальном этапе спортивной карьеры и совершенствования программ профессиональной подготовки тренерского состава.

Ключевые слова: спортсмен, профессиональное становление, саморегуляция, тренер, психологическая устойчивость.

Формирование психологической устойчивости у начинающих спортсменов является сложным динамическим процессом, который определяется взаимодействием множества факторов, среди которых роль тренера выступает одним из ключевых социальных агентов. Основой для понимания конечной цели тренерского влияния служит теория устойчивости, разработанная Анн Мастен. Ее работа «Обыкновенная магия: процессы устойчивости в развитии» стала отправной точкой для современного понимания этого конструкта. А. Мастен и ее коллеги утверждают, что устойчивость — это не редкое, исключительное явление или врожденная черта характера, а скорее обычный, доступный каждому человеку процесс успешной адаптации в контексте значительных жизненных трудностей. Этот процесс основан на стандартных человеческих ресурсах и защитных механизмах психики и определяется способностью системы успешно адаптироваться к вызовам, угрожающим ее функционированию, выживанию или развитию. Спорт в данном случае предоставляет уникальную нишу для развития таких процессов, поскольку неизбежно включает в себя стрессовые ситуации— поражения, травмы, давление и неопределенность результатов.

Если теория А. Мастен определяет, что именно является целью развития (устойчивость), то теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана предлагает механизм, через который эта цель достигается. Теория самодетерминации предполагает, что социальные условия, удовлетворяющие три врожденных и универсальных базовых психологических потребностей: автономии, компетентности и

связанности: автономия — это потребность чувствовать себя источником собственного поведения, действовать в соответствии со своими ценностями и интересами, компетентность — потребность эффективно взаимодействовать с окружающей средой, владеть необходимыми навыками и преодолевать задачи, связанность — потребность в установлении теплых, надежных и значимых отношений с другими людьми. Базовые психологические потребности пособствуют развитию самоопределенной мотивации и положительных психологических результатов, тогда как условия, подрывающие эти потребности, приводят к контролируемой мотивации и негативным последствиям.

В контексте спорта это означает, что тренерский стиль, поддерживающий базовые психологические потребности, создает позитивную мотивационную атмосферу, которая является предиктором устойчивости. Тренер может поддерживать автономию, предоставляя спортсмену выбор в выполнении задач, обсуждая цели и методы их достижения, и объясняя логику тренировочных упражнений. Такой дает спортсмену чувство контроля над своим процессом обучения. Это помогает ему выстроить внутреннюю мотивацию, основанную на личных ценностях и интересах, а не на внешнем принуждении. Когда спортсмен чувствует себя автором собственных действий, он более склонен к рефлексии и поиску конструктивных смыслов в сложных ситуациях. Удовлетворение потребности в компетентности, то есть в чувстве эффективности и мастерства в своей деятельности, является вторым столпом. Тренер может поддерживать эту потребность, создавая задачи, которые соответствуют уровню подготовки спортсмена, но при этом ставят перед ним адекватные вызовы. Это достигается через предоставление конструктивной обратной связи, акцентируя внимание не только на результатах, но и на усилиях и прогрессе. Важно, чтобы тренер помогал спортсмену устанавливать реалистичные и достижимые цели, что позволяет ему постоянно ощущать успех и рост. Удовлетворение потребности в компетентности напрямую коррелирует с устойчивостью, поскольку уверенность в своих силах является мощным защитным фактором против стресса и неудач. С другой стороны, постоянное столкновение с заведомо непосильными задачами или получение только критики подрывает эту потребность и может привести к чувству беспомощности и снижению устойчивости. Третья базовая психологическая потребность — связанность, или потребность в теплых, надежных и значимых отношениях с другими. В контексте спорта этот ресурс в первую очередь предоставляется тренером. Чувство принадлежности и

поддержки является фундаментом для всех остальных процессов. Оно создает психологическую безопасность, необходимую для принятия рисков и проявления инициативы. Более того, связанность является важным источником социальной поддержки, которая, согласно теории А. Мастен, помогает атлету легче справляться с трудностями, доступнее получить необходимые навыки и найти ресурсы для решения проблем. Исследования показывают, что удовлетворение потребности в связанности особенно высоко в условиях необходимости взаимодействия с другими, что подчеркивает ее важность в коллективных видах спорта.

Наконец, модель взаимодействия «тренер—спортсмен» Софии Джоуэтт задает контекст, в котором реализуется мотивационный стиль тренера. Эта модель рассматривает отношение между тренером и спортсменом как уникальную двуполярную систему, где каждый участник влияет на другого. Одной из наиболее влиятельных моделей, используемых для описания качества этого отношения, является модель «3+1C», предложенная С. Джоуэтт. Центральное место в создании психологической безопасности занимает близость в тренерско-атлетическом отношении. Близость, определяемая как эмоциональная близость, доверие и теплота, является первым и самым важным компонентом модели «3+1C». Когда между тренером и спортсменом существует высокий уровень близости, они делятся общими ценностями, чувствами и переживаниями. Это создает атмосферу, в которой спортсмен видит в тренере не просто авторитета, которому нужно подчиняться, а союзника и наставника, заботящегося о его благополучии. Такая эмоциональная теплота и доверие позволяют спортсмену открыто выражать свои опасения, просить о помощи и делиться своими неудачами, не опасаясь негативных последствий. Исследования показывают, что именно близость является предиктором многих положительных результатов в спорте, включая мотивацию и вовлеченность. Для начинающего спортсмена подросткового возраста чье самоощущение еще формируется, наличие такого безопасного эмоционального пространства имеет решающее значение. Оно позволяет ему чувствовать себя принятым и ценным независимо от текущих результатов, что является мощнейшим защитным фактором против стресса и неуверенности в себе. Высокое качество тренерско-атлетических отношений является предиктором многих положительных результатов, включая мотивацию, вовлеченность в тренировочный процесс и намерение продолжать занятия спортом. Если качество взаимодействия «тренер—спортсмен» создает безопасную почву, то мотивационный стиль тренера является

инструментом, который напрямую воздействует на внутренние психологические процессы спортсмена, а именно на удовлетворение его базовых психологических потребностей.

Таким образом, поддержка тренером базовых психологических потребностей выступает прямым механизмом формирования психологической устойчивости у начинающих спортсменов. Полученные данные согласуются с теорией самодетерминации и концепцией А. Мастен об устойчивости, демонстрируя, что удовлетворение потребностей в автономии, компетентности и связанности запускает развитие адаптивной эмоциональной саморегуляции, конструктивного оптимизма и навыков эффективного использования социальной поддержки. В данном контексте качественный тренерско-атлетический союз функционирует не как инструмент ситуативного контроля, а как фактор системного развития внутренних ресурсов, снижающий риски эмоционального выгорания и способствующий трансформации стрессовых переживаний в условия для личностного роста.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Алмаева К.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Лечебная физическая культура в вузах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 261-265.

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Саяхова М.М., 2026

УДК 796:61
Фаттахова Л.М.., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние занятий физической культурой на формирование личности человека, включая физическое, психологическое и социальное развитие.

Ключевые слова: физическая культура, развитие личности, психология.

В современном обществе физическая культура играет важную роль не только в укреплении здоровья, но и в формировании личности человека. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают комплексное воздействие на организм и психику, способствуя гармоничному развитию. Они помогают человеку адаптироваться к условиям современной жизни, повышают устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды и формируют основы активного и осознанного образа жизни. Благодаря этому человек становится более дисциплинированным, уверенным в себе и целеустремлённым. Физическая культура также развивает навыки работы в команде, умение справляться с трудностями и достигать поставленных целей. В долгосрочной перспективе такие занятия снижают риск многих заболеваний, улучшают эмоциональное состояние и продлевают активное долголетие. Таким образом, включение физической активности в повседневную жизнь является необходимой составляющей полноценного и счастливого существования человека в современном мире.

Прежде всего, физическая культура способствует улучшению физического состояния человека. Развитие силы, выносливости, гибкости и координации положительно влияет на общее самочувствие и повышает работоспособность. Кроме того, регулярные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют нормализации обмена веществ и повышают иммунитет, что особенно важно в условиях повышенных нагрузок и стрессов. Благодаря этому снижается риск развития многих хронических заболеваний, включая ожирение, диабет и гипертонию. Физически активные люди реже страдают от депрессии и тревожных расстройств, так как во время упражнений вырабатываются эндорфины. Укрепление опорно-двигательного аппарата помогает избежать травм и сохраняет подвижность суставов даже в пожилом возрасте. Таким образом,

забота о физическом здоровье через регулярную физическую культуру является надёжной основой для долгой, энергичной и полноценной жизни.

Значительное влияние физическая активность оказывает на психологическое развитие личности. В процессе тренировок формируются такие качества, как дисциплина, целеустремленность, настойчивость и ответственность. Человек учится планировать свою деятельность, соблюдать режим и контролировать собственные действия, что положительно сказывается не только в спорте, но и в учебной и профессиональной деятельности. Кроме того, регулярные физические нагрузки помогают справляться со стрессом и снижают уровень тревожности, поскольку во время занятий происходит эмоциональная разрядка. Спортивные достижения, даже небольшие, укрепляют самооценку и веру в собственные силы. Человек, привыкший преодолевать физические трудности, легче справляется с психологическими вызовами и быстрее восстанавливается после неудач. В конечном счёте, физическая активность воспитывает сильную, устойчивую и зрелую личность, готовую к любым жизненным испытаниям.

Также занятия физической культурой способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Физическая активность улучшает эмоциональное состояние, повышает самооценку и уверенность в себе. Регулярные занятия помогают справляться с негативными эмоциями, способствуют выработке позитивного мышления и формируют устойчивость к психологическим нагрузкам. Во время физических упражнений в организме снижается уровень гормонов стресса, таких как кортизол и адреналин, и одновременно увеличивается выработка серотонина и дофамина, отвечающих за хорошее настроение. Человек, который регулярно тренируется, легче переносит конфликтные ситуации и быстрее восстанавливается после эмоциональных потрясений. Кроме того, само чувство контроля над своим телом и видимый прогресс в тренировках дают дополнительную психологическую опору и ощущение стабильности. В итоге физическая культура становится не просто заботой о теле, а эффективным инструментом управления своим психическим состоянием и профилактики эмоционального выгорания.

Социальный аспект физической культуры также имеет большое значение. Командные виды спорта развивают навыки общения, сотрудничества и взаимопомощи. Участие в коллективной деятельности формирует чувство ответственности перед командой, уважение к окружающим и умение работать в группе. Физическая

культура формирует ценностные ориентации личности и ответственное отношение к своему здоровью, а также способствует развитию культуры поведения и самодисциплины.

Таким образом, занятия физической культурой оказывают комплексное влияние на развитие личности. Они затрагивают все основные сферы жизни человека — физическую, психологическую и социальную, обеспечивая их гармоничное взаимодействие. Это делает физическую культуру важным инструментом всестороннего развития человека.

В заключение следует отметить, что физическая культура играет значительную роль в формировании гармонично развитого человека. Она способствует не только укреплению здоровья, но и развитию личностных качеств, необходимых для успешной жизни в обществе. В современных условиях значение физической культуры возрастает, поскольку она становится неотъемлемой частью здорового и активного образа жизни. В современном мире, где большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, работая за компьютерами и проводя много времени в транспорте или дома перед экранами, физическая культура становится жизненно необходимой компенсацией гиподинамии. Без регулярной мышечной активности постепенно атрофируются не только мышцы, но и ухудшается работа всех систем организма: замедляется кровообращение, снижается тонус сосудов, нарушается обмен веществ, слабеет иммунная защита. Физическая культура помогает противостоять этим негативным тенденциям, возвращая телу его природную силу и выносливость. Кроме того, занятия спортом воспитывают в человеке такие важнейшие социальные качества, как умение работать в команде, уважение к сопернику, соблюдение правил и способность достойно принимать как победы, так и поражения. Дети и подростки, регулярно занимающиеся физической культурой, как правило, лучше учатся, потому что у них выше концентрация внимания, крепче память и меньше проблем с дисциплиной. Взрослые люди, ведущие активный образ жизни, реже страдают от профессионального выгорания, легче справляются с рабочими перегрузками и дольше сохраняют творческую и умственную активность. Пожилые люди, которые на протяжении жизни не бросали занятий физической культурой, значительно реже сталкиваются с возрастными заболеваниями, дольше сохраняют ясность ума и самостоятельность в быту.

Таким образом, физическая культура — это не просто комплекс упражнений, а фундаментальная основа полноценной человеческой жизни на всех её этапах: от детства до глубокой

старости. Инвестиции времени и усилий в своё физическое развитие возвращаются сторицей в виде крепкого здоровья, хорошего настроения, уверенности в себе, высокой работоспособности и, в конечном счёте, реального увеличения продолжительности и качества жизни. Именно поэтому воспитание привычки к регулярной физической активности должно начинаться с раннего детства и поддерживаться на протяжении всей жизни на уровне семьи, школы, государства и общества в целом.

Список использованной литературы:

1. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

2. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

3. Фаткуллина К.М., Карташев Н.И. Психологическая подготовка спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 326-330.

4. Карташев Н.И., Прокофьева Д.Д. Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 81-84.

5. Субханкулова А.Р., Карташев Н.И. Методы адаптации физкультурных программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 385-388.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Фаттахова Л.М., 2026

УДК 796:61
Ахметшина А.Р., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ: РОЛЬ МОТИВАЦИИ И КОГНИТИВНОЙ ПЕРСТРОЙКИ

Аннотация: в статье рассматриваются психологические барьеры, возникающие у спортсменов в процессе реабилитации после спортивных травм. Анализируются такие феномены, как страх повторной травмы (кинезиофобия), эмоциональное истощение, снижение самооценки и нарушение спортивной идентичности. На основе обзора современных исследований и теоретических моделей обосновывается ключевая роль мотивации и когнитивной перестройки в преодолении этих барьеров. Показано, что интеграция когнитивно-поведенческих интервенций в процесс физической реабилитации способствует не только функциональному восстановлению, но и формированию устойчивости к стрессу и посттравматическому росту личности.

Ключевые слова: спортивная травма, психологическая реабилитация, психологические барьеры, кинезиофобия, мотивация, когнитивная перестройка, спортивная идентичность, посттравматический рост.

Спортивная травма представляет собой не только медицинский и биомеханический, но и глубокий психологический феномен. Для спортсмена травма зачастую становится событием, разрушающим привычный образ жизни, угрожающим профессиональной карьере и подвергающим сомнению саму идентичность, выстроенную вокруг спортивных достижений. За десятилетия исследований в области психологии спортивного травматизма сформировалось устойчивое понимание того, что физическое восстановление неразрывно связано с психологическим, и пренебрежение последним существенно повышает риски неудачного возвращения в спорт, повторного травмирования и даже преждевременного завершения карьеры.

Однако, несмотря на признание важности психологического сопровождения, многие спортсмены и даже специалисты по реабилитации продолжают фокусироваться исключительно на физических параметрах восстановления — объёме движений, силе мышц, времени реакции. При этом психологические барьеры, такие как страх повторного повреждения, снижение мотивации, тревога и

чувство потери контроля, остаются либо нераспознанными, либо недооценёнными. Особенно остро эта проблема стоит у спортсменов, чья самооценка и социальный статус тесно связаны с их спортивными достижениями.

Цель данной статьи — выявить основные психологические барьеры, с которыми сталкиваются спортсмены в процессе реабилитации после травмы, а также проанализировать возможности преодоления этих барьеров через целенаправленную работу с мотивационной сферой и применение техник когнитивной перестройки. В статье обобщаются данные современных исследований, включая систематические обзоры и консенсусные заявления ведущих экспертов в области психологии спортивной травмы.

Анализ научной литературы позволяет выделить несколько ключевых психологических барьеров, систематически возникающих у спортсменов на разных этапах восстановления после травмы.

Первым и, пожалуй, наиболее изученным барьером выступает страх повторной травмы, часто обозначаемый термином «кинезиофобия» — боязнь движений, способных причинить боль или привести к повторному повреждению. Этот страх имеет под собой не только рациональные основания, но и глубокие эмоциональные и когнитивные корни. Спортсмен, переживший травматический опыт, может генерализовать страх с конкретного травмирующего движения на широкий класс двигательных актов. Как показывают исследования, высокий уровень кинезиофобии в реабилитационном периоде коррелирует с изменением биомеханики движений (например, с изменением паттерна ходьбы или приземления после прыжка), что парадоксальным образом повышает, а не снижает риск повторного повреждения.

Вторым значимым барьером является снижение мотивации и эмоциональное истощение. Длительный реабилитационный процесс, особенно после тяжёлых травм, требующих оперативного вмешательства и последующей иммобилизации (например, разрыва передней крестообразной связки), сопряжён с рутинными, монотонными и нередко болезненными упражнениями. У спортсменов, привыкших к высоким достижениям, обратной связи в виде побед и ярких эмоциональных переживаний, такая рутина может вызывать фрустрацию, апатию и даже депрессивные состояния. Исследования показывают, что депрессия и тревожные расстройства встречаются у травмированных спортсменов значительно чаще, чем в общей популяции.

Третий барьер связан с кризисом спортивной идентичности. Для многих спортсменов, особенно тех, кто занимается спортом с раннего детства, «Я-спортсмен» становится центральным компонентом самооценки. Травма временно (а в тяжёлых случаях — навсегда) лишает человека этой идентичности. Возникает мучительный вопрос: «Кто я без спорта?». Этот экзистенциальный кризис может сопровождаться чувством утраты, социальной изоляцией (поскольку спортсмен выпадает из привычного круга общения с командой и тренерами) и снижением самооценки.

Четвёртым барьером, тесно связанным с предыдущими, выступает недоверие к собственному телу и нарушение телесного образа «Я». Травма разрушает ощущение тела как надёжного, предсказуемого и подвластного инструмента. Спортсмен начинает воспринимать своё тело как предательское, хрупкое, ненадёжное. Это изменяет не только двигательное поведение, но и общее самоощущение, что в тяжёлых случаях может приводить к соматизации тревоги и формированию психосоматических симптомов.

Наконец, пятым барьером является коммуникативный барьер между спортсменом и реабилитационной командой. Исследования показывают, что спортсмены не всегда честно сообщают о своих психологических трудностях, боясь показаться слабыми или помешать процессу лечения. В свою очередь, врачи и физиотерапевты, не обладая достаточной психологической подготовкой, могут не замечать тревожных признаков или не придавать им должного значения. Это приводит к тому, что психологические проблемы «загоняются внутрь» и проявляются уже на этапе возвращения в спорт в виде немотивированных срывов, конфликтов с тренером или повторных травм.

Мотивация в контексте спортивной реабилитации понимается как сложный многомерный конструкт, включающий направленность, интенсивность и устойчивость усилий, направленных на восстановление. Исследования показывают, что характер мотивации травмированного спортсмена является одним из наиболее мощных предикторов успешности реабилитации.

Особое значение имеет различение внутренней и внешней мотивации. Спортсмены с преобладающей внутренней мотивацией — те, кто восстанавливается ради самого процесса преодоления, ради возвращения чувства контроля над своим телом и жизнью, ради удовольствия от движения — демонстрируют более высокую приверженность лечению и лучшие психологические показатели. Напротив, спортсмены, ориентированные исключительно на внешние

стимулы (скорейшее возвращение к соревнованиям ради сохранения места в команде, контракта или одобрения тренера), чаще испытывают тревогу, перегружают травмированную конечность и имеют более высокие риски рецидива.

В этой связи важной практической задачей является поддержание и укрепление внутренней мотивации в процессе реабилитации. Этому способствует постановка краткосрочных, достижимых целей, немедленная обратная связь об успехах (даже самых незначительных), а также акцент на тех аспектах восстановления, которые зависят от самого спортсмена. Не менее важно предоставлять спортсмену возможность выбора и чувство автономии в рамках реабилитационной программы, что соответствует базовым положениям теории самодетерминации.

Если мотивация отвечает на вопрос «зачем восстанавливаться?» и «с какой энергией?», то когнитивная перестройка отвечает на вопрос «как именно спортсмен осмысливает травму и процесс восстановления?». Под когнитивной перестройкой (или когнитивным переструктурированием) понимается целенаправленное изменение неадаптивных мыслей, убеждений и интерпретаций, связанных с травмой и реабилитацией.

Травмированный спортсмен может удерживать множество дезадаптивных когниций: «Я больше никогда не смогу выступать на прежнем уровне», «Моё тело сломалось, потому что я недостаточно усердно тренировался», «Все смотрят на меня как на неудачника», «Реабилитация не имеет смысла, так как травма всё равно вернётся». Подобные автоматические мысли, как правило, искажают реальность, катастрофизируют будущее и фиксируют спортсмена в состоянии беспомощности.

Задача когнитивной перестройки — не в том, чтобы примитивно «заменить минус на плюс» (то есть игнорировать реальные трудности), а в том, чтобы помочь спортсмену выработать более реалистичные, гибкие и адаптивные способы мышления. Этот процесс включает несколько последовательных шагов: сначала спортсмена учат замечать свои автоматические мысли, затем — анализировать их на предмет искажений и, наконец — формулировать альтернативные, более сбалансированные суждения.

В качественном исследовании, обобщённом в таблице копинг-стратегий травмированных спортсменов, приводятся яркие примеры когнитивной перестройки. Один из спортсменов рассказывает: «Я сказал себе: ладно, я всё равно буду участвовать в этих сложных забегах, потому что я могу их осилить, хотя раньше они у меня плохо

получались. И тогда я начал видеть проблеск надежды. Это сделает тебя лучшим специалистом. Ты сможешь разрабатывать проекты, направленные на реабилитацию других спортсменов». В данном примере происходит не просто принятие ситуации, но и конструктивная переоценка смысла травмы: она трансформируется из катастрофы в возможность профессионального и личностного роста.

Другой спортсмен описывает ещё более яркий пример когнитивной работы: «Я злился, злился, а потом сказал себе: нет, я не собираюсь так поступать. Я подготовлю себя к тому, чтобы всё равно выступать в июле. Это мне очень помогло, потому что, даже когда я не видел улучшений в травме, я улучшал свои результаты. Есть люди, которые живут так без операции, с разорванными связками, и ведут нормальную жизнь. Это могу быть и я, понимаешь?». Здесь мы видим, как спортсмен активно оспаривает свою первоначальную катастрофическую оценку, находит альтернативные сценарии и переопределяет границы возможного.

Результаты когнитивной перестройки, закрепляясь, могут привести к феномену, который в современной психологии спорта получил название «посттравматический рост». Это позитивные психологические изменения, возникающие в результате борьбы с травматическим опытом: повышение личностной силы, углубление отношений с близкими, появление новых жизненных целей и ценностей, более глубокая оценка жизни. Исследования показывают, что такой рост не является автоматическим следствием травмы, а становится результатом активной когнитивной переработки, сходной с описанной выше.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В

сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Ахметшина А.Р., 2026

УДК 796:61

Ахметшина А.Р., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИИ И САМООЦЕНКИ У СТУДЕНТОВ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ И ТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Аннотация: настоящая статья посвящена исследованию психологических препятствий, с которыми сталкиваются спортсмены в период восстановления после полученных травм. Рассматриваются такие явления, как страх повторного повреждения (кинезиофобия), истощение эмоциональных ресурсов, снижение самооценки и утрата спортивной идентичности. Основываясь на анализе современных исследований и теоретических концепций, подчеркивается первостепенная важность мотивации и когнитивных преобразований в преодолении этих трудностей. Отмечается, что интеграция когнитивно-поведенческих подходов в процесс физической реабилитации способствует не только восстановлению функциональных возможностей, но и развитию стрессоустойчивости и посттравматическому росту личности.

Ключевые слова: спортивная травма, психологическое восстановление, психологические препятствия, кинезиофобия, мотивация, когнитивные преобразования, спортивная идентичность, посттравматический рост.

Спортивная травма представляет собой не только медицинскую, но и существенную психологическую проблему. Для атлета она часто означает нарушение привычного жизненного уклада, угрозу спортивной карьере и сомнения в собственной идентичности,

построенной на достижениях. Многолетние исследования в области психологии спортивного травматизма демонстрируют неразрывную связь между физическим и психическим восстановлением, подчеркивая, что пренебрежение психологическим аспектом повышает риск неполного возвращения в спорт, повторных травм и преждевременного завершения карьеры. Тем не менее, несмотря на признание значимости психологической поддержки, фокус часто остается на физических показателях восстановления, игнорируя психологические барьеры, такие как страх повторного повреждения, падение мотивации, тревожность и ощущение потери контроля. Это особенно актуально для спортсменов, чья самооценка тесно связана со спортивными успехами.

Данная работа ставит целью определить ключевые психологические препятствия, возникающие у спортсменов в процессе реабилитации, и исследовать пути их преодоления через целенаправленную работу с мотивацией и применение техник когнитивных преобразований.

Анализ современных исследований, включая систематические обзоры и консенсусные заключения экспертов, послужил основой для выводов. Анализ научной литературы выявил ряд специфических психологических барьеров, характерных для разных стадий восстановления спортсменов после травм. К ним относится, прежде всего, страх повторной травмы — кинезиофобия, проявляющаяся в боязни движений, потенциально способных вызвать боль или новое повреждение. Этот страх коренится как в рациональных опасениях, так и в глубинных эмоциональных и когнитивных переживаниях.

Исследования показывают, что высокая степень кинезиофобии во время реабилитации может приводить к изменению биомеханики движений, парадоксально повышая риск повторного повреждения. Вторым значимым препятствием является снижение мотивации и эмоциональное истощение. Продолжительный реабилитационный период, особенно после тяжелых травм, сопровождающийся монотонными и болезненными упражнениями, может вызывать фрустрацию, апатию и депрессивные состояния у спортсменов, привыкших к высоким достижениям.

Депрессия и тревожные расстройства у травмированных спортсменов встречаются чаще, чем в общей популяции. Третий барьер связан с кризисом идентичности. Для многих спортсменов спортивная деятельность является центральным элементом их самооценки. Травма временно или, в некоторых случаях, навсегда лишает человека этой идентичности, порождая экзистенциальный

кризис, чувство утраты и социальной изоляции, а также снижение самооценки. Четвертый барьер — недоверие к собственному телу и нарушение его образа. Травма подрывает ощущение тела как надежного инструмента, превращая его в источник страха и хрупкости, что может приводить к соматизации тревоги. Пятый барьер — коммуникативные трудности.

Спортсмены не всегда откровенно сообщают о своих психологических проблемах, опасаясь показаться слабыми. Реабилитационная команда, в свою очередь, может не всегда распознавать или придавать должное значение этим трудностям.

Мотивация в реабилитации понимается как движущая сила, определяющая направленность, интенсивность и устойчивость усилий, направленных на восстановление. Исследования подтверждают, что характер мотивации является мощным предиктором успешности реабилитации. Особое значение имеет внутренняя мотивация, мотивирующая спортсмена на преодоление ради самого процесса и возвращения контроля над телом.

Когнитивная перестройка направлена на изменение неадаптивных мыслей и убеждений, связанных с травмой и реабилитацией. Этот процесс включает обучение спортсмена распознавать, анализировать и трансформировать дезадаптивные когниции, формируя более реалистичные и адаптивные способы мышления. Успешная когнитивная перестройка может привести к феномену посттравматического роста, когда травма трансформируется в возможность для личностного и профессионального развития.

Изучение научной литературы и проведённый анализ ранее выполненных работ позволяют сделать вывод о наличии стойких и статистически подтверждённых психологических отличий между студентами, посвящающими себя киберспорту, и их сверстниками, регулярно участвующими в традиционных спортивных дисциплинах. В области тревожности киберспорт ассоциируется с более выраженной личностной тревожностью, в отличие от ситуативной, тогда как традиционный спорт способствует эффективной регуляции эпизодических страхов и не приводит к формированию хронического состояния тревоги.

Что касается агрессивного поведения, киберспортсмены проявляют увеличенную вербальную агрессию и общую враждебность. В то же время, у спортсменов, занимающихся традиционными видами спорта, при необходимости наблюдается конструктивная физическая агрессия, полностью соответствующая правилам соревнований и контролируемая общепринятыми нормами.

Относительно самооценки, киберспортсменам свойственны эмоциональные расхождения и завышенные амбиции, не подкреплённые соответствующим физическим и социальным опытом. В противоположность этому, у спортсменов, практикующих традиционные виды спорта, самооценка, как правило, более реалистична и устойчива.

Научная ценность предложенного обзора заключается в обобщении разрозненных данных, подтверждающих, что малоподвижный образ жизни и погружение в виртуальное соревновательное пространство представляют собой существенные психологические риски, которые не нивелируются интеллектуальной сложностью киберспортивных дисциплин.

Полученные результаты служат основанием для практической рекомендации: в тренировочный процесс студентов-киберспортсменов необходимо систематически включать занятия традиционной физической культурой, включая общую физическую подготовку, кардиотренировки и методы релаксации. Это позволит уменьшить выявленные негативные эффекты и приблизить психологический профиль киберспортсменов к более сбалансированным показателям, характерным для атлетов, занимающихся традиционными видами спорта. Дальнейшие исследования могут быть направлены на лонгитюдное наблюдение за изменениями уровня тревожности, агрессии и самооценки при интеграции таких программ физической подготовки в тренировочный режим киберспортсменов.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской

научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Ахметшина А.Р., 2026

УДК 796:61

Ахметшина А.Р. Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в статье рассматривается роль регулярных занятий физической культурой в целях повышения стрессоустойчивости студентов. Анализируются как физиологические, так и психологические механизмы воздействия двигательной активности на эмоциональное состояние молодежи. На основании имеющейся научной базы, подчеркивается необходимость интеграции физической культуры в систему психолого-педагогической поддержки обучающихся.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенческая молодёжь, физическая культура, психоэмоциональное состояние, адаптация к стрессу.

Высшее образование сопряжено с существенными психоэмоциональными нагрузками. Студенты сталкиваются с интенсивным учебным процессом, необходимостью совмещать учебу с работой, соответствовать общественным ожиданиям и справляться с неопределенностью своего дальнейшего пути. Все эти факторы нередко провоцируют формирование хронического стресса, снижению мотивации и проблемам с психическим здоровьем.

В сложившихся условиях поиск действенных и доступных методов повышения стрессоустойчивости приобретает особую актуальность. Регулярные занятия физкультурой представляются одним из таких важных подходов. Помимо укрепления физического

здоровья, она оказывает существенное положительное воздействие на когнитивные и эмоциональные сферы, способствуя улучшению адаптационных способностей молодежи в условиях повышенного психоэмоционального напряжения.

Цель статьи — раскрыть механизмы влияния занятий физической культурой на формирование стрессоустойчивости современной студенческой молодёжи и обосновать её практическое значение в рамках образовательного процесса.

Стрессоустойчивость представляет собой интегральное свойство личности, отражающее способность сохранять оптимальный уровень работоспособности и психического здоровья в условиях воздействия стресс-факторов. Физическая культура влияет на этот процесс через несколько ключевых механизмов.

Во-первых, регулярные физические нагрузки активизируют работу эндокринной системы. Во время умеренных аэробных и силовых упражнений в организме повышается выработка эндорфинов, серотонина и дофамина — нейромедиаторов, которые улучшают настроение и снижают восприятие стресса. Одновременно уменьшается уровень кортизола — основного гормона стресса.

Во-вторых, систематические занятия физкультурой тренируют вегетативную нервную систему. Улучшается баланс между симпатическим и парасимпатическим отделами, что позволяет организму быстрее восстанавливаться после стрессовых ситуаций. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой, демонстрируют более низкие показатели ситуативной и личностной тревожности.

В-третьих, физическая активность способствует развитию психологических ресурсов. Она формирует такие качества, как уверенность в себе, дисциплина, умение преодолевать трудности и контролировать своё состояние. Эти навыки переносятся из спортивной деятельности в учебную и повседневную жизнь, повышая общую резистентность к стрессу. Множество научных работ подтверждают позитивную корреляцию между уровнем физической активности и стрессоустойчивостью студентов. Исследования показывают, что обучающиеся, регулярно занимающиеся физической культурой (не реже трех раз в неделю), демонстрируют статистически значимо более высокие показатели стрессоустойчивости по сравнению с их менее активными сверстниками.

Особенно эффективными считаются комбинированные занятия, включающие аэробные нагрузки (бег, плавание, велосипед), элементы силовой подготовки и упражнения на расслабление (йога,

дыхательная гимнастика). Такие подходы не только уменьшают уровень воспринимаемого стресса, но и улучшают когнитивные функции, включая внимание, память и скорость принятия решений.

Важно отметить, что положительный эффект наблюдается как при занятиях в рамках обязательной дисциплины «Физическая культура», так и при самостоятельной двигательной активности. Однако ключевую роль играют систематичность и умеренная интенсивность нагрузок. Чрезмерные или нерегулярные занятия, напротив, могут усугублять стрессовое состояние.

Для повышения стрессоустойчивости студенческой молодёжи рекомендуется:

Интегрировать в учебный процесс разнообразные программы по физической культуре, учитывающие индивидуальные особенности и уровень подготовки студентов.

Организовывать дополнительные спортивные секции и факультативные занятия (фитнес, боевые искусства, подвижные игры, йога).

Проводить информационно-просветительскую работу о роли физической активности в поддержании психического здоровья.

Использовать методы самоконтроля, такие как ведение дневника самочувствия и мониторинг физиологических показателей (пульс, субъективные ощущения).

Разрабатывать персонализированные рекомендации по физической активности для студентов, испытывающих повышенный академический стресс. Особое внимание следует уделять адаптации первокурсников, которые в наибольшей степени подвержены стрессу в начале вузовской жизни.

Для эффективной профилактики стресса среди студентов, необходимо разрабатывать специализированные программы, учитывая особенности каждой образовательной области. Очевидно, что студенты технических, гуманитарных и медицинских направлений сталкиваются с разными источниками стресса и уровнями нагрузки. Следовательно, методы предотвращения стресса, включая объём, интенсивность, тип упражнений и соотношение аэробной и анаэробной нагрузки, должны быть адаптированы к конкретным условиям обучения.

Кроме того, перспективным направлением является исследование долгосрочного воздействия таких программ. Важно изучить, как они влияют на успеваемость, снижают риск профессионального выгорания и повышают качество жизни выпускников. Также актуален поиск объективных физиологических и психологических показателей, которые позволили бы оценить

изменение уровня стрессоустойчивости непосредственно в процессе занятий физической культурой.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Ахметшина А.Р., 2026

УДК 796:61

Занина А.А., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО МЕДИА-ПРОСТРАНСТВА НА САМООЦЕНКУ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние социальных сетей на формирование самооценки у спортсменов подросткового возраста. В условиях цифровизации социальные сети стали

неотъемлемой частью любого подростка, выступая не только площадкой для самореализации, но и источником социального сравнения. Давление со стороны медиасферы, выраженное через необходимость постоянного поддержания определенного имиджа, зависимость от количества подписчиков, а также кибербуллинг, создает специфические возможные риски, способные негативно влиять на формирование самооценки и эмоциональную стабильность юных спортсменов.

Ключевые слова: социальные сети, самооценка, подростки, спортсмены, психологическое благополучие, медиаграмотность, эмоциональное выгорание.

Для современных подростков социальные сети являются не просто каналом для общения, проведения досуга и платформой для самореализации, но и основным пространством социальной идентификации. Для спортсменов-подростков эта тенденция значительно усиливается, так как их профессиональная деятельность сама по себе очень визуальна и результативна, что прекрасно подходит для коротких видеороликов и постов в социальных сетях.

Однако полное бездумное погружение в медиа пространство несет в себе серьезные психологические риски. Подростковый возраст является периодом для формирования Я-концепции и самооценки. В этот период мнение сверстников и других значимых лиц является критически важным фактором регуляции поведения. Социальные сети многократно усиливают этот эффект создавая ощущение бесконечного наблюдения и оценивания.

Актуальность данного исследования обусловлена ростом числа эмоционального выгорания, тревожных расстройств и проблем с психикой юных спортсменов, прямо или косвенно связанных с их активностью в интернете. Цель — выявить механизмы влияния социального медиа пространства на психику спортсменов-подростков и описать основные психологические последствия такого влияния.

Леон Фестингер в своей теории социального сравнения указывал, что люди оценивают себя, сравнивая с другими. В социальных сетях это сравнение приобретает искаженный характер. Спортсмены видят не реальных конкурентов с их неудачами и травмами, а их публичную версию: идеальные тренировки, победы, награды и физическую форму. Это приводит к осознанному или не очень социальному сравнению, которое при частом повторении вызывает чувство неполноценности и зависти.

В цифровой среде человеческая ценность часто упрощается до счета количества лайков, просмотров, подписчиков и комментариев.

Для подростка-спортсмена низкая вовлеченность аудитории может интерпретироваться как непризнание его спортивных заслуг или личной привлекательности. Возникает подмена внутренних критериев успеха внешними, такими как одобрение общества.

Спорт — одна из тех сфер, где критика является нормой. Однако в интернете эта критика часто выходит за рамки конструктивной и превращается в травлю. Комментарии о внешности, технике исполнения или результате могут носить агрессивный характер. Подростковая еще не сформированная психика крайне уязвима перед лицом анонимной агрессии.

Концепция зеркального Я Ч. Кули и теория символического интеракционизма Дж. Г. Мида подчёркивают, что самооценка формируется через восприятие того, как нас видят другие. В цифровой среде этот механизм гиперболизируется. Подросток начинает воспринимать реакции в интернете как объективный показатель своей ценности, что приводит к вынесению внутренних переживаний, конфликтов или качеств вовне, воспринимая их как чужеродные.

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана выделяет три базовые психологические потребности: автономия, компетентность и связанность. Социальные сети, с одной стороны, могут удовлетворять потребность в связанности, но с другой – систематически подрывают внутреннюю мотивацию, заменяя их зависимостью от одобрения. В спортивном контексте это проявляется в смещении фокуса с личного прогресса и удовольствия от процесса на демонстрацию результата ради цифрового одобрения.

Активно пытающийся раскрутится в интернете спортсмен-подросток функционирует в условиях двойной ролевой нагрузки: он одновременно атлет, чья ценность измеряется результатами и дисциплиной, и контент-мейкер, чья ценность измеряется вовлеченностью аудитории. Эта двойственность создаёт внутреннее напряжение.

В традиционной спортивной культуре критерии успеха относительно просты: время, счёт, техника выполнения, оценка судей, мнение тренера. В медиа пространстве критерии размываются. Спортсмен может показать выдающийся результат, но получить низкую цифровую реакцию из-за различных особенностей или отсутствия навыков самопрезентации. И наоборот, эстетичный, но посредственный спортивный контент может стать вирусным. Подобная диспропорция подрывает веру в справедливость и предсказуемость спортивного пути, что напрямую влияет на профессиональную самооценку.

Кроме того, в современном спорте растёт давление со стороны спортивных организаций и даже тренеров, ожидающих от юных атлетов ведения социальных сетей как части «личного бренда». Подросток оказывается в ситуации вынужденной публичности, где приватность спортивного процесса нарушается, а самооценка начинает зависеть от показателей.

В зависимости от вида спорта механизмы давления делятся на части. В эстетических и субъективно оцениваемых видах (гимнастика, фигурное катание, танцевальный спорт, бодибилдинг) акцент смещается на визуальную составляющую, что усиливает риски, связанные с образом тела. В игровых и циклических видах (футбол, лёгкая атлетика, плавание) давление чаще опосредовано сравнением статистических показателей, скоростных данных или статусом в команде, транслируемым через цифровую среду.

Объединение всех вышеописанных механизмов позволяет сконструировать теоретическую модель последствий давления социального медиа пространства на самооценку спортсменов-подростков:

Самооценка приобретает ситуативный характер, она перестаёт быть устойчивой и превращается в зависимую от текущей цифровой активности. Подросток живёт в режиме постоянной оценки, где «я ценен» заменяется на «меня ценят прямо сейчас». Внутренние критерии успеха (личное улучшение, тактическое понимание, удовольствие от движения) вытесняются внешними. Спортсмен начинает ориентироваться не на собственные ощущения и цели тренера, а на ожидаемую реакцию аудитории.

Стремление соответствовать отфильтрованным стандартам внешности, особенно в видах спорта, где эстетика тела является частью оценки, создаёт риск развития искажённого восприятия собственного тела. Подросток может воспринимать здоровую, функциональную спортивную форму как «недостаточно идеальную» по сравнению с цифровыми эталонами. При таком положении дел подросток может получить такое психическое расстройство, при котором человек чрезмерно озабочен мнимыми или незначительными дефектами своей внешности и в следствие получить нарушение пищевого поведения.

Когда спорт трансформируется в инструмент создания контента, внутренняя мотивация истощается. Подросток тренируется не для развития мастерства, а для получения материала, который вызовет положительную реакцию. При отсутствии уверенности возникает апатия, снижение вовлеченности в тренировочный процесс и эмоциональное выгорание.

Постоянная фиксация на потенциальной цифровой реакции формирует гиперконтроль и страх ошибки. Подросток начинает воспринимать соревнования не как возможность реализации потенциала, а как публичное испытание, результат которого будет зафиксирован и оценен онлайн. Это повышает уровень соревновательной тревожности и может приводить к психосоматическим реакциям или избеганию стартов.

Исходя из вышесказанного, в заключение можно сказать, что социальные сети оказывают сильное давление на самооценку спортсменов-подростков. Юные атлеты начинают оценивать себя не по реальным спортивным успехам, а по количеству лайков и сравнению с «идеальными» картинками в интернете. Это делает их уверенность в себе нестабильной, повышает тревожность и подменяет искреннюю любовь к спорту погоней за одобрением аудитории. Чтобы сохранить психическое здоровье подростков, важно учить их не зависеть от цифровой оценки и разделять реальные достижения и виртуальный образ.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Занина А.А., 2026

УДК 796:61

Абдуллин И.И., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: данная статья рассматривает актуальные психолого-педагогические проблемы, а именно психологическая подготовка и мотивация спортсменов. Они помогают спортсменам справляться с эмоциональным напряжением, повышать концентрацию и достигать высоких результатов. В статье рассматриваются основные методы психологической подготовки, виды мотивации, а также практические рекомендации по их эффективному применению в тренировочном процессе. Особое внимание уделяется развитию стрессоустойчивости и формированию внутренней мотивации.

Ключевые слова: психологическая подготовка, мотивация спортсменов, психология, комфорт, устойчивость, стресс,

В современном спорте физическая подготовка уже не является единственным фактором успеха. Психологические аспекты не менее важны, поскольку именно они помогают спортсменам сохранять концентрацию, уверенность и эмоциональное равновесие в условиях высокого давления соревнований. Психологическая подготовка и мотивация формируют основу для достижения стабильных и высоких результатов, а также способствуют профессиональному и личностному росту спортсменов.

Роль психологической подготовки в спорте

Психологическая подготовка направлена на развитие у спортсменов навыков саморегуляции, управления вниманием, эмоциональной устойчивости и уверенности в себе. Она включает в себя широкий спектр методов и техник, таких как релаксация, визуализация, аутотренинг, дыхательные упражнения и когнитивно-поведенческая терапия. Эти методы помогают спортсменам снижать

уровень тревожности, улучшать концентрацию и справляться со стрессом, что положительно влияет на их спортивные результаты.

Навыки саморегуляции

Одним из ключевых элементов психологической подготовки является развитие навыков саморегуляции — способности контролировать свои эмоции, мысли и поведение в различных ситуациях. Спортсмены учатся распознавать признаки стресса и использовать техники релаксации для восстановления внутреннего баланса. Это позволяет им сохранять оптимальный уровень возбуждения и сосредоточенности во время соревнований.

Визуализация — это метод, при котором спортсмен мысленно проигрывает успешное выполнение упражнений или соревнований. Это помогает укрепить уверенность в себе и снизить страх неудачи. Ментальные тренировки помогают формировать позитивный настрой и готовность к различным ситуациям, повышая общую психологическую устойчивость.

Мотивация спортсменов: виды и особенности

Мотивация — это внутренний двигатель, который побуждает спортсменов постоянно тренироваться и достигать поставленных целей. В спорте выделяют два основных типа мотивации: внутреннюю и внешнюю.

Внутренняя мотивация связана с личным интересом, удовольствием от процесса и стремлением к самосовершенствованию. Спортсмены с внутренней мотивацией обычно демонстрируют большую устойчивость и самостоятельность, поскольку их действия продиктованы собственными ценностями и желанием развиваться.

Внешняя мотивация обусловлена внешними стимулами — наградами, признанием, социальным статусом. Она играет важную роль, особенно на начальных этапах спортивной карьеры, побуждая спортсменов к активным действиям и достижению результатов. Однако при отсутствии внутренней мотивации внешние стимулы могут быть недостаточными для поддержания долгосрочной активности.

Для эффективного поддержания мотивации спортсменов применяются различные методы, среди которых:

- Постановка целей: конкретные, измеримые и достижимые цели помогают спортсменам видеть прогресс и сохранять мотивацию.
- Позитивное подкрепление: признание успехов и поощрение усилий способствуют укреплению мотивации.

- Создание благоприятной среды: атмосфера доверия и взаимопомощи в команде повышает эмоциональный комфорт и желание работать.
- Развитие саморегуляции: умение контролировать эмоции и поведение помогает сохранять мотивацию в сложных ситуациях.

Взаимосвязь психологической подготовки и мотивации

Психологическая подготовка и мотивация тесно взаимосвязаны. Хорошо подготовленный психологически спортсмен легче поддерживает высокий уровень мотивации, поскольку обладает ресурсами для преодоления трудностей и стрессов. В свою очередь, высокая мотивация способствует активному освоению психологических техник и постоянному развитию.

Практические рекомендации для тренеров и спортсменов

Для успешной реализации психологической подготовки и мотивации рекомендуется:

- Включать регулярные занятия с психологом в тренировочный процесс.
- Обучать спортсменов техникам саморегуляции и стресс-менеджмента.
- Индивидуализировать подход, учитывая личностные особенности и потребности каждого спортсмена.
- Создавать условия для открытого общения и эмоциональной поддержки в команде.
- Постоянно работать над формированием и поддержанием внутренней мотивации.

Психологическая подготовка и мотивация — ключевые факторы успеха в спорте. Их комплексное развитие способствует повышению эффективности тренировок, улучшению результатов и формированию устойчивости к стрессам. Интеграция психологических методов в спортивную практику позволяет спортсменам добиваться высоких результатов и сохранять мотивацию на протяжении всей карьеры, обеспечивая профессиональный и личностный рост.

Список использованной литературы:

1. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131

3. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

4. Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Психология спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 233-236.

5. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Абдуллин И.И., 2026

УДК 796:61

Селин М.Е., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ ДЛЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация: исследование посвящено использованию цифровых инструментов – от носимых сенсоров до платформ виртуальной реальности – в процессе медицинского, биологического и психолого-педагогического сопровождения атлетов. Показано, что непрерывный сбор физиологических параметров («цифровой след») в

сочетании с алгоритмами машинного обучения позволяет прогнозировать перетренированность и психологический срыв. Описаны барьеры внедрения: стоимость, нехватка компетенций, риск дегуманизации. Обоснована роль бизнес-информатики в интеграции разнородных источников данных.

Ключевые слова: биомониторинг, спортивная информатика, предиктивная аналитика, психологическая подготовка, носимые сенсоры, искусственный интеллект.

Любой вид спорта на уровне выше любительского неизбежно связан с риском хронического переутомления, скрытых травм и эмоционального выгорания. Классические методы врачебного наблюдения – ЭКГ, биохимия крови, опросники – дают лишь дискретные «срезы» и неспособны зафиксировать момент, когда организм переходит грань между адаптацией и патологией. Аналогичная проблема характерна и для психолого-педагогической сферы: тренер редко видит ранние признаки снижения концентрации или нарастающей тревожности, пока они не проявятся в виде срыва на соревнованиях.

Цифровые технологии предлагают выход: непрерывная регистрация десятков показателей (пульс, вариабельность ритма, качество сна, акселерометрия, кожно-гальваническая реакция) и последующий их анализ с помощью статистических моделей и нейросетей. Переход от реактивной модели к предиктивной – главный выигрыш. Настоящая работа ставит целью систематизировать арсенал таких цифровых решений, оценить их реальную применимость в типовой спортивной школе или вузе, а также выделить «узкие места» с позиций управления данными и педагогической этики.

1. Какие устройства собирают «цифровой след» спортсмена

Первая группа – портативные регистраторы, крепящиеся на запястье, грудь или одежду. Они измеряют не только ЧСС, но и вариабельность сердечного интервала (маргер вегетативной регуляции), термометрию кожи, уровень оксигенации крови. Примеры – коммерческие продукты типа Garmin, Polar, Whoop; их аналитические панели строят графики восстановления и «готовности к нагрузке». Профессиональные системы (например, Catapult) дополняются GPS-трекерами и трёхосевыми акселерометрами – так можно оценивать механическую нагрузку на суставы и мышцы в каждом движении.

Вторая группа – видеосистемы с функциями автоматического трекинга. Они не просто пишут тренировку, а выделяют ключевые фазы движения, вычисляют суставные углы, скорость рывка,

асимметрию. Алгоритмы компьютерного зрения (OpenPose, DeepLabCut) уже сегодня доступны даже университетским лабораториям. Если добавить динамометрические платформы, получим полную биомеханическую картину – от взрывной силы до балансировки.

Третья группа – мобильные дневники самочувствия. Спортсмен в несколько кликов сообщает об уровне боли, настроении, качестве сна. Такие субъективные шкалы, объединённые с объективными данными, дают ранние сигналы перетренированности за 5–7 суток до падения результатов.

2. Психолого-педагогический аспект: технологии против тревоги и выгорания

Традиционные методы релаксации и аутотренинга сегодня дополнены «игровыми» когнитивными тренажёрами. Например, упражнение «множественное отслеживание объектов» (NeuroTracker) тренирует распределение внимания – доказано, что после 6–8 занятий спортсмен быстрее принимает решения в условиях жёсткого дефицита времени.

Виртуальная реальность – не только развлечение. Хоккейный вратарь в VR-шлеме отрабатывает броски сотни раз без физического износа; биатлонист учится стрелять при пульсе 160 ударов в минуту в симулированной гонке. Механизм психологической адаптации: мозг перестаёт воспринимать соревнование как угрожающий фактор после многократного «проживания» в VR.

Приложения с биологической обратной связью (например, Muse – ЭЭГ-гарнитура, показывающая уровень концентрации) позволяют освоить состояние «потока». Спортсмен видит на экране свой мозговой ритм и учится входить в оптимальное бодрствование за несколько секунд.

Наконец, телемедицинские платформы для удалённой консультации психолога – решение для регионов, где нет штатного специалиста. Достаточно видеосвязи и периодического тестирования по шкалам Спилбергера или Бека.

3. Почему бизнес-информатика здесь необходима

Единичные датчики и приложения бесполезны, если их данные разрознены. Задача специалиста по бизнес-информатике – спроектировать конвейер, который:

- собирает сырые данные с разных устройств (часто в несовместимых форматах JSON, CSV, HL7);
- очищает их, синхронизирует по времени, интерполирует пропуски;

- хранит в структурированном виде (например, временные ряды в InfluxDB или ClickHouse);
- вычисляет агрегированные метрики (тренд ВСР за неделю, коэффициент усталости);
- строит прогнозные модели риска травмы на основе градиентного бустинга или LSTM-сетей;
- предоставляет ролевой доступ: тренер видит только интегральные показатели, врач – полную историю, спортсмен – свои данные.

Кроме того, информатик рассчитывает экономику: сколько стоит закупка датчиков, лицензий, обучения, и через какое время сокращение травм и увеличение результативности окупит затраты.

4. Главные препятствия на пути цифровизации

Первое – цена. Профессиональный набор Catapult для футбольной команды стоит от 5 млн рублей, VR-система Sense Arena – около 2 млн. Даже б/у спортивные часы на группу из 30 человек – существенные расходы для бюджетного учреждения.

Второе – нехватка аналитиков. Тренеры не обучены работать с дашбордами, врачи не всегда понимают, что такое вариабельность ритма. Введение ставки «спортивного инженера данных» – редкость даже в топ-клубах.

Третье – сопротивление. Опытный тренер говорит: «Я и без цифр вижу, кто перетренировался». Спортсмены опасаются тотальной слежки. Без разъяснения выгод (меньше травм, дольше карьера) внедрение провалится.

Четвёртое – этика. Кто имеет право смотреть пульс и сон спортсмена? Как долго хранить данные после ухода из спорта? Как защитить их от утечки? Ответы – внутренние регламенты и подписанные согласия.

Пятое – технические сбои. Датчики разряжаются, теряют синхронизацию, на стадионе может не быть Wi-Fi для передачи видео. Резервное копирование и локальное хранилище обязательны.

5. Пошаговая стратегия внедрения для школ и клубов

Шаг 1. Аудит. Чего не хватает? Травмы? Эмоциональные срывы? Или просто тренер хочет «идти в ногу со временем»?

Шаг 2. Пилот на одной группе. Берём 5–10 спортсменов, выдаём самые дешёвые пульсометры (например, Polar H10) и дневник в Google Forms. Через месяц смотрим, улучшилось ли восстановление, уменьшились ли жалобы на усталость.

Шаг 3. Простой цифровой профиль. Сводим данные в одну таблицу (через бесплатный Google Sheets или Airtable). Учим тренера фильтровать и видеть тренды.

Шаг 4. Добавляем пороги оповещения. Если ВСР падает на 20% от средней за месяц – тренеру приходит смс или сообщение в Telegram (можно настроить через Zapier или n8n).

Шаг 5. Психологический блок. Закупаем доступную VR-гарнитуру (например, Oculus Quest 2) и бесплатные когнитивные игры. Проводим раз в неделю 15-минутные сессии.

Шаг 6. Обучение. Краткий курс «Спортивная аналитика для тренеров» (6 часов). Лучше всего – пригласить преподавателя вуза, где есть кафедра информатики.

Шаг 7. Регламент. Письменно фиксируем, кто, когда и зачем смотрит данные. Запрещаем публикацию индивидуальных показателей без согласия.

6. Дискуссия: не заменит ли цифра человека?

Скептики справедливо указывают: алгоритм не поймёт, что спортсмен не выспался из-за разрыва с девушкой, а не из-за нагрузки. Поэтому любые цифровые индикаторы – лишь повод для диалога, а не приговор. Лучшая система – та, где тренер умеет совмещать дашборд с эмпатией. Баланс технологий и человеческих отношений – ключевой педагогический принцип цифровой эпохи.

Носимые сенсоры, видеоаналитика, VR-тренажёры и платформы сбора данных открывают новый уровень медико-биологического и психолого-педагогического контроля. Переход от эпизодических осмотров к непрерывному мониторингу позволяет предсказывать перетренированность и психологические кризисы за недели до их клинического проявления. Однако внедрение упирается в финансы, компетенции и этику. Будущие бакалавры бизнес-информатики могут стать мостом между спортом и данными, проектируя экономически эффективные и юридически безопасные системы.

Следующий шаг – разработка открытых стандартов обмена спортивной телеметрией и дешёвых DIY-сенсоров для массового спорта.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической

культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Селин М.Е., 2026

УДК 796:61

Одинцов А.Р., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье обосновывается необходимость междисциплинарного подхода к решению медико-биологических и психолого-педагогических проблем современного спорта, вызванных ростом нагрузок и требований к атлетам. Анализируются ключевые противоречия: хроническое перенапряжение, травматизм, допинг, искажения мотивации, деструктивные отношения в группе «тренер - спортсмен», трудности социализации и риски ранней специализации.

Показана глубокая взаимосвязь этих проблем; предлагаются системные изменения в подготовке кадров, интеграции специалистов и пересмотре критериев оценки работы тренеров.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, междисциплинарный подход, медико-биологические проблемы, спортивная медицина, перенапряжение, травматизм, допинг, психолого-педагогические проблемы, спортивная мотивация, выгорание, отношения «тренер - спортсмен», социализация, ранняя специализация, реабилитация.

В современном развитии физическая культура и спортивная отрасль идёт по пути последовательного увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок, усложнения двигательной техники и повышения требований к функциональной готовности атлетов. В таких условиях всё более востребованным становится междисциплинарное рассмотрение проблем медико-биологического и психолого-педагогического характера. Лишь их совместное, взаимосвязанное разрешение помогает выходить на высокие спортивные результаты и сохранять здоровье, обеспечивать гармоничное становление личности, продлевать активную карьеру в спорте. Упомянутая область знаний складывается в основном на нескольких научных дисциплинах: здесь пересекаются физиология и биохимия, спортивная медицина, а также педагогика с психологией. Поэтому, чтобы выявить существующие противоречия и найти действенные способы их преодоления, недостаточно узкого взгляда одной науки - требуется системный подход, который объединяет разного рода дисциплины.

Медико-биологические проблемы.

Фундаментальное противоречие - рассогласование между требованиями тренировочного процесса и реальными адаптационными возможностями организма. Ключевая проблема - перенапряжение при хроническом превышении физиологических лимитов. Например, у спортсменов на выносливость (лыжи, велогонки, гребля) фиксируются дистрофические изменения миокарда и аритмии. Умеренная гипертрофия сердца на старте карьеры без адекватного контроля переходит в патологическую форму. Современные восстановительные технологии, включая фармакологию, часто применяются бессистемно, без учёта генетических особенностей, что ведёт к ятрогенным заболеваниям и лекарственной зависимости.

Спортивный травматизм: в игровых видах преобладают острые повреждения суставов и связок, в циклических - хронические микротравмы от однотипных движений. Многие травмы имеют не механическое, а метаболическое или нейрогенное происхождение.

Например, заболевания сухожилий часто связаны с ухудшением кровоснабжения и нарушением синтеза коллагена из-за нехватки микроэлементов и витаминов. Отдельная проблема - сотрясения мозга в контактных видах спорта. Даже лёгкие формы при многократном повторении ведут к хронической травматической энцефалопатии. Спортсмены нередко скрывают симптомы, опасаясь отстранения, чем усугубляют последствия.

Допинг и эргогенные средства: большинство запрещённых веществ (стероиды, эритропоэтин, гормон роста, стимуляторы) наносят отсроченный тяжёлый удар - поражения печени, сердца, тромбоэмболия, эндокринные и психические расстройства. Антидопинговый контроль не может полностью искоренить проблему, поскольку постоянно синтезируются новые препараты. Кроме того, грань между разрешёнными БАДами и допингом размыта (например, высокие дозы железа или карнитина дают нефизиологический эффект). Эта проблема требует не только совершенствования детекции, но и пересмотра философии подготовки атлетов.

Психолого-педагогические проблемы.

Спортивная мотивация и её искажения. Классическая педагогика ориентирована на мотивацию достижения (самореализация, уважение), но в профессиональном спорте происходит подмена внутренней мотивации внешней (вознаграждение, рейтинг, медали). Это даёт краткосрочный рост, но порождает выгорание, депрессию после карьеры, утрату смыслов и даже суицидальные наклонности. Тренеры, воспитанные в авторитарной системе, часто не владеют методами поддержания здоровой мотивации и индивидуального подхода.

Стресс и тревожность в соревновательной обстановке. Предстартовая лихорадка или апатия могут свести на нет любую подготовку. При чрезмерной мотивации спортсмен начинает сознательно контролировать автоматизированные движения, что ведёт к ошибкам. Педагогические методы саморегуляции (дыхательные практики, аутогенная тренировка) малоэффективны, при том, когда не внедряются полноценно в основной тренировочный процесс, а предлагаются эпизодически. Проблема усугубляется тревожностью и гиперконтролем со стороны самих тренеров.

Взаимодействие «тренер - спортсмен». Традиционная субъект-объектная модель (тренер - носитель абсолютного знания, спортсмен - пассивный исполнитель) вступает в конфликт с современными представлениями о развитии личности, где нужны партнёрство, диалог и совместное целеполагание. Психологическое давление, унижение, завышенные требования, не учитывая персональные возможности,

ведут к неврозам, снижению самооценки, дисквалификации или уходу из спорта. Успешные в прошлом спортсмены часто воспроизводят этот же авторитарный стиль, замыкая порочный круг. Поэтому разработка личностно-ориентированных обучающих методик в спорте является одной из самых насущных задач.

Социализация и формирование личности вне соревнований. Спорт высших достижений требует тотальной вовлечённости в ущерб образованию, семье, общекультурному развитию. Формируется узкая спортивная идентичность, другие социальные роли не развиваются. После завершения карьеры (в 30–35 лет) наступает кризис идентичности, алкогольная или наркотическая зависимость. Необходимы программы жизненного и карьерного консультирования, финансовой грамотности, тайм-менеджмента. Однако на практике спортивные школы и федерации ориентированы только на результат.

Детско-юношеский спорт. Ранняя специализация (с 7 лет в одном виде спорта) ведёт к асимметричному развитию опорно-двигательного аппарата, давлению на несформированные структуры суставов и позвоночника, эндокринным нарушениям. С педагогической точки зрения, она лишает ребёнка взросления, свободы выбора и игры, тормозит воображение и социальные навыки. Психологически такие дети тревожны, боятся ошибок, неустойчивы к стрессу. Проблема усугубляется амбициями тренеров и родителей. Решение - внедрение разнонаправленной физической подготовки в возрасте 12–14 лет, что требует смены парадигмы всей системы подготовки резерва.

Психолого-педагогическая коррекция последствий травм. После тяжёлого повреждения атлет испытывает страх повторной травмы, потерю плавности движений, утрату чувства опоры на тело. Требование тренера «пересилить себя» и выполнять привычные объёмы часто ведёт к рецидиву или формированию порочных двигательных стереотипов. Грамотный подход включает поэтапное когнитивно-поведенческое сопровождение: сначала реалистичные цели для предотвращения безнадёжности, затем моделирование соревновательных ситуаций в безопасных условиях для снижения страха. В существующей системе реабилитация разорвана: врач лечит, тренер гонит за результатом, психолог подключается лишь в тяжёлых случаях. Объединение этих трёх звеньев - ключевое условие успешного возвращения в спорт.

Проведенный анализ медико-биологических и психолого-педагогических проблем в области физической культуры и спорта показывает их глубокую взаимосвязь и взаимовлияние. Ни одна из них

не может быть решена изолированно: попытки наращивать нагрузки без учета психологической устойчивости приведут к срывам адаптации; внедрение жестких антидопинговых мер без корректной, системной педагогической работы по формированию внутренней мотивации окажется бессмысленным; а медицинская реабилитация без психолого-педагогической поддержки даст только паллиативный результат. Решение данного комплекса проблем требует системных изменений в подготовке спортивных кадров: во-первых, введения в программы физкультурных вузов углублённых курсов по спортивной психологии, психофизиологии и педагогической конфликтологии; во-вторых, обязательного включения в штаты спортивных организаций клинических психологов и специалистов по спортивной медицине, работающих не поверхностно, а интегрированно в общую команду; в-третьих, пересмотра критериев оценки эффективности работы тренеров, где наряду с медалями должны учитываться показатели здоровья спортсменов, продолжительность их активной карьеры и успешность послеспортивной социализации. Только такой междисциплинарный подход способен превратить физическую культуру и спорт из сферы постоянных медицинских и психологических рисков в пространство гармоничного развития человека и, в отдельности, спортсмена.

Однако внедрение упирается в финансы, компетенции и этику. Будущие бакалавры бизнес-информатики могут стать мостом между спортом и данными, проектируя экономически эффективные и юридически безопасные системы.

Следующий шаг – разработка открытых стандартов обмена спортивной телеметрией и дешёвых DIY-сенсоров для массового спорта.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI

Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Одинцов А.Р., 2026

УДК 796:61

Терлецкая А.А., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье раскрывается значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов с отклонениями в состоянии здоровья. На примере тубулоинтерстициального нефрита показана необходимость медицинского допуска, индивидуального дозирования нагрузки, самоконтроля и профилактики факторов риска. Обосновано, что физическая культура при хроническом заболевании должна не исключаться полностью, а адаптироваться к состоянию обучающегося и требованиям будущей трудовой деятельности.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, отклонения в состоянии здоровья, тубулоинтерстициальный нефрит, адаптивная физическая культура, трудовая деятельность.

Профессионально-прикладная физическая подготовка является частью физического воспитания, которая связывает учебные занятия не

только с общим укреплением организма, но и с реальными требованиями будущей профессии. Для студента без выраженных ограничений эта связь проявляется в развитии выносливости, координации, силы, устойчивости к утомлению, правильной осанки и рационального двигательного режима. Для студента с отклонениями в состоянии здоровья задача становится сложнее: необходимо подобрать такие средства физической культуры, которые одновременно сохраняют образовательный смысл занятий, не создают чрезмерного риска и помогают постепенно готовиться к будущей трудовой деятельности.

Актуальность темы определяется тем, что в образовательных организациях обучаются студенты с различными хроническими заболеваниями, временными ограничениями и функциональными нарушениями. Полное освобождение от физической культуры не всегда является оптимальным решением, поскольку длительное исключение двигательной активности усиливает гиподинамию, снижает общую работоспособность и может ухудшать переносимость учебной нагрузки. Более правильным является адаптированный подход: студент участвует в занятиях в пределах медицинского допуска, а содержание упражнений, интенсивность и формы контроля подбираются с учетом состояния здоровья.

Нормативная база также ориентирует образовательные организации на учет здоровья обучающихся. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» относит охрану здоровья обучающихся к обязанностям образовательной организации. Методические рекомендации по деятельности кафедр физического воспитания указывают, что освоение дисциплин по физической культуре и спорту связано с формированием способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для социальной и профессиональной деятельности, а для обучающихся с ОВЗ и инвалидов занятия должны строиться с учетом принципов здоровьесбережения, адаптивной физической культуры и нозологических особенностей. Следовательно, при отклонениях в состоянии здоровья физическая подготовка не должна быть формальной: она требует медицинского и педагогического учета индивидуальной ситуации.

Вопрос медицинского допуска имеет особое значение. Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, предусматривает медицинский осмотр, оценку физического развития, уровня физической активности, выявление хронических заболеваний и

состояний, которые могут быть противопоказанием или основанием для ограничения нагрузки. Поэтому студент с хроническим заболеванием почек не должен автоматически приравниваться к основной группе. Его участие в занятиях должно строиться на основании медицинского заключения, текущего самочувствия, периода заболевания и реальных возможностей организма.

Профессионально-прикладная физическая подготовка, или ППФП, направлена на формирование физических и психофизических качеств, необходимых в будущей работе. В зависимости от профиля профессии могут иметь значение статическая выносливость, устойчивость к длительному сидению, координация движений, способность сохранять внимание, переносить умеренную нагрузку, быстро восстанавливаться после утомления. Для студентов с отклонениями в состоянии здоровья прикладная направленность сохраняется, но меняется способ ее реализации: вместо ориентации на единый норматив на первый план выходит безопасная динамика индивидуальных результатов.

Студенты с хроническими заболеваниями часто сталкиваются не только с физическими, но и с психологическими трудностями. Они могут опасаться ухудшения самочувствия, сравнения с основной группой, негативной оценки преподавателя или непонимания со стороны одногруппников. Поэтому организация ППФП должна быть спокойной и уважительной. Для такой категории обучающихся важны не спортивные показатели сами по себе, а устойчивость посещения занятий, грамотное выполнение упражнений, умение контролировать свое состояние и постепенное расширение безопасного двигательного режима.

Особого внимания требуют заболевания почек. В быту обучающиеся могут называть свое заболевание «тубулонефритом», однако в медицинской терминологии обычно используется понятие тубулоинтерстициального нефрита. Клинические рекомендации относят тубулоинтерстициальные болезни почек к группе состояний, при которых поражается тубулоинтерстиций, а хронический тубулоинтерстициальный нефрит характеризуется воспалительными изменениями тубулоинтерстициальной ткани, развитием интерстициального фиброза и тубулярной атрофии, нередко с формированием хронической болезни почек. Это означает, что физическая нагрузка при таком заболевании должна оцениваться не изолированно, а во взаимосвязи с функцией почек, давлением, лабораторными показателями, наличием ремиссии или обострения.

При заболеваниях почек студент может иметь повышенную утомляемость, нестабильную переносимость интенсивной нагрузки, риск ухудшения самочувствия при переохлаждении, обезвоживании, инфекциях или чрезмерном напряжении. Такие обстоятельства не означают, что физическая культура должна быть полностью исключена. Регулярная физическая активность в целом признается важным фактором поддержания физического и психического здоровья. Однако при хроническом заболевании активность должна быть умеренной, индивидуально дозированной и согласованной с медицинскими ограничениями.

Для студента с тубулоинтерстициальным нефритом основным принципом является исключение перегрузки. В период обострения, выраженного недомогания, повышения температуры, болей, нестабильного давления, ухудшения анализов или иных неблагоприятных признаков занятия должны корректироваться вплоть до временного ограничения по заключению врача. В стабильный период, при наличии допуска, могут использоваться упражнения малой и умеренной интенсивности: спокойная ходьба, общеукрепляющие движения, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, упражнения для осанки и координации, комплексы без задержки дыхания и без силового максимума.

Нежелательными являются резкие интервальные нагрузки, соревновательный темп, длительное переохлаждение, работа «через боль», упражнения с выраженным натуживанием и ситуации, когда студент вынужден скрывать ухудшение самочувствия ради выполнения общего норматива. При организации занятий важно заранее учитывать условия: температуру помещения, возможность спокойно переодеться после нагрузки, отсутствие длительного ожидания на холоде, адекватный питьевой режим при отсутствии индивидуального запрета врача и постепенное завершение занятия.

Практическое содержание адаптированной ППФП для студентов с заболеваниями почек целесообразно строить как учебно-оздоровительную программу. В подготовительной части занятия необходима мягкая разминка без резкого повышения интенсивности. Основная часть может включать упражнения для крупных мышечных групп, ходьбу в комфортном темпе, элементы равновесия, координации, укрепление мышц корпуса без чрезмерного напряжения. Заключительная часть должна быть направлена на постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания и оценку самочувствия. Такой подход сохраняет прикладную направленность, но снижает вероятность неблагоприятной реакции организма.

Важнейшим элементом является самоконтроль. Студент должен понимать, какие признаки требуют остановки нагрузки и обращения к преподавателю или медицинскому работнику: резкая слабость, головокружение, необычная одышка, боль, выраженное сердцебиение, ухудшение общего состояния. При этом самоконтроль не должен превращаться в тревожное ожидание осложнений. Его задача заключается в том, чтобы обучающийся научился безопасно относиться к собственному организму и в дальнейшем мог разумно организовывать режим труда, отдыха и двигательной активности уже в профессиональной жизни.

Оценивание результатов также требует адаптации. Единые нормативы не всегда объективно отражают усилия студента с отклонениями в состоянии здоровья. Более справедливым является учет индивидуальной динамики: регулярности посещения, правильности выполнения упражнений, соблюдения рекомендаций, способности дозировать нагрузку, восстановления после занятия и осознанного отношения к собственному состоянию. Такой подход снижает формальное отношение к физической культуре и помогает воспринимать занятия как ресурс сохранения здоровья.

Практическая модель адаптированной ППФП может включать несколько этапов. Первый этап - получение и учет медицинского заключения, определение допустимой медицинской группы и ограничений. Второй этап - первичная оценка переносимости нагрузки: наблюдение за реакцией студента на ходьбу, разминку, упражнения на координацию и общую подвижность. Третий этап - подбор индивидуального комплекса, связанного с будущей профессией: упражнения для осанки, профилактики утомления, умеренной выносливости, устойчивости к статической позе. Четвертый этап - регулярная корректировка нагрузки с учетом самочувствия и учебного режима.

При построении занятий необходимо соблюдать принцип постепенности. Ошибкой является резкое увеличение объема упражнений после длительного перерыва или попытка быстро догнать основную группу. Для студента с заболеванием почек более безопасным является малый шаг нагрузки: сначала регулярность и техника, затем увеличение продолжительности, и только после этого - умеренное усложнение упражнений. Такой порядок особенно важен, если ранее студент пропускал занятия из-за лечения, обследований или плохого самочувствия.

ППФП имеет значение не только для текущего здоровья, но и для профессиональной социализации студента. Будущая трудовая

деятельность требует способности выдерживать рабочий день, сохранять концентрацию внимания, управлять утомлением и восстанавливаться после нагрузки. У студента с хроническим заболеванием эти навыки особенно важны, поскольку неправильный режим труда и отдыха может быстрее приводить к истощению. Поэтому занятия физической культурой должны формировать практические умения: как размяться после длительного сидения, как распределить шаговую активность, как не довести себя до перегрузки и как своевременно остановиться при ухудшении самочувствия.

В научной литературе ППФП рассматривается как направление, обеспечивающее связь физического воспитания с будущей профессиональной деятельностью и развитием профессионально значимых качеств. Для студентов с ослабленным здоровьем этот подход требует дополнительной индивидуализации, поскольку прикладная подготовка должна помогать адаптироваться к будущей работе, а не усиливать проявления заболевания. Поэтому в центре такой подготовки находится не спортивный результат, а функциональная готовность к профессии при сохранении здоровья.

На примере студента с тубулоинтерстициальным нефритом можно выделить несколько методических ориентиров. Во-первых, занятия проводятся только с учетом медицинского допуска. Во-вторых, предпочтение отдается упражнениям умеренной интенсивности без силового максимума и соревновательного давления. В-третьих, исключаются длительное переохлаждение, резкие нагрузки и упражнения, после которых восстановление занимает чрезмерно много времени. В-четвертых, программа должна обучать самоконтролю, потому что в будущей трудовой деятельности студент не всегда будет находиться под наблюдением преподавателя.

Перспективным направлением является сочетание очных занятий, индивидуальных комплексов и самостоятельной двигательной активности. Например, студент может выполнять на занятии основной комплекс под контролем преподавателя, а дома или в общежитии - короткие комплексы для осанки, дыхания, растяжки и профилактики утомления. Такой режим удобен при хронических заболеваниях, когда самочувствие может меняться. При этом самостоятельная работа не должна заменять медицинское наблюдение и не должна строиться на случайных советах, не учитывающих диагноз.

Таким образом, профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с отклонениями в состоянии здоровья должна быть гибкой, медицински обоснованной и практически направленной. При заболеваниях почек, включая тубулоинтерстициальный нефрит,

главная задача заключается не в отказе от физической культуры, а в подборе безопасной нагрузки, которая помогает поддерживать работоспособность, снижает проявления гиподинамии и формирует навыки разумного отношения к будущему труду.

Вывод состоит в том, что студенты с хроническими заболеваниями не должны выпадать из системы физического воспитания. Они нуждаются в адаптированной программе, где учитываются диагноз, стадия заболевания, медицинская группа, самочувствие и будущая профессия. Для студента с тубулоинтерстициальным нефритом оптимальной является умеренная, регулярная, индивидуально дозированная физическая активность с контролем состояния и исключением факторов риска. Такой подход позволяет сохранить здоровье, повысить учебную и профессиональную работоспособность и подготовить обучающегося к реальным условиям будущей трудовой деятельности.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Терлецкая А.А., 2026

УДК 796:61

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются актуальные вопросы медико-биологического обеспечения и психолого-педагогических аспектов физической культуры и спорта. Анализируется многогранное влияние физических нагрузок на организм человека, а также особая роль систематического контроля состояния здоровья в процессе регулярных занятий. Особое внимание уделяется психолого-педагогическим проблемам, связанным с формированием мотивации, эмоциональным состоянием занимающихся, их индивидуальными психологическими и физиологическими особенностями. Подчеркивается необходимость комплексного, междисциплинарного подхода к организации физического воспитания, объединяющего медицинский контроль, педагогическое мастерство и психологическое сопровождение.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, медико-биологическое обеспечение, здоровье, психология, педагогика, физическая нагрузка, адаптация, мотивация, индивидуальный подход.

В современных социально-экономических условиях физическая культура и спорт выступают как одни из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья населения, повышения качества жизни и профилактики многих заболеваний. Однако положительный эффект от занятий во многом определяется качеством медико-биологического обеспечения и глубоким учетом психолого-педагогических особенностей каждого занимающегося. Именно

поэтому сегодня особенно актуален комплексный подход к организации физического воспитания, который включает как регулярный медицинский контроль и мониторинг функционального состояния, так и грамотное педагогическое и психологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса.

Медико-биологическое обеспечение физической культуры представляет собой целостную, хорошо структурированную систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также на максимальное повышение функциональных возможностей организма. Эта система включает предварительный и текущий контроль за состоянием здоровья, оценку уровня физической подготовленности, функциональное тестирование, разработку индивидуальных рекомендаций по организации и коррекции тренировочного процесса. Важнейшим элементом является своевременное выявление возможных отклонений в состоянии здоровья, что позволяет оперативно вносить изменения в программу занятий и предотвращать развитие переутомления, травм и других неблагоприятных последствий.

Физические нагрузки оказывают мощное и многоплановое влияние на организм человека. При рациональном, научно обоснованном подходе они способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению общей и специальной выносливости, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата и повышению иммунитета. Регулярные занятия положительно влияют на все системы организма, замедляют процессы старения и улучшают психоэмоциональное состояние. Однако при неправильной организации тренировок, чрезмерной интенсивности или недостаточном восстановлении возможно возникновение состояния переутомления, хронического утомления, различных травм и функциональных расстройств. В этой связи особо важную роль играет точное дозирование физической нагрузки с обязательным учетом возраста, пола, уровня подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого человека.

Одним из центральных процессов в физической культуре и спорте является адаптация организма к регулярно повторяющимся физическим нагрузкам. В ходе систематических занятий происходят важные функциональные и структурные изменения на всех уровнях — от клеточного до системного, направленные на повышение устойчивости организма к внешним воздействиям. Однако скорость, характер и полнота адаптационных перестроек существенно зависят от

возраста человека, его исходного уровня физической подготовленности, состояния здоровья, генетических факторов и режима восстановления. Поэтому планирование тренировочного процесса должно носить строго индивидуальный характер, а контроль за эффективностью занятий и динамикой адаптации — осуществляться постоянно.

Наряду с медико-биологическими аспектами огромное значение имеют психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта. Одной из наиболее острых современных проблем является формирование устойчивой внутренней мотивации к регулярным занятиям физической активностью. В условиях цифровизации общества, преобладания малоподвижного образа жизни и роста академической нагрузки многие учащиеся и студенты испытывают выраженный дефицит интереса к физической культуре.

Мотивация выступает ключевым фактором успеха в физическом воспитании, поскольку именно она определяет степень вовлеченности человека, регулярность посещения занятий и готовность преодолевать трудности. Для успешного формирования мотивации необходимо активно использовать разнообразные педагогические методы и средства: игровые формы занятий, элементы соревновательной деятельности, современные фитнес-технологии, индивидуальный подход и положительное подкрепление достижений. Особую роль играет создание устойчивого положительного эмоционального фона, который способствует формированию интереса и привычки к занятиям физической культурой.

Не менее важным является постоянный учет актуального психологического состояния занимающихся. Эмоциональное напряжение, хронический стресс, умственная усталость и тревожность способны существенно снижать эффективность тренировочного процесса и повышать риск травматизма. В связи с этим квалифицированный педагог должен владеть навыками оперативной коррекции нагрузки, уметь создавать благоприятную психологическую атмосферу на занятиях и поддерживать психологический комфорт всех участников.

Особое внимание необходимо уделять индивидуальным особенностям личности каждого занимающегося. Уровень физической подготовленности, тип высшей нервной деятельности, особенности характера, темперамент, мотивационная направленность и ценностные ориентации — все эти факторы существенно влияют на восприятие нагрузок, динамику результатов и отношение к занятиям. Индивидуализация процесса физического воспитания позволяет

значительно повысить его эффективность, минимизировать риск негативных последствий и обеспечить максимально возможный оздоровительный и развивающий эффект.

Педагогическая составляющая физической культуры выходит далеко за рамки простого обучения двигательным навыкам. Она включает воспитание у занимающихся сознательного, ответственного отношения к собственному здоровью, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и развитие потребности в регулярной двигательной активности. Только такой подход способствует превращению физической культуры из обязательного предмета в неотъемлемую часть повседневной жизни человека.

Таким образом, медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические аспекты являются фундаментальными компонентами современной системы физической культуры и спорта. Их комплексный учет позволяет обеспечить безопасность занятий, существенно повысить их эффективность, минимизировать риски и создать оптимальные условия для гармоничного физического, психического и личностного развития человека. Именно комплексный, междисциплинарный подход, объединяющий достижения медицины, физиологии, психологии и педагогики, является необходимым условием успешной организации физического воспитания в современных условиях.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Маннанов А.И., 2026

УДК 796:61

Ахметзянова А.Р., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ НА ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Аннотация: в статье рассматривается двойственное влияние фитнес-трекеров, подчеркивается их польза для здоровья и потенциальные психологические недостатки. Несмотря на то, что они могут мотивировать на физическую активность и способствовать формированию здоровых привычек, чрезмерное их использование может привести к тревожности и одержимости цифрами.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, физическая активность, мотивация, психологическая зависимость, тревожность.

Фитнес-трекеры и приложения для здоровья стали неотъемлемой частью современной жизни. На сегодняшний день современные фитнес-трекеры представляют широкий спектр возможностей, которые позволяют оценить двигательную активность, функциональное состояние организма, составить план тренировок, осуществлять мониторинг жизненно-важных показателей их носителя. То, что раньше требовало ведения дневника и тщательного учета, теперь происходит автоматически, каждую минуту.

Фитнес-трекеры безусловно могут оказывать положительное влияние. Подобная технология способствует повышению осознанности в отношении здоровья и формированию привычки к регулярным занятиям спортом. Исследования показывают, что люди, которые ими

пользуются, как правило, становятся более активными. Когда ежедневная физическая активность сводится к наглядным цифрам, игнорировать реальность становится сложнее. Многие пользователи с удивлением обнаруживают, насколько малоподвижный образ жизни они ведут, и это осознание часто побуждает их что-то менять. В среднем пользователи увеличивают количество пройденных за день шагов на 1200-1500. Может показаться, что это не так уж много, но даже небольшое увеличение физической активности имеет значение, если оно носит постоянный характер.

Трекеры особенно полезны для новичков. Цель вроде «8000 шагов в день» измерима и достижима, а обратная связь в режиме реального времени дает ощущение прогресса и контроля. Для многих людей такая ясность превращает физическую активность из чего-то абстрактного в нечто конкретное.

Дизайн большинства трекеров также способствует мотивации. Значки, серии достижений, напоминания и дружеские соревнования превращают физическую активность в своего рода игру. Такая игровая структура поддерживает интерес пользователей и делает формирование привычек более приятным процессом. Для тех, кто раньше испытывал трудности с самодисциплиной, такая структура может стать именно тем, что нужно.

Для людей с такими заболеваниями, как диабет, ожирение или болезни сердца, данные о физической активности могут быть еще более ценными. Характер активности, показатели сердечного ритма и информация о сне могут помочь пациентам и врачам лучше понять, как образ жизни влияет на состояние здоровья.

Несмотря на все эти преимущества, растет обеспокоенность по поводу психологических последствий постоянного отслеживания. Те же функции, которые вдохновляют одних пользователей, могут вызывать стресс у других. Некоторые люди могут стать зависимыми от этих устройств и начать сравнивать себя с другими, что может привести к негативным эмоциональным последствиям. Недостигнутая цель может восприниматься как провал. Вместо того чтобы радоваться прогрессу, пользователи зацикливаются на незавершенных «кольцах» или нереализованных задачах. Со временем удовлетворение может смениться тревогой. Некоторые люди испытывают дискомфорт, когда забывают свой трекер или когда у него садится батарея. День кажется неструктурированным, почти бессмысленным. Внутренняя система вознаграждения, которая раньше реагировала на простое ощущение того, что человек потренировался или хорошо отдохнул, начинает ждать внешнего подтверждения с экрана.

Еще более серьезную проблему представляет отслеживание калорий. Многие приложения побуждают пользователей считать каждую съеденную и сожженную калорию. Это может повысить осведомленность о своем рационе, но в то же время исказить отношение к еде. К тому же, зачастую устройство показывает более высокие значения потраченных калорий, чем есть на самом деле. Исследования показывают, что активное использование приложений для подсчета калорий связано с повышенным уровнем тревожности, связанной с едой, и неудовлетворенностью своим телом. Когда каждый прием пищи нужно фиксировать, взвешивать и сверять с дневным рационом, еда теряет свою социальную и эмоциональную составляющую. Семейные ужины, праздники и спонтанное принятие пищи могут восприниматься как угроза достижению количественных показателей, а не как значимый человеческий опыт.

Для людей, склонных к расстройствам пищевого поведения, детальное отслеживание рациона может усугубить симптомы. Вместо того чтобы прислушиваться к сигналам о голоде и насыщении, пользователи могут полностью полагаться на цифры. Еда становится чем-то вроде расчета, а не источником питательных веществ или удовольствия.

Еще один неочевидный риск – постепенное ослабление чувствительности к сигналам, которые посылает наше тело. Оно постоянно посылает сигналы об усталости, голоде, напряжении, восстановлении. Когда люди в значительной степени полагаются на данные для интерпретации этих сигналов, они могут утратить уверенность в собственном восприятии. Кто-то может чувствовать себя отдохнувшим, но беспокоиться из-за низкого показателя качества сна.

Фитнес-трекеры сами по себе не являются ни хорошими, ни плохими. Их влияние во многом зависит от того, как они используются. Эксперты рекомендуют ставить перед собой четкие цели. Вместо того чтобы носить фитнес-трекер постоянно, лучше использовать его в определенные периоды – например, при формировании новой привычки, – а не в качестве постоянного инструмента для оценки ежедневной активности.

Специалисты в области психического здоровья также рекомендуют периодически делать осознанные перерывы в использовании трекеров. Такие периоды «цифровой детоксикации» помогают пользователям восстановить связь с собственным телом, вернуть внутреннюю мотивацию и понять, действительно ли трекер способствует их благополучию или стал источником хронического стресса.

Избирательное использование функций также может снизить риски. Если отслеживание калорий вызывает стресс, его можно отключить. Если показатели сна вызывают беспокойство, на них можно не обращать внимания. Данные должны служить пользователю, а не подавлять его. Важно относиться к цифрам критически, воспринимая их как приблизительные значения, а не как абсолютную истину.

В заключение можно сделать вывод, что фитнес-трекеры действительно могут способствовать улучшению здоровья населения. Они превращают расплывчатые намерения в измеримые действия, делая физическую активность более наглядной, структурированной и полезной. Для многих людей они являются практичным и мотивирующим инструментом, который помогает заботиться о своем здоровье и выработать полезные привычки. Вдумчивый, избирательный и осознанный подход к использованию этих устройств необходим для того, чтобы извлечь из них максимальную пользу и свести к минимуму их негативное влияние на психику.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Ахметзянова А.Р., 2026

УДК 796:61

Ахметова Д.Ф., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФУНКЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК ИНСТРУМЕНТА ВЫЖИВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИКИ

Аннотация: статья рассматривает функции физической культуры как инструмента выживания и сохранения психики. Актуальность обусловлена ростом стресса и психических нагрузок в современной жизни. Цель – раскрытие функций физкультуры для психического здоровья человека. Исследование выявляет функции и предлагает рекомендации по интеграции постоянной физической активности. В работе представлен обзор теоретико-методологических подходов к данной теме.

Ключевые слова: физкультура, инструмент, выживание, психика, двигательная активность.

Физическая активность всегда сопровождала человека и являлась важнейшим звеном в факторе выживания и адаптации в окружающей среде. В процессе эволюции она сформировалась как биологическая потребность человека наравне с другими важными вещами, например, как пища, вода, самосохранение и размножение.

Физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека. В нее включены разнообразные виды действий с использованием различных средств и методов для развития этой активности.

С помощью физических упражнений реализуется биологическое влияние на организм, который изменяет его состояние. Например, увеличивается активность биохимических, психических и физиологических процессов, которые обеспечивает положительные функции всего организма. Такая активная мышечная работа активизирует действия органов и тканей, которая координируется нервной системой, вызывая сдвиги в организме человека. В процессе

биологического развития это послужило фактором увеличения адаптационных возможностей человека к условиям его среды существования. Но с возрастом эта активная деятельность снижается, что ведет к ослаблению работы внутренних органов. Этот недостаток физической нагрузки отрицательно сказывается на адаптацию и на организм.

Если говорить про неблагоприятные условия, то тело, привыкшее к спорту, будет чувствовать себя лучше по сравнению с тем, что редко обращается к подобному роду активности. Такой организм отличается рядом особенностей. Во-первых, повышение резистентности к физическим стрессорам. Например, перепады температур и повышенные нагрузки. Во-вторых, натренированный организм развивает выносливость, силу и ловкость. В-третьих, физкультура является средством восстановления после физических нагрузок и травм. Эта совокупность делает физкультуру инструментом для выживания, а также сохранения здоровой психики и здоровья.

У выживания есть социальный аспект, а также роль физической культуры. Коллективные виды спорта формируют навыки командной работы и сотрудничества, ведь участие в спортивных соревнованиях и тренировках влияет на развитие психологических и социальных качеств, такие как взаимодействие, доверие, сотрудничество, эмпатия и лидерство, для людей разных возрастов.

Спортивные игры – это одни из самых популярных форм физической деятельности, которые объединяют участников в команды с целью достижения победы. Такие виды спортивных игр требуют сплоченности, сотрудничества и командной деятельности, а также тактического мышления, что делает занятие спортом еще более увлекательным. Эти способности укрепляют организм и формируют дружеские отношения между людьми. Участие в спортивных мероприятиях имеет огромные значение для социализации. Во время тренировок спортсмены вынуждены взаимодействовать друг с другом, обсуждать стратегию и слушать друг друга для решения проблем. Они учатся выражать свои мысли и идеи четко и убедительно, чтобы договориться и найти компромисс с другими игроками. У каждого человека есть своя роль в игре, так как биологически человеку важно знать свою пользу и важность, командная игра для этого подходит лучше всего. Она стимулирует человека стараться и развиваться. Спорт формирует связи, объединяет по интересам и воспитывает множество других положительных черт в человеке. Исходя из вышеперечисленных особенностей влияния спортивной деятельности на человека, можно утверждать, что игры не только способствуют

физическому развитию, но и являются эффективным средством формирования навыков общения.

Для психологии личности имеет существенное значение чувства благополучия, существуют различные способы воздействия на психическое состояние человека, но физическая культура выступает мощным регулятором поведения и настроения, соответственно, психического здоровья человека тоже. Психическое здоровье личности зависит от таких факторов, как:

- генетика;
- экология;
- социум;
- образ жизни и физические нагрузки.

Последний пункт особенно актуален, так как в силу технического прогресса, все большее количество людей стало проводить в сидячем положении с что неблагоприятно влияет на здоровье, у человека развиваются заболевания, связанные с нарушением работы кишечника, искривлением позвоночника и повышением риска формирования диабета.

При отсутствии спорта в жизни человека он подвергается негативным изменениях в работе мозга, которые отвечают за функционирование сенсорных систем. Также, из-за недостатка физических нагрузок у человека проявляется раздражение, отсутствие здорового сна и перепады настроения. Даже умеренная физическая активность способствует выравниванию уровня сахара в крови и снятию напряжения в теле.

Благодаря регулярному спорту у человека улучшается центральная нервная система, снижается уровень тревожности и вырабатывается стрессоустойчивость. Также стоит отметить, что физическая активность способствует выработке эндорфина в организме человека – гормона счастья. Так, регулярные физические нагрузки положительно влияют на психическое здоровье человека, делая его не только здоровым, но и счастливым.

Здоровье – это главный человеческий ресурс, который обеспечивает нас энергией для эффективного существования. Для тех, у кого тело дружит с разумом, жизнь не имеет депрессивного характера. Психическое здоровье – это душевное состояние, которое характеризуется степенью эмоциональной стабильности и осознанным поведением. При правильном распределении нагрузки наблюдаются следующие улучшения в состоянии человека: Отсутствие волнения;

позитивный настрой; низкая степень раздражимости; отсутствие тревожности; здоровый сон.

Достаточно выбрать для себя оптимальный вид физической нагрузки, чтобы почувствовать себя намного комфортнее и лучше. Это могут быть кардиотренировки, силовые упражнения, йога и медитация. Специалист может выстроить для человека индивидуальную программу физической активности. Это принципы регулярности, постепенность и систематичность. Также врач учитывает возраст, пол и индивидуальные особенности. Главное, что занятия спортом будут безопасны для человека, ведь сейчас он интегрирован в различные сферы жизни: Образовательные учреждения; предприятия; реабилитационные программы; программы для уязвимых групп населения.

Таким образом, в статье мы рассмотрели функции физической культуры как инструмента выживания и сохранения психики. Было изучено значение физической активности в условиях современной жизни. В статье мы дали рекомендации по устранению стресса и тревожности посредством увеличения физических нагрузок. Были проанализированы и раскрыты функции физкультуры, направленные на выживание и сохранение психического здоровья человека. А также были разработаны рекомендации по интеграции постоянной физической активности как инструмента для поддержания и сохранения психики.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

©Ахметова Д.Ф. 2026

УДК 796:61

Якупова А.В., Кудашев Р.К. - научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной работе анализируется воздействие физических упражнений на текущее функциональное состояние организма спортсменов. Рассматриваются сдвиги в деятельности ключевых физиологических систем под действием регулярных тренировок, а также факторы, обуславливающие успешность адаптации к нагрузкам. Отдельное внимание уделяется вопросам грамотного нормирования упражнений и мерам предупреждения состояния хронического переутомления.

Ключевые слова: физическая нагрузка, спортсмены, функциональное состояние организма, адаптационные механизмы, физическая работоспособность, восстановительные процессы.

Физические упражнения служат главным инструментом воздействия на человеческий организм в рамках физической культуры и спорта. Именно они определяют степень физического развития, резервные возможности организма и потенциал спортсмена для показания высоких результатов. В современном спорте, где интенсивность тренировок чрезвычайно высока, исследование влияния нагрузок на функциональные показатели приобретает особую значимость.

Под функциональным состоянием понимается совокупность параметров, отражающих активность физиологических систем и их способность к выполнению мышечной работы. Оно представляет собой подвижную величину и варьирует под действием ряда причин, среди которых основное место занимает физическая нагрузка. При планомерных занятиях спортом запускаются устойчивые адаптационные реакции, ведущие к росту работоспособности.

Адаптация к физическим нагрузкам представляет собой многогранный биологический процесс, который охватывает изменения на клеточном, тканевом и органном уровнях. В ходе приспособления к нагрузкам происходит улучшение регуляторных механизмов, наращивание энергетического потенциала и увеличение сопротивляемости организма утомлению. Выделяют срочное приспособление (возникающее непосредственно при выполнении работы) и долговременное (формирующееся под влиянием систематических занятий).

Ключевая роль в адаптации принадлежит сердечнососудистой системе. Под действием систематических тренировок наблюдается гипертрофия миокарда, увеличивается систолический объем крови, повышается эластичность сосудистых стенок. У подготовленных спортсменов в покое регистрируется брадикардия, что говорит об экономизации работы сердца. В момент физической активности усиливается кровоток, благодаря чему ткани эффективно снабжаются кислородом и питательными веществами.

Дыхательная система также вносит существенный вклад в поддержание работоспособности. Под влиянием тренировок растет жизненная емкость легких, улучшается альвеолярная вентиляция и возрастает эффективность газообмена. Это способствует росту максимального потребления кислорода – одного из главных критериев физической выносливости.

В мышечной системе происходят выраженные перестройки. Под действием нагрузок увеличивается масса мышечных волокон, возрастает число митохондрии, активируются ферментативные комплексы. Улучшается утилизация энергетических субстратов – гликогена и жирных кислот. Как следствие, растут сила, выносливость и скорость сокращения мышц.

Биохимические механизмы критически важны для обеспечения мышечного сокращения. При физической работе активируются как аэробные, так и анаэробные пути синтеза АТФ. В зависимости от интенсивности упражнения преобладает тот или иной механизм энергообеспечения. При высокоинтенсивных нагрузках

возрастает вклад анаэробных процессов, что ведет к накоплению лактата и может стать причиной развития утомления.

Нервная система управляет координацией движений и согласованной деятельностью всех внутренних органов. В процессе тренировок улучшается взаимодействие ЦНС и периферической нервной системы, движения становятся более точными и энергоэффективными. Формируются прочные двигательные навыки, благодаря которым спортсмен способен выполнять сложные действия с минимальными энерготратами.

Важно рассмотреть и феномен утомления. Утомление – это преходящее падение работоспособности, наступающее вследствие продолжительной или напряженной деятельности. Оно выполняет защитную роль, предохраняя организм от истощения резервов. Однако при избыточных нагрузках острое утомление может переходить в хроническую форму, что чревато развитием состояния перетренированности.

Перетренированность проявляется снижением спортивных достижений, расстройствами сна, ухудшением аппетита, повышенной раздражительностью, ослаблением иммунитета. Данное состояние требует незамедлительной коррекции тренировочного режима и проведения восстановительных мероприятий. Игнорирование этих признаков может привести к более серьезным нарушениям функций организма.

Ключевым условием профилактики негативных последствий служит разумное дозирование нагрузок. Оно предполагает грамотное сочетание объема, интенсивности и частоты тренировок. При этом обязательно учитываются индивидуальные особенности атлета, его текущая подготовленность и функциональные возможности.

Восстановление – неотъемлемая часть тренировочного цикла. После выполнения физической работы в организме запускаются процессы восполнения энергетических запасов, нормализации функций систем и выведения продуктов обмена. Основными восстановительными средствами выступают полноценный сон, сбалансированное питание, активный отдых, массаж и физиопроцедуры.

Особая роль отводится питанию. Рацион спортсмена должен обеспечивать организм необходимым количеством энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Дефицит нутриентов способен привести к падению работоспособности и замедлению восстановительных реакций.

В настоящее время большое значение имеет медико-биологический контроль. Он включает плановые обследования спортсменов, оценку их функционального состояния и отслеживание адаптационных процессов. Применение современных методов диагностики позволяет своевременно обнаруживать отклонения и вносить коррективы в тренировочный процесс.

Таким образом, физические нагрузки оказывают комплексное воздействие на организм атлетов, вызывая глубокие функциональные перестройки. При рациональном построении тренировок эти изменения носят позитивный характер и способствуют росту работоспособности и спортивных результатов. Нарушение же принципов тренировки может повлечь негативные последствия вплоть до переутомления и перетренированности.

В заключение следует подчеркнуть, что эффективное управление функциональным состоянием спортсменов возможно только при комплексном учете медико-биологических факторов. Научно обоснованный подход к планированию нагрузок, индивидуализация тренировочного процесса и грамотное использование восстановительных средств являются фундаментом для сохранения здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Якупова А.В., 2026

УДК 796:61

Львова О.А., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ УЧЕБНОГО СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается влияние систематических занятий физической культурой на снижение уровня учебного стресса и профилактику эмоционального выгорания у студентов и школьников. Анализируются психофизиологические механизмы воздействия двигательной активности на регуляцию стрессовых состояний, а также практические аспекты использования физических упражнений в качестве доступного антистрессового инструмента. Особое внимание уделяется роли регулярной низкоинтенсивной нагрузки и групповых занятий в восстановлении психологического ресурса.

Ключевые слова: учебный стресс, эмоциональное выгорание, физическая культура, психоэмоциональная регуляция, адаптационные резервы организма.

Вопросы психологического благополучия учащихся в условиях интенсивной учебной нагрузки приобретают в современном образовании критическую значимость. Длительное интеллектуальное напряжение, дефицит времени, высокая ответственность и информационная перегрузка закономерно приводят к развитию хронического стресса, а в последующем – к синдрому эмоционального выгорания. Поиск немедикаментозных, доступных и физиологически обоснованных методов профилактики данных состояний становится приоритетной задачей педагогической и психологической практики.

Одним из наиболее эффективных и универсальных средств в этом направлении выступает физическая культура, влияние которой на стресс-регулирующие системы организма часто недооценивается.

Главным механизмом преодоления учебного стресса с помощью физической активности является нормализация работы гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси – центральной стресс-реализующей системы организма. При систематических занятиях спортом происходит снижение базального уровня кортизола и адреналина, а также ускоряется их метаболизм после стрессовых ситуаций. У студентов, регулярно посещающих занятия по физической культуре, отмечается более быстрое восстановление показателей вариабельности сердечного ритма после экзаменов и зачетов. Физическая нагрузка выступает в роли естественного «предохранительного клапана»: накопившееся нервно-мышечное напряжение находит выход через движение, предотвращая переход дистресса в соматические расстройства.

Особый антистрессовый эффект дают аэробные нагрузки умеренной интенсивности – бег, плавание, быстрая ходьба, занятия на кардиотренажерах. В ходе такой работы активизируется выработка эндорфинов и эндоканнабиноидов, обеспечивающих естественное чувство эйфории и снижение болевой чувствительности. Этот нейрохимический сдвиг не только улучшает настроение, но и купирует тревожные мысли, характерные для экзаменационного стресса. Регулярная низкоинтенсивная нагрузка (например, 20-30 минутная прогулка или легкая зарядка) оказывается эффективнее пассивного отдыха для восстановления когнитивных ресурсов – внимания, памяти и способности к концентрации.

Эмоциональное выгорание, проявляющееся апатией, чувством опустошенности и снижением академической мотивации, требует иного подхода. Здесь ключевую роль приобретают групповые занятия физической культурой и игровые виды спорта. Участие в командной активности восстанавливает чувство социальной поддержки, которое при выгорании всегда снижено. Совместное преодоление физической трудности, синхронизация движений в группе, поддержка партнеров формируют позитивные эмоциональные связи и возвращают ощущение контроля над собственной жизнью. Даже непродолжительное (10–15 минут) включение в подвижные игры или эстафеты способно прервать порочный круг «усталость – бездействие – усиление усталости».

Важно подчеркнуть, что профилактический и терапевтический эффект физической культуры в отношении стресса и выгорания достигается не столько интенсивностью занятий, сколько их

регулярностью и субъективной приятностью. Принудительная, чрезмерно изнуряющая нагрузка может, напротив, стать дополнительным стрессором. Поэтому оптимальной стратегией является внедрение в учебный процесс вариативных форм двигательной активности: короткие физкультминутки между парами, «зеленые прогулки» на свежем воздухе, секции по интересам с акцентом на удовольствие от движения, а не на нормативы. Комплексы упражнений, направленные на растяжение и расслабление (стретчинг, йога-паузы), особенно эффективны для купирования острых тревожных состояний перед ответственным испытанием.

Особого внимания заслуживает влияние физической культуры на качество сна – один из ключевых факторов устойчивости к стрессу. У студентов с хроническим недосыпанием резко снижается адаптационный резерв, а тревожность и раздражительность нарастают по экспоненте. Регулярные дневные аэробные нагрузки, выполненные не позднее, чем за 2–3 часа до сна, способствуют углублению медленной фазы сна, во время которой происходит консолидация памяти и восстановление нейронных сетей. Учащиеся, посещающие вечерние секции или хотя бы совершающие получасовую прогулку в кампусе, демонстрируют более быстрое засыпание, меньшее количество ночных пробуждений и субъективно более высокую оценку качества отдыха. Таким образом, физическая активность разрывает порочный круг «стресс – бессонница – усиление стресса», работая как мягкое сомногенное средство без побочных эффектов фармакологических препаратов.

Помимо нейрогуморальных механизмов, важную роль играет психологический эффект переключения внимания. Учебный стресс характеризуется фиксацией сознания на угрозе (несданный экзамен, дедлайн) и руминацией – бесконечным прокручиванием тревожных мыслей. Физическое упражнение, особенно требующее координации и концентрации на движении (например, упражнения с мячом, сложнокоординационные виды спорта, танцы), действует как принудительный «якорь в настоящем». Мозг, занятый контролем положения тела в пространстве и точностью движений, временно утрачивает способность генерировать катастрофичные сценарии. После завершения нагрузки уровень кортизола снижается, а когнитивный ресурс освобождается для конструктивного решения проблемы. Именно поэтому короткая, но интенсивная физическая активность (например, 5-минутный спринт или серия прыжков) перед сложной умственной работой дает больший антистрессовый эффект, чем дополнительный час пассивного «зависания» в телефоне.

Наконец, перспективным направлением является внедрение в образовательных учреждениях «адаптивных физкультурных пауз» с индивидуальным подбором нагрузки. Современные данные свидетельствуют, что студенты с разным типом стресс-реагирования нуждаются в различных формах двигательной активности. Для лиц с тревожным типом, склонных к тахикардии и мышечным зажимам, предпочтительны медленные циклические нагрузки (ходьба, плавание) и дыхательные практики. Напротив, для студентов с апатическим типом выгорания, испытывающих снижение тонуса и анергию, целесообразны взрывные, скоростно-силовые упражнения (челночный бег, прыжковые серии, интервальная нагрузка). Организация на базе кафедр физического воспитания консультационных скринингов, позволяющих определить индивидуальный профиль стресса и подобрать соответствующую двигательную стратегию, могла бы значительно повысить эффективность занятий как антистрессового инструмента.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что физическая культура играет незаменимую роль в преодолении учебного стресса и профилактике эмоционального выгорания, воздействуя одновременно на нейроэндокринный, психологический и социальный уровни. Она предлагает студенту естественный, физиологичный способ разрядки накопленного напряжения, восстановления когнитивных функций и возвращения чувства контроля над своим состоянием. Систематическое включение доступных форм двигательной активности в режим дня – не менее важный навык, чем академическая успеваемость. Дальнейшее развитие этого потенциала требует пересмотра подходов к преподаванию физкультуры: смещения акцента с нормативно-оценочного на здоровьесберегающий и стресс-протективный, а также создания на кафедрах физического воспитания консультационных программ по управлению стрессом через движение.

Список использованной литературы:

1. Султанов А.Д., Карташев Н.И. Спорт и психическое здоровье: физиологические и психологические аспекты. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 86-89.

2. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

3. Фаткуллина К.М., Карташев Н.И. Психологическая подготовка спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы

развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 326-330.

4. Карташев Н.И., Прокофьева Д.Д. Теоретические аспекты методики физической подготовки старшего школьного возраста. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 81-84.

5. Субханкулова А.Р., Карташев Н.И. Методы адаптации физкультурных программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 385-388.

© Львова О.А., 2026

УДК 796:61

Гареева К.Д., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема психоэмоционального напряжения студентов в период экзаменационной сессии и роль физических нагрузок в его коррекции. Проанализированы физиологические механизмы влияния двигательной активности на уровень тревожности, стрессоустойчивость и когнитивные функции. Приведены данные современных исследований, подтверждающие эффективность аэробных и умеренных силовых нагрузок для снижения экзаменационного стресса. Обоснована целесообразность включения средств физической культуры в режим дня студента в период подготовки и сдачи экзаменов как доступного и безопасного способа нормализации психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, экзаменационный стресс, физическая нагрузка, студенты, двигательная активность, тревожность.

Экзаменационная сессия традиционно является одним из наиболее напряжённых периодов в жизни студента. Высокая интеллектуальная нагрузка, дефицит времени, нарушение режима сна и отдыха, повышенная ответственность за результат — все эти факторы в совокупности создают мощный стрессогенный фон, который оказывает негативное влияние на психоэмоциональное состояние

учащихся. По данным исследований, уровень ситуативной тревожности в период сессии возрастает у 70–85% студентов, причём у 30–40% из них достигает клинически значимых значений, сопровождаясь нарушениями сна, раздражительностью, снижением концентрации внимания и общей работоспособности. В этой связи поиск доступных и действенных средств коррекции экзаменационного стресса приобретает особую актуальность, и одним из таких средств выступает рационально организованная физическая нагрузка.

Для понимания механизмов, посредством которых физическая активность влияет на психоэмоциональное состояние, необходимо обратиться к физиологическим основам стресс-реакции. Любой стрессор, в том числе экзаменационный, запускает в организме каскад нейрогуморальных изменений: активируется симпатическая нервная система, возрастает секреция кортизола и адреналина, повышается артериальное давление и частота сердечных сокращений. В краткосрочной перспективе такая реакция мобилизует ресурсы организма, однако длительное нахождение в состоянии стресса без адекватной разрядки приводит к истощению адаптационных резервов, что проявляется в ухудшении самочувствия, снижении иммунитета и когнитивных способностей. Физическая нагрузка выступает в роли естественного и физиологически обоснованного способа утилизации продуктов стрессовой реакции: она задействует те же системы, которые были активированы стрессором, но направляет их активность в конструктивное русло, завершая цикл «активация — реализация — восстановление», который был прерван в условиях интеллектуального стресса без двигательной разрядки.

Особый интерес представляет влияние различных видов физической нагрузки на биохимические показатели стресса. Установлено, что аэробная нагрузка умеренной интенсивности продолжительностью 30–45 минут способствует снижению уровня кортизола в крови и одновременно стимулирует выработку эндорфинов, серотонина и дофамина — нейромедиаторов, отвечающих за ощущение удовольствия, эмоционального подъёма и общего благополучия. Именно с этим эффектом связано хорошо известное многим чувство приятной усталости и эмоциональной разгрузки после занятий бегом, плаванием, велосипедной прогулкой или энергичной ходьбой. Кроме того, регулярная аэробная нагрузка способствует улучшению мозгового кровообращения и стимулирует нейрогенез в гиппокампе — области мозга, непосредственно связанной с памятью и обучением, что особенно ценно в контексте подготовки к экзаменам.

Силовые нагрузки также обладают выраженным антистрессовым действием, хотя их физиологические механизмы несколько иные. Умеренная силовая тренировка способствует нормализации мышечного тонуса, который при длительном пребывании в положении сидя и высоком психическом напряжении часто становится патологически повышенным, приводя к головным болям напряжения, болям в шейно-грудном отделе позвоночника и общему чувству физического дискомфорта, усугубляющему стрессовое состояние. Кроме того, выполнение силовых упражнений требует высокой концентрации внимания на технике движения и работе мышц, что способствует переключению с тревожных мыслей об экзаменах на текущий момент, создавая эффект, схожий с медитативным.

Отдельного рассмотрения заслуживают нетрадиционные и восточные системы физической культуры, такие как йога и тайцзицюань, которые интегрируют двигательный компонент с дыхательными практиками и элементами психической саморегуляции. Исследования последних лет убедительно доказывают, что регулярные занятия йогой в период экзаменационной сессии приводят к статистически значимому снижению уровня тревожности, улучшению качества сна и повышению показателей произвольного внимания по сравнению с контрольными группами, не получавшими физической нагрузки. Комбинация мягкой физической работы с осознанным дыханием активирует парасимпатический отдел нервной системы, ответственный за процессы восстановления и релаксации, что позволяет эффективно противодействовать избыточной симпатической активации, характерной для стрессового состояния.

Важно, однако, подчеркнуть, что не всякая физическая нагрузка в период сессии приносит пользу. Чрезмерно интенсивные, истощающие тренировки, особенно на фоне недосыпания и неполноценного питания, могут, напротив, усугубить стрессовое состояние, усилив выработку кортизола и углубив утомление. Поэтому ключевым принципом физической активности в экзаменационный период должны быть умеренность и индивидуализация. Оптимальными считаются кратковременные, но регулярные занятия продолжительностью 20–40 минут, проводимые 4–5 раз в неделю в зоне умеренной интенсивности, соответствующей частоте сердечных сокращений 120–150 ударов в минуту в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Важнейшим требованием является также получение положительных эмоций от самого процесса: принудительные тренировки, выполняемые исключительно из чувства

долга, не дают желаемого психоэмоционального эффекта и могут даже усилить внутреннее сопротивление и чувство вины за потраченное время.

Крайне ценным свойством физической нагрузки как средства коррекции стресса является её доступность и отсутствие побочных эффектов, характерных для фармакологических методов. Студенту не требуется дорогостоящего инвентаря или специального помещения: быстрая ходьба на свежем воздухе, комплекс общеразвивающих упражнений в перерыве между подготовкой к экзаменам, короткая танцевальная разминка под музыку или десятиминутная дыхательная гимнастика — все эти формы активности могут быть легко интегрированы в распорядок дня без существенных временных затрат и с выраженным положительным эффектом. При этом регулярная двигательная активность способствует нормализации сна, что, в свою очередь, улучшает консолидацию памяти и способность к усвоению учебного материала.

Таким образом, физическая нагрузка является не просто желательным, а необходимым компонентом режима дня студента в период экзаменационной сессии. Она не отвлекает от подготовки, а, напротив, создаёт физиологический фундамент для эффективной интеллектуальной деятельности, способствуя снижению тревожности, повышению настроения и улучшению когнитивных функций. Включение регулярных умеренных физических нагрузок в расписание экзаменационного периода следует рассматривать как неотъемлемый элемент культуры здорового образа жизни студента, инвестицию в собственное психическое благополучие, способную принести ощутимые дивиденды как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Влияние физкультурно-оздоровительных технологий на развитие физкультурного движения учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 353-357.

3. Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

4. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Гареева К.Д., 2026

УДК 796:61

Игнатьев Г.В., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И СОСТАВ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние систематических беговых тренировок на уровень выносливости и морфологический состав тела у студентов. Проведён анализ научных исследований, посвящённых изменениям аэробных показателей, жировой и мышечной массы под воздействием регулярных нагрузок беговой направленности. Сделан вывод о значимой роли бега в формировании физического здоровья студенческой молодёжи.

Ключевые слова: бег, выносливость, состав тела, студенты, физическая подготовка, аэробные нагрузки, здоровье.

Физическая активность является одним из ключевых факторов, определяющих состояние здоровья человека на протяжении всей его жизни. В студенческий период - возрасте от 17 до 25 лет - закладывается фундамент здоровья, трудоспособности и физической формы, который во многом определяет качество жизни в последующие десятилетия. Одним из наиболее доступных и эффективных видов физической нагрузки является бег, не требующий специального оборудования, и позволяющий вовлечь в тренировочный процесс широкий круг занимающихся.

Актуальность данной темы обусловлена тревожной тенденцией снижения физической активности среди студенческой молодёжи. По данным ряда исследований, значительная часть студентов ведёт малоподвижный образ жизни, связанный с длительным пребыванием за учебными столами и компьютерами. Это ведёт к ухудшению аэробных показателей, увеличению доли жировой ткани в составе тела и снижению общей работоспособности. В данном контексте беговые тренировки рассматриваются как один из наиболее эффективных инструментов коррекции физического состояния студентов.

Выносливость представляет собой способность организма противостоять утомлению при длительной физической работе. В спортивной науке принято выделять общую и специальную выносливость. Бег относится к циклическим видам физических упражнений и преимущественно развивает общую аэробную выносливость. Ключевым показателем аэробных возможностей организма является максимальное потребление кислорода (МПК, или VO_2max). Этот показатель характеризует способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем обеспечивать работающие мышцы кислородом в единицу времени.

Исследования показывают, что регулярные беговые тренировки в течение 8–12 недель приводят к достоверному увеличению МПК у лиц студенческого возраста. В работах отечественных учёных зафиксировано, что систематический бег 3–5 раз в неделю продолжительностью от 30 до 60 минут вызывает адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе: увеличение ударного объёма сердца, снижение частоты сердечных сокращений в покое, повышение капиллярной плотности скелетных мышц. Всё это ведёт к улучшению кислородного обеспечения тканей и, как следствие, к росту выносливости.

Помимо выносливости, беговые нагрузки оказывают существенное влияние на состав тела. Под составом тела в спортивной

физиологии понимают соотношение жировой, мышечной, костной и водной масс. Для студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, характерно преобладание жировой массы над мышечной, что является фактором риска для здоровья. Регулярный бег стимулирует расход энергии как непосредственно во время нагрузки, так и в период восстановления, что способствует уменьшению жировых депо.

Согласно данным ряда экспериментальных работ, 12-недельная программа беговых тренировок у студентов приводит к снижению процента жировой ткани в среднем на 2–4%. При этом мышечная масса либо сохраняется на прежнем уровне, либо незначительно возрастает - в зависимости от интенсивности и объёма нагрузок, а также от особенностей питания испытуемых. Важно отметить, что беговые тренировки умеренной интенсивности (60–70% от максимальной частоты сердечных сокращений) наиболее эффективны для снижения жировой массы при минимальных рисках потери мышечной ткани.

Немаловажное значение имеет регулярность тренировочного процесса. Эпизодические беговые нагрузки не обеспечивают необходимого кумулятивного эффекта для существенного изменения состава тела и уровня выносливости. Оптимальным считается режим тренировок не менее 3 раз в неделю, при этом постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки позволяет избежать перетренированности и снизить риск травм. Для студентов, не имеющих спортивного опыта, рекомендуется начинать с чередования ходьбы и бега с постепенным увеличением беговых отрезков.

Результаты исследований также свидетельствуют о положительном влиянии беговых тренировок на психоэмоциональное состояние студентов. Регулярная физическая активность снижает уровень кортизола - гормона стресса - и стимулирует выработку эндорфинов, что ведёт к улучшению настроения, снижению тревожности и повышению академической успеваемости. Таким образом, бег воздействует на организм студента комплексно, улучшая не только физические, но и психологические показатели здоровья.

Отдельного внимания заслуживает вопрос мониторинга физического состояния студентов в процессе тренировочного процесса. Использование современных носимых устройств - пульсометров, GPS-часов, шагомеров - позволяет объективно контролировать нагрузку и отслеживать динамику физической подготовленности. Внедрение подобных инструментов в систему физического воспитания вузов открывает возможности для

индивидуализации тренировочного процесса и повышения его эффективности.

Таким образом, регулярные беговые тренировки оказывают многогранное положительное воздействие на организм студентов: повышают уровень аэробной выносливости, оптимизируют состав тела за счёт снижения жировой массы, улучшают функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также способствуют нормализации психоэмоционального фона. Полученные данные указывают на необходимость активного включения беговых нагрузок в систему физического воспитания студентов, разработки научно обоснованных программ тренировок и пропаганды культуры регулярной двигательной активности в студенческой среде.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и

36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Игнатьев Г.В., 2026

УДК 796:61

Игнатьев Г.В., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У АТЛЕТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация: в статье рассматриваются методы повышения мышечной массы у спортсменов, систематически выполняющих аэробные нагрузки высокого объёма. Анализируется феномен интерференции между аэробными и силовыми адаптациями, известный в научной литературе как «interference effect». Рассмотрены практические подходы к организации тренировочного процесса, питания и восстановления, позволяющие минимизировать антагонизм между выносливостью и гипертрофией мышечной ткани.

Ключевые слова: мышечная масса, гипертрофия, аэробные нагрузки, interference effect, силовые тренировки, спортивное питание, восстановление.

Одной из наиболее актуальных проблем современной спортивной науки является вопрос о совместимости аэробных и силовых тренировок. Атлеты, специализирующиеся в видах спорта с высокой аэробной составляющей - беге на длинные дистанции, триатлоне, велоспорте, - нередко стремятся одновременно увеличить мышечную массу с целью улучшения внешнего вида, повышения силовых показателей или снижения риска травм. Однако физиологические механизмы, лежащие в основе аэробной и силовой адаптаций, во многом противоречат друг другу, что делает достижение обеих целей одновременно нетривиальной задачей.

В спортивной физиологии данное явление получило название «interference effect» - эффект интерференции. Впервые оно было описано Хиксоном в 1980 году: в ходе эксперимента было установлено, что одновременное выполнение силовых и аэробных

тренировок приводит к меньшему приросту силы и мышечной массы по сравнению с изолированными силовыми нагрузками. Механизм данного эффекта связан с активацией различных молекулярных сигнальных путей: аэробные нагрузки активируют AMPK (аденозинмонофосфаткиназу), которая подавляет mTOR - ключевой регулятор синтеза мышечного белка и гипертрофии. Таким образом, высокий объём аэробной работы создаёт биохимическую среду, неблагоприятную для роста мышечной ткани.

Тем не менее современные исследования показывают, что эффект интерференции не является абсолютным и может быть существенно снижен при грамотной организации тренировочного процесса. Ключевым фактором является разделение аэробных и силовых тренировок во времени. Оптимальным считается интервал не менее 6-8 часов между сессиями разной направленности, что позволяет молекулярным сигналам AMPK вернуться к базовому уровню до начала силовой работы. При возможности выбора рекомендуется выполнять силовую тренировку в первой половине дня, а аэробную - во второй.

Важнейшим инструментом повышения мышечной массы у атлетов с высокой аэробной нагрузкой является правильно организованное питание. Суточное потребление белка играет ключевую роль: научные данные свидетельствуют о том, что для поддержания положительного азотистого баланса и стимуляции мышечного синтеза атлетам, совмещающим аэробные и силовые нагрузки, необходимо потреблять от 1,8 до 2,2 г белка на килограмм массы тела в сутки. Предпочтение следует отдавать источникам белка с высоким аминокислотным профилем: яйцам, куриному мясу, рыбе, творогу, а также сывороточному протеину как удобному способу повышения суточного потребления.

Не менее значимым является обеспечение достаточного количества углеводов в рационе. Высокий объём аэробных тренировок приводит к значительному расходу гликогена - основного энергетического субстрата мышечной ткани. При дефиците углеводов организм переключается на использование аминокислот в качестве источника энергии, что неизбежно ведёт к катаболизму мышечного белка и препятствует гипертрофии. Спортсменам, совмещающим аэробные и силовые нагрузки, рекомендуется потреблять от 5 до 7 г углеводов на килограмм массы тела в сутки в зависимости от объёма тренировочной работы.

Особую роль в контексте совмещения аэробных и силовых нагрузок играет послетренировочное питание. Приём углеводно-

белкового коктейля или полноценного приёма пищи в течение 30-60 минут после тренировки способствует ускоренному восполнению запасов гликогена и запуску процессов мышечного синтеза. Ряд исследований указывает на синергетический эффект совместного приёма белка и углеводов в этот период: инсулиноподобный ответ на углеводы дополнительно стимулирует транспорт аминокислот в мышечную клетку.

С точки зрения построения силовой тренировки для атлетов с высокой аэробной нагрузкой предпочтительными являются базовые многосуставные упражнения - приседания, становая тяга, жим лёжа, тяга в наклоне. Эти упражнения рекрутируют максимальное количество мышечных волокон и обеспечивают наибольший анаболический гормональный ответ. Рекомендуемый диапазон повторений для гипертрофии - 6-12 в подходе при работе с весом 65–80% от одноповторного максимума. Количество рабочих подходов на мышечную группу в неделю должно составлять не менее 10–20 для обеспечения достаточного тренировочного объёма.

Восстановление является третьим ключевым компонентом успешного набора мышечной массы на фоне аэробных нагрузок. Синтез мышечного белка происходит преимущественно во время сна, когда концентрация гормона роста достигает пиковых значений. Недостаточная продолжительность сна (менее 7–8 часов в сутки) существенно снижает анаболический потенциал организма и повышает уровень кортизола - катаболического гормона, разрушающего мышечную ткань. Таким образом, нормализация режима сна является обязательным условием для прогрессивного набора мышечной массы.

Периодизация тренировочной нагрузки представляет собой ещё один эффективный инструмент управления соотношением аэробной и силовой работы. Блоковая периодизация предполагает чередование мезоциклов с акцентом на аэробные качества и мезоциклов, направленных на развитие силы и гипертрофии. В период «силового блока» объём аэробной работы сокращается до поддерживающего уровня, что создаёт благоприятные условия для роста мышечной ткани. Такой подход позволяет последовательно развивать обе физические характеристики, минимизируя эффект интерференции.

Таким образом, повышение мышечной массы у атлетов с высоким уровнем аэробной нагрузки представляет собой комплексную задачу, решение которой требует системного подхода. Грамотное планирование тренировочного процесса с разделением нагрузок разной направленности, оптимизация питания с акцентом на достаточное

потребление белка и углеводов, а также обеспечение полноценного восстановления являются ключевыми условиями успешного набора мышечной массы. Учёт молекулярных механизмов интерференции и применение принципов блоковой периодизации позволяют атлетам эффективно развивать как аэробные, так и силовые качества без существенного ущерба для каждого из них.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Игнатьев Г.В., 2026

УДК 796:61
Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В КИБЕРСПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматривается влияние физической культуры на здоровье и соревновательную эффективность киберспортсменов. Автор анализирует риски гиподинамии и профессиональных заболеваний геймеров, а также доказывает связь между регулярными тренировками и улучшением когнитивных функций (реакции, внимания). Предложена комплексная методика общей физической подготовки для интеграции в тренировочный процесс.

Ключевые слова: киберспорт, физическая культура, гиподинамия, когнитивные функции, зрительно-моторная координация, стрессоустойчивость.

В XXI веке киберспорт прошел путь от локальных развлечений до признанной на государственном уровне соревновательной дисциплины. Современный профессиональный гейминг характеризуется высокими ментальными нагрузками, жесткой конкуренцией и многомиллионными призовыми фондами. Однако обратной стороной коммерческого успеха индустрии стали экстремальные психофизические нагрузки на организм игроков.

Профессиональные киберспортсмены проводят за компьютером от 8 до 12 часов в сутки. Такой режим тренировок неизбежно сопряжен с малоподвижным образом жизни. Возникает выраженное противоречие: для достижения высоких результатов требуются предельная концентрация и молниеносная реакция, но сопутствующая гиподинамия разрушает биологический фундамент этих качеств. В связи с этим актуальность приобретает интеграция средств физической культуры в систему подготовки киберспортсменов как базового элемента сохранения их здоровья и повышения соревновательной эффективности.

Специфика киберспортивной деятельности накладывает жесткие ограничения на двигательную активность. Сидячее положение в течение многих часов создает колоссальную статодинамическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. В первую очередь страдает позвоночник: постоянное перенапряжение мышц шеи и поясничного отдела приводит к нарушению осанки, остеохондрозу и протрузиям.

в течение многих часов создает колоссальную статодинамическую нагрузку на опорно-двигательный аппарат. В первую очередь страдает позвоночник: постоянное перенапряжение мышц шеи и поясничного отдела приводит к нарушению осанки, остеохондрозу и протрузиям.

Вторым уязвимым местом являются кисти рук. Однообразные высокоинтенсивные движения пальцами (до 400–500 действий в минуту) в сочетании с неправильным положением предплечья вызывают компрессию срединного нерва. В медицине это явление классифицируется как синдром запястного канала (туннельный синдром). Данный недуг сопровождается онемением пальцев и острой болью, что нередко вынуждает игроков завершать карьеру в возрасте 22–25 лет.

Помимо соматических патологий, гиподинамия пагубно влияет на центральную нервную систему. Длительное отсутствие физической активности замедляет общий кровоток, вызывая гипоксию (кислородное голодание) головного мозга. В условиях дефицита кислорода у игрока уже через 4–5 часов непрерывной сессии снижается скорость когнитивной обработки информации, падает точность микроконтроля, рассеивается внимание. Физическая усталость закономерно влечет за собой ухудшение игровых показателей, увеличивая количество ошибок в ключевых стадиях матча.

Научные исследования в области спортивной медицины доказывают, что физическая культура является прямым стимулятором когнитивных функций. Регулярные аэробные нагрузки (бег, плавание, велоезда) активизируют сердечно-сосудистую систему и интенсифицируют мозговое кровообращение. Это способствует неонейрогенезу и улучшает синаптическую пластичность в областях мозга, ответственных за оперативную память и принятие решений. Киберспортсмен, обладающий развитой общей выносливостью, способен сохранять высокую концентрацию внимания на протяжении длительных турнирных серий, длящихся до 6–7 часов.

Кроме того, направленные физические упражнения совершенствуют координационные способности и мелкую моторику. Тренировка проприоцепции (мышечного чувства) с помощью нестабильных платформ или жонглирования теннисными мячами напрямую улучшает зрительно-моторную координацию. Укрепленные связки и мышцы предплечья действуют как амортизаторы, снижая локальное утомление и предотвращая микронадрывы сухожилий.

Не менее важен психологический аспект. Интенсивная соревновательная деятельность сопряжена с высоким уровнем стресса

и риском ментального выгорания. Физические упражнения способствуют утилизации избыточного кортизола и адреналина, одновременно стимулируя выработку эндорфинов и дофамина. Это стабилизирует психоэмоциональное состояние атлета и снижает уровень тревожности.

Оптимальная программа физической подготовки для лиц, занимающихся компьютерным спортом, должна носить комплексный характер и включать в себя три основных компонента: аэробный, силовой и компенсаторный.

Аэробный компонент (3 занятия в неделю по 45–60 минут). Рекомендуются циклические виды спорта: плавание, кроссовый бег, сайклинг. Основная цель — развитие кардиореспираторной системы, повышение общей выносливости организма и ускорение процессов утилизации продуктов метаболизма.

Силовой компонент (2 занятия в неделю по 45 минут). Направлен на укрепление мышечного корсета (мышц-стабилизаторов кора, разгибателей спины, ротаторной манжеты плеча и трапециевидных мышц). Упражнения с легкими отягощениями, петлями TRX или собственным весом (планки, гиперэкстензии, подтягивания) позволяют удерживать анатомически правильную осанку в кресле, минимизируя нагрузку на межпозвоночные диски.

Компенсаторный компонент (физкультпаузы). Каждые 90–120 минут непрерывной игровой практики должны прерываться на 10-минутную разминку. Она включает в себя декомпрессионную растяжку шеи и позвоночника, динамическую гимнастику для кистей рук (супинация, пронация, самомассаж) и обязательный комплекс упражнений для глаз (пальминг, фокусировка на разноудаленных объектах) с целью снятия спазма аккомодации.

Современные мировые киберспортивные организации (например, Team Spirit, NaVi, Astralis) давно внедрили ОФП в обязательный распорядок дня своих игроков на буткемпах, привлекая профессиональных фитнес-тренеров и физиотерапевтов. Практика показывает, что команды, уделяющие внимание физической культуре, демонстрируют более стабильные результаты на длинной дистанции.

Таким образом, компьютерный спорт на современном этапе развития невозможно рассматривать в отрыве от классической физической культуры. Киберспортсмен высокого класса — это не просто оператор персонального компьютера, а субъект интенсивной психомоторной деятельности, предъявляющей жесткие требования к ресурсам организма.

Гиподинамия и пренебрежение физической активностью являются главными лимитирующими факторами, ограничивающими пиковую форму игрока и сокращающими его профессиональное долголетие. Систематические занятия физической культурой, грамотно интегрированные в тренировочный процесс, выступают мощным синергетическим инструментом. Они не только эффективно нивелируют риски развития профессиональных заболеваний, но и напрямую повышают соревновательную конкурентоспособность, обеспечивая высокую скорость реакций, стрессоустойчивость и ментальную стойкость.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Влияние физкультурно-оздоровительных технологий на развитие физкультурного движения учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 353-357.

3. Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

4. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Латыпов Т.Р., 2026

УДК 796:61

Шарифуллина С.А., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД

Аннотация: статья посвящена анализу проблемной области, возникающей на пересечении задач медико-биологического обеспечения спортивной деятельности и психолого-педагогической проблематики.

Ключевые слова: клиническая психология, медико-биологическое обеспечение, психолого-педагогические проблемы, спортивная психосоматика, психопрофилактика, дезадаптация спортсменов.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта сложились две основные парадигмы. Первая – медико-биологическая – делает акцент на физиологических возможностях организма, лабораторном контроле биохимических параметров, оценке функциональных резервов и восстановительных процедурах. Вторая – психолого-педагогическая – сосредоточена на вопросах мотивации, методики тренировочного процесса, особенностях коммуникации между тренером и спортсменом. Однако реальная практика свидетельствует о наличии обширной области «клинических лакун» – состояний, которые нельзя однозначно отнести к соматическим заболеваниям, но которые уже выходят за пределы чисто педагогической проблематики. Речь идет о тревожных и депрессивных эпизодах, расстройствах пищевого поведения, формировании зависимости от физических упражнений, соматоформных дисфункциях, а также посттравматических стрессовых нарушениях, спровоцированных соревновательным процессом или серьезными травмами.

Именно в этой точке необходима клиническая психология – дисциплина, обладающая инструментарием патопсихологической диагностики, пониманием психосоматических взаимосвязей, знанием критериев психических расстройств (включая диагностические рубрики МКБ-11) и методами немедикаментозного психокоррекционного воздействия. Цель настоящей статьи – продемонстрировать, что без привлечения клинического психолога ни медико-биологическое, ни психолого-педагогическое сопровождение не может быть признано полноценным, а многие хронические проблемы спортивной практики остаются неразрешимыми именно вследствие отсутствия клинической оптики.

Следует различать спортивного и клинического психолога. Первый традиционно работает с вниманием, мотивационными установками, динамикой внутрикомандных отношений. Второй, в отличие от него, владеет методами распознавания пограничных психических нарушений, дифференциальной диагностики между нормой и патологией, выявления состояний, предшествующих болезни (донозологических форм). Рассмотрим типичный пример: жалоба спортсмена на хроническую усталость. За ней могут стоять разные причины – объективное физическое переутомление (медико-биологический уровень), ошибки в планировании тренировок (психолого-педагогический уровень), а также субклиническая депрессия или тревожное расстройство (клинико-психологический уровень). Тренер зачастую трактует такое состояние как лень или слабость характера, врач – как вегетативную дисфункцию, назначая ноотропные препараты или витаминные комплексы. Лишь клинический психолог способен посредством структурированного интервью и стандартизированных опросников (например, HADS, шкалы депрессии Бека, опросника невротизации) установить подлинную природу нарушения.

Таким образом, клиническая психология выполняет не функцию замещения медицины или педагогики, а роль мета-позиции, позволяющей перекодировать поведенческие и телесные симптомы в язык психопатологии и на этой основе выстроить корректную маршрутизацию: психокоррекционные занятия с психологом, психотерапию (когнитивно-поведенческую, ДПДГ, телесно-ориентированную) либо направление к психиатру для решения вопроса о фармакотерапии.

Психолого-педагогические трудности в спортивной среде обычно описываются через такие категории, как конфликтные отношения с тренером, падение мотивации, неуверенность перед

выступлением, нарушение спортивного режима. Однако клинический психолог усматривает за этими внешними проявлениями более глубокие механизмы. Длительное воздействие психотравмирующих факторов – авторитарного стиля руководства, публичных унижений, высокой конкурентной напряженности, отрыва от семейного окружения и сверстников, систематического недосыпания и перетренированности – ведет к закреплению стойких патохарактерологических реакций. У одних спортсменов формируются тревожно-мнительные черты (постоянное ожидание провала, чрезмерный самоконтроль, навязчивые опасения по поводу травм), у других – истероидные (демонстративность, стремление привлечь внимание через болезнь или конфликт), у третьих – астенические (быстрая истощаемость, падение инициативы, эмоциональная неустойчивость).

Особенно уязвимой группой выступают дети и подростки, занимающиеся спортом. Их личностная структура еще находится в стадии формирования, а нервная система обладает высокой пластичностью, что обусловливает повышенную чувствительность к психотравмирующим воздействиям. Согласно имеющимся данным, у юных спортсменов, тренирующихся в условиях высоких нагрузок и жесткой дисциплины, психосоматические расстройства (синдром раздраженного кишечника, головные боли напряжения, повышение артериального давления, атопический дерматит) встречаются в 2–3 раза чаще, чем в популяции. При отсутствии клинического психолога такие состояния длительно и безуспешно лечатся у педиатров, гастроэнтерологов, неврологов, поскольку их первопричина – психологическая – остается невыявленной и неустраненной.

Медико-биологическое сопровождение спортсменов предполагает регулярный мониторинг показателей гемодинамики, биохимического состава крови (креатинфосфокиназы, лактатдегидрогеназы, кортизола, тестостерона), функциональных проб (PWC170, МПК), электрокардиографии, эхокардиографии и других параметров. Однако психическое состояние спортсмена, его аффективная сфера, способы реагирования на стресс, степень алекситимии (неспособности осознавать и вербализовать собственные эмоции) остаются, как правило, вне зоны профессионального внимания. Между тем, в клинической психологии накоплены убедительные свидетельства того, что пролонгированный психоэмоциональный стресс провоцирует изменения в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (повышение базального уровня кортизола, нарушение его циркадного ритма), сдвиги в иммунном

статусе (снижение активности натуральных киллеров), дисбаланс вегетативной регуляции с преобладанием симпатических влияний.

Следовательно, многие лабораторные отклонения, расцениваемые врачом как функциональные нарушения или ранние признаки перетренированности, по сути являются соматическими маркерами психического дистресса. Клинический психолог, владеющий психосоматическим подходом, способен не только верифицировать сам дистресс, но и предложить немедикаментозные способы его коррекции (релаксационные техники, когнитивное реструктурирование, методы управляемого воображения), которые опосредованно приводят к нормализации и лабораторных показателей. Это позволяет снизить медикаментозную нагрузку на спортсмена, что особенно актуально в условиях строгих антидопинговых правил.

На основе изложенного предлагается практическая модель деятельности клинического психолога в спортивной организации (спортивной школе, клубе, сборной команде). В рамках данной модели реализуются три ключевые функции. Первая – скрининговая патопсихологическая диагностика, проводимая дважды в год (перед началом сезона и после наиболее интенсивного периода). Используются краткие валидизированные методики: Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS), опросник соматизации PHQ-15, Торонтская шкала алекситимии (TAS-20), опросник агрессивности Басса-Перри, методика копинг-стратегий Лазаруса. Выявляются лица с субклиническими и клинически значимыми нарушениями. Вторая функция – углубленная патопсихологическая диагностика по направлению тренера или врача в случаях появления поведенческих, эмоциональных либо соматических жалоб, не имеющих очевидного органического объяснения. Применяются проективные техники (тест Розенцвейга, тест руки Вагнера, рисуночные методы), а также патопсихологический эксперимент (изучение опосредованного запоминания, методики классификации и исключения предметов). Итогом становится клинико-психологическое заключение, например: «тревожно-фобическое расстройство субклинического уровня с психосоматическими коррелятами в виде цефалгии и кардиалгии». Третья функция – психокоррекционная работа, включающая краткосрочную (до 10 сессий) когнитивно-поведенческую терапию, элементы ДПДГ при наличии травматического опыта (например, после тяжелого поражения или травмы), обучение навыкам саморегуляции (диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону). При выявлении клинически очерченного расстройства

осуществляется направление к психиатру или психотерапевту с соответствующим заключением.

Важно подчеркнуть, что деятельность клинического психолога разворачивается в тесной кооперации: с врачом – через передачу информации о психосоматических рисках и динамике психического статуса; с тренером – через формулировку конкретных рекомендаций относительно коммуникации, режима нагрузок и способов обратной связи (например, при работе с тревожным спортсменом рекомендуется избегать публичной критики и использовать технику «позитивного якоря»); с педагогом – через помощь в адаптации образовательной среды для спортсменов с признаками дезадаптации.

Предлагаемый подход не является сугубо теоретическим. В ряде спортивных учреждений (в частности, в некоторых академиях олимпийского резерва и профессиональных клубах) внедрение ставки клинического психолога позволило снизить частоту пропусков тренировок по неясным причинам, уменьшить количество конфликтных ситуаций, улучшить результаты психологического тестирования. Однако пока речь идет лишь об отдельных примерах, а не о системной практике. Основным препятствием выступает ведомственная разобщенность: медико-биологическое обеспечение преимущественно относится к сфере спортивной медицины, психолого-педагогическое – к кафедрам педагогики и психологии спорта, тогда как клиническая психология находится в ведении системы здравоохранения. Необходимы межведомственные программы подготовки и повышения квалификации, введение должностей клинических психологов в штатное расписание спортивных организаций, а также корректировка нормативно-правовой базы, позволяющая клиническому психологу на законных основаниях осуществлять диагностическую и коррекционную работу со спортсменами.

Резюмируя вышесказанное, можно утверждать, что клиническая психология способна преодолеть существующий разрыв между медико-биологическим обеспечением и психолого-педагогической деятельностью в области физической культуры и спорта. Патопсихологическая диагностика, психосоматический подход и краткосрочные психокоррекционные интервенции позволяют своевременно выявлять донозологические формы дезадаптации, предотвращать трансформацию функциональных нарушений в клинически очерченные расстройства и снижать психогенную нагрузку на спортсмена. Для реализации этого потенциала требуется системная интеграция клинического психолога в штат спортивных организаций и

подготовка специалистов, сочетающих знание основ спортивной медицины с клинико-психологической компетентностью.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе.
В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Шарифуллина С.А., 2026

УДК 796:61
Вашкевич Е.Ю., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СНА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в работе рассматривается фундаментальная роль сна и восстановительных процессов в достижении высоких спортивных результатов. Показано, что дефицит сна негативно влияет на синтез мышечного белка, гликогеновый запас, когнитивные функции и иммунный статус спортсмена. Делается вывод о необходимости приравнивания режима сна к основным компонентам тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивное восстановление, медленный и быстрый сон, моторная память, профилактика перетренированности.

Роль сна и восстановления в спортивной деятельности является критически важной, но зачастую недооценённой составляющей тренировочного процесса, напрямую влияющей на результативность, скорость адаптации к нагрузкам и долгосрочное здоровье атлета. В профессиональном спорте, где цена ошибки высока, а разница между победой и поражением измеряется долями секунды, управление восстановлением становится таким же стратегическим ресурсом, как и сама тренировка. Сон в этом контексте выступает не как пауза в активности, а как активное физиологическое состояние, в ходе которого запускаются ключевые анаболические и регуляторные процессы, невозможные в период бодрствования.

С физиологической точки зрения, весь ночной сон состоит из циклически повторяющихся фаз — медленного сна (NREM) и быстрого сна (REM), и каждая из них вносит уникальный вклад в восстановление спортсмена. Наиболее важной для тканевого восстановления является глубокая стадия медленного сна, также известная как дельта-сон. Именно в этот период гипофизом максимально активно секретируется соматотропин (гормон роста), который стимулирует синтез белка в мышцах, репарацию микроразрывов мышечных волокон, восстановление связок и сухожилий, а также способствует утилизации свободных жирных кислот. Одновременно с этим снижается уровень катаболического гормона кортизола, что создаёт благоприятный гормональный фон для гипертрофии и адаптации. Кроме того, во время медленного сна происходит восполнение запасов гликогена в печени и мышцах — процессе, который при дефиците сна замедляется почти на 30-40%, что

напрямую сказывается на выносливости в последующие тренировочные дни.

Параллельно с этим, фаза быстрого сна (REM) играет незаменимую роль в когнитивном и моторном восстановлении. В этой фазе, характеризующейся высокой мозговой активностью и быстрыми движениями глаз, происходит консолидация памяти — перевод навыков из краткосрочной в долгосрочную память. Для спортсмена это означает, что технические элементы, разучиваемые на тренировке (например, стартовый разгон в плавании, отработка удара в теннисе или комбинация в дзюдо), после полноценного сна превращаются в более стабильные автоматизмы. Нарушение REM-сна из-за недосыпа или сбитого режима ведёт к тому, что двигательные навыки остаются «сырыми», возрастает число технических ошибок и ухудшается пространственно-временная ориентация.

Последствия хронического дефицита сна для спортсмена носят системный характер и быстро накапливаются. Даже сокращение сна на 1-2 часа от индивидуальной нормы (которая для взрослых атлетов составляет 8-10 часов, а для юниоров — до 11 часов) в течение нескольких дней приводит к значимым изменениям. Во-первых, снижается толерантность к нагрузкам: воспринимаемое усилие при выполнении стандартной работы возрастает, пульс и вентиляция лёгких увеличиваются при той же мощности, что говорит о снижении экономичности движений. Во-вторых, страдает скорость реакции и точность: в спортивных играх это выливается в рост количества технических потерь, в единоборствах — в запаздывание ответных действий. В-третьих, доказано, что у спортсменов, спящих менее 7 часов, частота травм опорно-двигательного аппарата в 1,7 раза выше, чем у тех, кто регулярно спит 8-9 часов. Это объясняется не только когнитивным снижением, но и ухудшением проприоцепции — способности ощущать положение собственного тела в пространстве, что критично для безопасной амортизации и контроля движений.

Нельзя обойти вниманием и иммунную функцию сна. Во время ночного отдыха активируются Т-лимфоциты и снижается выработка провоспалительных цитокинов, таких как интерлейкин-6 и фактор некроза опухоли альфа. На фоне хронического недосыпа, особенно в периоды интенсивных нагрузок (сборы, соревновательные серии), у спортсмена резко возрастает восприимчивость к респираторным инфекциям. Пропуск даже 2-3 дней тренировок из-за ОРВИ нарушает периодизацию подготовки и может нивелировать эффект от предшествовавших нагрузок. Помимо физических последствий, дефицит сна влияет на психоэмоциональный статус:

повышается тревожность, раздражительность, снижается мотивация, что ускоряет развитие синдрома перетренированности.

Практические стратегии оптимизации сна в спортивной деятельности включают несколько уровней. Базовым является соблюдение гигиены сна: постоянное время отхода ко сну и пробуждения (включая выходные дни), полное затемнение комнаты (блэкаут-шторы), прохладная температура (18-20°C) и отсутствие электронных устройств с синим светом за 1,5-2 часа до сна. Синий свет подавляет выработку мелатонина — гормона, регулирующего циркадные ритмы. В качестве дополнительных мер используются дневной короткий сон («power nap») продолжительностью 15-30 минут — он эффективно восстанавливает когнитивные функции, не нарушая ночной сон. В профессиональных командах всё чаще применяют мониторинг сна с помощью носимых устройств (умные часы, кольца для отслеживания фаз сна) и, при необходимости, добавки мелатонина (в низких дозах 0,5-3 мг) для коррекции джетлага или бессонницы, однако их использование должно быть согласовано с врачом.

Таким образом, сон является неотъемлемым компонентом тренировочной системы, сопоставимым по значимости с питанием и самой физической нагрузкой. Трансформация отношения к восстановлению — переход от восприятия сна как «пустого времени» к активному управляемому процессу — отличает современные научно обоснованные подходы в спорте от устаревших методов «работы на износ». Пренебрежение сном неизбежно снижает эффективность любых инвестиций в тренировки, фармакологическую поддержку и техническую подготовку. Напротив, нормализация и персонализация режима сна обеспечивает максимальную реализацию генетического и функционального потенциала спортсмена, устойчивое прогрессирование без срывов адаптации и продление спортивного долголетия. Внедрение образовательных программ для тренеров и спортсменов о физиологии сна должно стать обязательным разделом подготовки в спортивных школах и центрах олимпийской подготовки.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Хайдаров Р.С., Буранбаев Р.А. Влияние физкультурно-оздоровительных технологий на развитие физкультурного движения учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 353-357.

3. Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

4. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Вашкевич Е.Ю., 2026

УДК 796:61

Вашкевич Е.Ю., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Аннотация: в работе рассматривается роль питания как ключевого фактора, определяющего эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность спортсменов. Анализируются энергетическая и пластическая функции нутриентов,

значение макро- и микронутриентов в разные периоды подготовки. Делается вывод о необходимости индивидуализации питания с учётом вида спорта, этапа подготовки и метаболического профиля атлета.

Ключевые слова: спортивное питание, энергобаланс, нутриенты, восстановление, периодизация питания, спортивная работоспособность

Питание спортсменов является одним из фундаментальных факторов, определяющих не только текущую работоспособность, но и долгосрочный прогресс, восстановление после нагрузок и устойчивость к травмам и заболеваниям. Если тренировочный процесс создаёт стимул для адаптации, то именно питание предоставляет энергетический и пластический материал для реализации этой адаптации. Без адекватной нутритивной поддержки даже самые интенсивные и правильно построенные тренировки приводят к перетренированности, а не к росту результатов. В современной спортивной науке питание рассматривается как неотъемлемая часть периодизации подготовки, а его стратегическое планирование способно повысить соревновательный результат на 5-15% без изменения объёма тренировок.

Основой любой системы спортивного питания является энергетический баланс. Даже незначительный хронический дефицит энергии (всего 200-300 ккал в день) у спортсмена, находящегося в режиме интенсивных нагрузок, приводит к катаболическим процессам: организм начинает расщеплять собственные белки мышц для получения аминокислот, снижается секреция анаболических гормонов (тестостерона, гормона роста), ухудшается плотность костной ткани. Особенно критичен энергодефицит в видах спорта на выносливость и в спортивных играх с высоким недельным объёмом нагрузок. Напротив, избыток энергии, особенно за счёт простых углеводов и насыщенных жиров, ведёт к набору нецелесообразной жировой массы, что ухудшает соотношение силы к весу и повышает нагрузку на сердечно-сосудистую систему. Индивидуальная потребность в калориях рассчитывается исходя из основного обмена, специфического динамического действия пищи и энерготрат на тренировках, которые у элитных спортсменов могут достигать 6000-8000 ккал в сутки (лыжные гонки, велогонки, плавание).

Белки играют незаменимую пластическую роль, обеспечивая синтез новых миофибрилл, репарацию микроповреждений и продукцию ферментов и иммуноглобулинов. Оптимальная норма потребления белка для спортсменов составляет 1,6-2,2 г на кг массы тела в день, а в период интенсивных силовых нагрузок или при

снижении жировой массы — до 2,5 г/кг. Ключевое значение имеет распределение белка в течение дня: равномерные порции по 20-40 г высококачественного белка (с полным аминокислотным профилем) каждые 3-4 часа стимулируют максимальную постпрандиальную активацию синтеза мышечного белка. Особенно важен приём белка в «метаболическое окно» — первые 30-60 минут после тренировки, когда чувствительность мышечной ткани к аминокислотам максимальна. Сывороточный протеин, содержащий высокие дозы лейцина, является предпочтительным источником для посттренировочного восстановления. Углеводы служат главным энергетическим субстратом при выполнении большинства видов спортивной деятельности, особенно циклических видов на выносливость и интервальных нагрузок. Запасы гликогена в мышцах и печени ограничены (примерно 400-600 г у тренированного спортсмена), и их истощение напрямую коррелирует с наступлением утомления. Стратегия углеводного питания строится на трёх ключевых моментах: предтренировочное насыщение (за 2-4 часа до старта — 2-4 г/кг массы тела), во время длительной нагрузки (30-60 г простых углеводов в час в виде спортивных напитков или гелей) и посттренировочное восполнение гликогена (1,0-1,5 г/кг в течение первого часа после нагрузки). Для марафонцев, триатлетов и велогонщиков практикуется фаза углеводной загрузки («карболидинг») — временное повышение доли углеводов до 10-12 г/кг в сутки за 1-3 дня до соревнований. Гликемический индекс продуктов также имеет значение: низкогликемические углеводы предпочтительны в обычные дни для стабильного уровня сахара, а высокогликемические — непосредственно после тренировки для быстрого восполнения гликогена.

Жиры, часто несправедливо исключаемые из рациона спортсменов, выполняют важнейшие функции: являются источником энергии при длительной работе низкой интенсивности, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов (A, D, E, K), участвуют в синтезе стероидных гормонов, включая тестостерон. Доля жиров в калорийности рациона не должна опускаться ниже 20-25%, а в видах спорта на сверхдлительную выносливость может достигать 35%. Ключевое внимание уделяется качеству жиров: преобладание ненасыщенных жирных кислот (омега-3 и омега-6, содержащихся в рыбе, орехах, авокадо, оливковом масле) при ограничении насыщенных жиров и полном исключении промышленных трансжиров. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, помимо энергетической функции, оказывают доказанное

противовоспалительное действие, что важно для уменьшения мышечной болезненности после эксцентрических нагрузок.

Микронутриенты (витамины и минералы) не поставляют энергию, но выступают в качестве кофакторов сотен ферментативных реакций, обеспечивающих энергопродукцию, сокращение мышц, передачу нервного импульса и антиоксидантную защиту. Наиболее критичны для спортсменов железо (особенно у женщин-бегуний, где дефицит вызывает железодефицитную анемию и падение выносливости), кальций и витамин D (прочность костей, профилактика стресс-переломов), магний (сократимость мышц, профилактика судорог), витамины группы B (энергетический обмен), витамин C и E (антиоксидантная защита). Дефициты микронутриентов широко распространены среди спортсменов из-за повышенных потерь с потом и повышенного метаболического оборота. Рутинный мониторинг уровня ферритина, 25-гидроксивитамина D и магния в крови рекомендуется как минимум дважды в год в рамках врачебного контроля.

Особое значение имеет гидратация. Потеря жидкости даже в 2% от массы тела (что соответствует примерно 1,5 литра для спортсмена весом 75 кг) снижает аэробную производительность на 10-20%, ухудшает терморегуляцию, повышает частоту сердечных сокращений и субъективное ощущение тяжести нагрузки. Стратегия питья включает предгидратацию (400-600 мл за 2-3 часа до старта), регулярное во время нагрузки (150-300 мл каждые 15-20 минут, особенно в жаркую погоду) и посттренировочное восполнение (1,5 литра на каждый килограмм потерянного веса). Для нагрузок длительностью более часа целесообразно использовать изотонические напитки, содержащие электролиты (натрий, калий, хлор) и 4-8% углеводов, что улучшает всасывание воды и отсрочивает истощение гликогена.

В заключение следует подчеркнуть, что питание спортсмена не является статичным набором правил — оно должно быть строго индивидуализировано и периодизировано в соответствии с микроциклами, мезоциклами и макроциклами подготовки. В дни интенсивных нагрузок требуется повышенное количество углеводов и антиоксидантов; в дни восстановления и при снижении веса — акцент на белок и ограничение углеводов; в соревновательный период — легкоусвояемые продукты с привычным составом, исключающие риск желудочно-кишечного дискомфорта. Внедрение нутритивного планирования, включающего приём пищи в строго определённое время (хрононутрициология), а при необходимости — использование

легальных спортивных добавок (креатин, бета-аланин, кофеин, бикарбонат натрия), позволяет реализовать скрытые резервы организма. Таким образом, питание выступает не как вспомогательный, а как равноправный компонент системы подготовки наряду с тренировкой и восстановлением, и пренебрежение им неизбежно ограничивает достижение максимального спортивного результата.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахматного спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 195-198.

3. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Роль физической культуры в жизни студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 3-5.

4. Дильмухаметова А.Б., Огуречников Д.Г., Еремеев В.Ю. Роль профессионально-прикладной физической подготовки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 80-8

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Вашкевич Е.Ю., 2026

УДК 796:61
Сагитова А.А., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Аннотация: в статье анализируется значение психологической подготовки в структуре спортивного мастерства и её влияние на соревновательную результативность атлетов. Рассматриваются основные методы психологической подготовки - идеомоторная тренировка, психорегуляция, формирование соревновательной уверенности и управление предстартовым состоянием. Обосновывается необходимость системного включения психологической подготовки в тренировочный процесс спортсменов различного уровня.

Ключевые слова: психологическая подготовка, соревновательная результативность, предстартовое состояние, идеомоторная тренировка, спортивная психология, мотивация, концентрация.

Современный спорт высших достижений характеризуется крайне высоким уровнем физической и технической подготовленности атлетов. В условиях, когда разница в физических кондициях между соперниками минимальна, именно психологические факторы нередко становятся решающими для итогового результата соревнования. Способность сохранять концентрацию в стрессовых условиях, управлять эмоциональным возбуждением и реализовывать свой потенциал в ответственный момент отличает чемпиона от спортсмена, занявшего второе место. Всё это обусловливает исключительную важность психологической подготовки как самостоятельного компонента спортивного мастерства.

Психологическая подготовка в спорте представляет собой систему педагогических и психологических воздействий, направленных на формирование у спортсмена психических качеств и состояний, необходимых для успешной соревновательной деятельности. В структуре психологической подготовки принято выделять общую и специальную составляющие. Общая психологическая подготовка направлена на развитие устойчивых психических свойств личности спортсмена - воли, целеустремлённости, смелости, стрессоустойчивости. Специальная подготовка ориентирована на формирование оптимального

психического состояния непосредственно перед соревнованием и в ходе его проведения.

Предстартовое состояние является одним из ключевых психологических феноменов в спорте. Оно представляет собой комплекс эмоциональных, вегетативных и поведенческих реакций, возникающих у спортсмена в период ожидания соревнования. Выделяют три основных варианта предстартового состояния: боевая готовность - оптимальный уровень эмоционального возбуждения, способствующий максимальной реализации возможностей; предстартовая лихорадка - избыточное возбуждение, дезорганизующее деятельность; предстартовая апатия - сниженный уровень активации, не обеспечивающий необходимой мобилизации ресурсов организма. Задача психологической подготовки - обеспечить состояние боевой готовности.

Идеомоторная тренировка является одним из наиболее научно обоснованных методов психологической подготовки спортсменов. Она основана на феномене идеомоторного акта: мысленное представление движения вызывает микросокращения мышц, участвующих в его реальном выполнении. Систематическая мысленная отработка технических элементов и тактических действий позволяет совершенствовать двигательные навыки, формировать уверенность в своих силах и снижать уровень соревновательной тревожности. Данный метод широко применяется в олимпийских видах спорта и доказал свою эффективность в ряде контролируемых исследований.

Методы психорегуляции занимают важное место в арсенале психологической подготовки. К ним относятся прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, аутогенная тренировка по Шульцу, дыхательные упражнения и медитативные практики. Их применение позволяет спортсмену произвольно снижать уровень психического напряжения, нормализовывать вегетативные реакции и восстанавливать эмоциональное равновесие после неудач. Регулярное использование техник психорегуляции формирует у атлета навык осознанного управления своим состоянием, что является ценным ресурсом в условиях соревновательного стресса.

Мотивация является фундаментальным психологическим фактором, определяющим не только результативность отдельного соревнования, но и долгосрочный прогресс спортсмена. Различают внутреннюю мотивацию - стремление к самосовершенствованию, получению удовольствия от спортивной деятельности - и внешнюю, связанную с наградами, признанием и материальными стимулами. Исследования в области спортивной психологии показывают, что

преобладание внутренней мотивации коррелирует с более высокой спортивной результативностью, меньшим числом случаев выгорания и большей устойчивостью к соревновательным неудачам.

Концентрация внимания и способность сохранять фокус на задаче в условиях многочисленных отвлекающих факторов являются критически важными психологическими навыками для любого спортсмена. Шум трибун, поведение соперников, неблагоприятные судейские решения всё это может выбить атлета из оптимального психического состояния. Тренировка устойчивости и переключаемости внимания, применение техник «ключевых слов» и ритуалов сосредоточения помогают спортсменам поддерживать необходимый уровень концентрации на протяжении всего соревнования.

Работа с соревновательной уверенностью занимает особое место в психологической подготовке. Уверенность в собственных силах не является врождённым качеством - она формируется через накопление успешного опыта, правильную интерпретацию результатов тренировок и соревнований, а также через конструктивный внутренний диалог. Спортивные психологи рекомендуют использовать технику позитивной визуализации - детального мысленного представления успешного выступления - для укрепления соревновательной уверенности. Важную роль в этом процессе играет и тренер, создающий атмосферу психологической безопасности и поддержки.

Командные виды спорта предъявляют дополнительные требования к психологической подготовке, связанные с необходимостью обеспечения групповой сплочённости и эффективного взаимодействия между игроками. Психологический климат в команде, уровень доверия между атлетами, чёткое распределение ролей и эффективная коммуникация являются факторами, существенно влияющими на коллективную результативность. Работа спортивного психолога в командных видах спорта включает не только индивидуальную работу с атлетами, но и групповые тренинги, направленные на сплочение коллектива и формирование единого командного духа.

Таким образом, психологическая подготовка является неотъемлемым компонентом современной системы спортивной тренировки. Её системное включение в тренировочный процесс позволяет спортсменам эффективнее управлять предстартовым состоянием, поддерживать высокий уровень мотивации и концентрации, противостоять соревновательному стрессу и стабильно реализовывать свой физический и технический потенциал на соревнованиях. Взаимодействие тренера и спортивного психолога,

направленное на комплексное развитие психических качеств атлета, является залогом достижения высоких спортивных результатов.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Сагитова А.А., 2026

УДК 796:61

Арсланова К.А., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ: РАННИЕ БИОМАРКЕРЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАГРУЗОК

Аннотация: в статье рассмотрена проблема синдрома перетренированности у юных пловцов. Обосновано использование кортизола и креатинкиназы как ранних биомаркеров для своевременного выявления состояния. Предложены методы педагогической коррекции тренировочных нагрузок в зависимости от степени выраженности биохимических изменений.

Ключевые слова: синдром перетренированности, юные пловцы, кортизол, креатинкиназа, биомаркеры, педагогическая коррекция, восстановление.

Синдром перетренированности у юных пловцов является одной из наиболее актуальных проблем современного спорта, поскольку ранняя специализация и высокие тренировочные нагрузки, направленные на достижение максимального результата в возрасте двенадцати-четырнадцати лет, часто вступают в противоречие с незавершенными процессами роста и развития организма. В отличие от взрослых спортсменов, дети и подростки демонстрируют более вариативные реакции на стресс, а адаптационные резервы их организма ограничены пластичностью эндокринной и иммунной систем. Синдром перетренированности представляет собой патологическое состояние, характеризующееся срывом адаптации к физическим нагрузкам и проявляющееся на клиническом, биохимиическом и психологическом уровнях. Ключевая проблема заключается в том, что функциональные изменения часто предшествуют субъективным жалобам юного пловца, тренер же может ошибочно интерпретировать снижение результатов и нежелание тренироваться как недостаток мотивации, тогда как на самом деле это сигнал о начинающемся истощении.

Наиболее информативными ранними биомаркерами перетренированности у юных пловцов, доступными для рутинного мониторинга в условиях спортивной школы, являются кортизол и креатинкиназа. Кортизол, основной катаболический гормон стресса, в норме обеспечивает мобилизацию энергоресурсов во время интенсивного плавания. Однако при хроническом превышении адаптивных возможностей развивается стойкое повышение базального уровня кортизола утром после ночного отдыха. В состоянии перетренированности у юных спортсменов наблюдается либо гиперкортизолемия с утратой циркадного ритма, либо, на более поздних стадиях, парадоксальное снижение кортизола, свидетельствующее об истощении коркового вещества надпочечников. Важно отметить, что у юных пловцов из-за высокой метаболической активности и нестабильности нейроэндокринной регуляции колебания кортизола более выражены, чем у взрослых. Исследования показывают, что повышение утреннего кортизола более чем на двадцать процентов по сравнению с индивидуальной нормой, зафиксированной в соревновательном периоде при отсутствии признаков утомления, является объективным критерием для снижения объема специализированной работы.

Креатинкиназа, в свою очередь, отражает степень повреждения мышечной ткани. У пловцов наиболее нагруженными являются мышцы плечевого пояса, широчайшие мышцы спины и мышцы-разгибатели ног. Небольшое повышение активности креатинкиназы через 20-24 часа после интенсивной тренировки является нормальным адаптивным ответом. Но в состоянии перетренированности наблюдается стойкое, не снижающееся к началу следующего микроцикла повышение активности креатинкиназы, превышающее базовые значения в два-три раза. При этом особенно опасным считается отсутствие нормализации показателя через 48 часов отдыха. У юных пловцов повышенная активность креатинкиназы может сочетаться с жалобами на стойкую мышечную болезненность, нарушение координации гребковых движений и появление мышечных спазмов во второй половине тренировки. Следует подчеркнуть, что диагностическая ценность креатинкиназы возрастает при параллельном определении миоглобина и показателей азотистого обмена, но в практике детско-юношеской спортивной школы наиболее доступным является именно ферментативный метод определения общей креатинкиназы.

Раннее выявление синдрома перетренированности невозможно без систематического педагогического наблюдения и биохимического скрининга. Юные пловцы, в отличие от взрослых, редко предъявляют типичные жалобы на апатию и разбитость, чаще отмечая раздражительность, нарушения сна, снижение аппетита и нежелание идти на тренировку. Объективными педагогическими критериями являются ухудшение качества выполнения технических элементов во второй половине основной части тренировки, увеличение вариабельности сердечного ритма в покое и замедление его восстановления после нагрузок максимальной интенсивности. Наиболее информативным является ортостатическая проба: отношение частоты сердечных сокращений на первой и десятой минутах после перехода из положения лежа в положение стоя. У здорового адаптированного пловца этот показатель не превышает 1,2, тогда как при перетренированности он возрастает до 1,5 и более. Однако только сочетание педагогических критериев с лабораторными данными позволяет принять решение о педагогической коррекции нагрузок.

Педагогическая коррекция при выявлении ранних признаков перетренированности должна быть дифференцированной в зависимости от степени выраженности сдвигов биомаркеров. При изолированном повышении утреннего кортизола без клинических проявлений достаточно введения активного отдыха с изменением

структуры тренировочного микроцикла. Юным пловцам рекомендуется замещение высокоинтенсивных анаэробных серий на аэробную работу в первой и второй пульсовых зонах, а также включение в недельный цикл двух дополнительных дней активной регенерации. Вместо плавания с лопатками и колобашкой, усиливающих локальное мышечное напряжение, предпочтение отдается плаванию в полной координации с акцентом на удлиненный гребок и гидродинамику. Показано сокращение объема плавания на ногах и с использованием гидротормозов, которые дают значительную нагрузку на поясничный отдел позвоночника.

Если же наряду с гиперкортизолеммией регистрируется стабильное повышение креатинкиназы выше 600 Ед/л у мальчиков и 400 Ед/л у девочек в утренние часы после дня отдыха, необходима более глубокая коррекция. Тренировочный процесс переводится в режим волнообразного снижения объема. Первая неделя таких занятий включает исключительно плавание восстановительного характера в первой пульсовой зоне до 40 минут в воде плюс обязательные стретчинг-сессии на суше с акцентом на мышцы плечевого пояса и поясницы. Одновременно требуется коррекция нутритивной поддержки: увеличение потребления белка из расчета 1,8 грамма на килограмм массы тела, дополнительное введение витаминов группы B, магния и омега-три полиненасыщенных жирных кислот. Важнейшим условием является контроль качества сна – юный пловец должен спать не менее 9 часов в сутки, при этом желателен дневной тихий час продолжительностью 30-40 минут.

Особого внимания заслуживает психолого-педагогический аспект коррекции. Юные пловцы с ранними признаками перетренированности часто испытывают чувство вины за снижение результатов и требуют от себя максимальной самоотдачи, что усугубляет состояние. Тренер должен переключить внимание спортсмена с секундомерных показателей на техническое мастерство и удовольствие от процесса движения в воде. Показана замена соревновательных стартов на контрольные проплывания с оценкой кинематики гребка. При этом нельзя полностью прекращать тренировки, так как полная детренировка приводит к дальнейшей эндокринной дисрегуляции и затягивает восстановление, но следует снизить общий объем плавания до 40-50 процентов от привычного.

Важно подчеркнуть, что возвращение к полноценному тренировочному режиму после выявления и коррекции синдрома перетренированности должно происходить ступенчато. Успешность реабилитации контролируется повторным определением кортизола и

креатинкиназы через 10-14 дней. При нормализации биомаркеров и исчезновении клинических симптомов вначале увеличивают аэробный объем, затем постепенно вводят анаэробные серии, и только в последнюю очередь восстанавливают интенсивность специализированных упражнений с лопатками и гидротормозами. Полный выход из состояния перетренированности у юных пловцов занимает от двух недель до двух месяцев в зависимости от исходной тяжести, причем срочные соревновательные результаты временно снижаются, что необходимо разъяснять и родителям, и самому спортсмену. Однако долгосрочный эффект грамотной педагогической коррекции выражается в сохранении здоровья опорно-двигательного аппарата, стабильности эндокринной регуляции и пролонгировании спортивного долголетия, что в конечном итоге позволяет достичь более высоких результатов в юношеском и взрослом спорте, чем форсирование нагрузок без учета ранних биомаркеров. Таким образом, мониторинг кортизола и креатинкиназы в сочетании с педагогическими критериями и своевременной коррекцией нагрузок является не просто теоретической рекомендацией, а насущной необходимостью для сохранения здоровья и перспектив юных пловцов.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.

© Арсланова К.А., 2026

УДК 796:61
Фатхуллина Р.Д., Зарипов Р.У., Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: предложена и обоснована психолого-педагогическая модель приобщения к ЗОЖ студентов с ограниченными возможностями здоровья в рамках инклюзивного обучения. Модель включает четыре ключевых блока: целевой, содержательный (состоящий из медико-биологического, психолого-коррекционного и двигательного модулей), организационно-деятельностный и оценочно-результативный. По итогам апробации на выборке из 42 человек отмечено повышение мотивации (с 8,3 до 14,6 балла), самоэффективности (с 22,4 до 31,8) и посещаемости занятий (с 34% до 78%). Представлены практические советы для преподавателей и психологов.

Ключевые слова: студенты с ОВЗ, инклюзивное физкультурное образование, здоровый образ жизни, психолого-педагогическая модель, адаптивная физическая культура, самоэффективность.

В условиях реализации инклюзивной парадигмы образования студенты с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) вовлекаются в общее физкультурно-образовательное пространство вузов. Однако традиционная система физического воспитания, ориентированная на нормотипичных обучающихся, не учитывает специфику нозологий, психологические барьеры и дефицит мотивации к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у лиц с инвалидностью.

Психолого-педагогическая модель формирования ЗОЖ

Модель представляет собой совокупность четырёх взаимосвязанных блоков: целевого, содержательного, организационно-деятельностного и оценочно-результативного.

Содержательный блок включает три модуля:

Медико-биологический модуль: сведения о нозологии, вторичных нарушениях, правилах самоконтроля, основах рационального питания, режима дня, профилактике простудных заболеваний.

Психолого-коррекционный модуль: тренинги по снижению тревожности, техники релаксации и дыхательной гимнастики, когнитивная переоценка ограничений, работа с самооценкой и телесным образом.

Двигательный (физкультурно-оздоровительный) модуль: адаптированные виды активности – лечебная физкультура с учётом нозологии, скандинавская ходьба, бочча, настольный теннис, плавание, дыхательная гимнастика Стрельниковой, комплексы для сохранения остаточных функций. Для студентов с НОДА – упражнения на растяжку и укрепление мышечного корсета; для сенсорных нарушений – занятия с акцентом на координацию и равновесие; для соматических заболеваний – дозированные аэробные нагрузки.

Организационно-деятельностный блок.

Формы работы:

Обязательные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (2 раза в неделю по 45 минут) с дифференцированным подходом по нозологическим группам.

Факультативные занятия в «Школе здоровья» (1 раз в неделю по 60 минут) – психологические тренинги, мастер-классы по здоровому питанию, дыхательные практики.

Индивидуальные консультации тьютора и психолога.

Внеучебные мероприятия: спортивные праздники «Старты возможностей», совместные походы и прогулки с нормотипичными студентами, онлайн-челленджи.

Субъекты реализации: преподаватель физической культуры, педагог-психолог, тьютор, социальный педагог, врач, волонтёры-студенты.

Оценочно-результативный блок.

Мотивационный (уровень интереса к ЗОЖ, внутренняя мотивация по опроснику).

Когнитивный (объём и глубина знаний о здоровье и способах его сохранения).

Поведенческий (регулярность занятий, соблюдение режима, использование навыков самоконтроля).

Психоэмоциональный (уровень тревожности, самоэффективность, социальная фрустрированность).

Соматический (динамика функциональных показателей – ЧСС покоя, адаптационный потенциал, частота острых заболеваний).

Уровни сформированности ЗОЖ: низкий; средний; высокий.

Результаты апробации

На констатирующем этапе у 71 % студентов с ОВЗ зафиксирован низкий уровень сформированности ЗОЖ. Основные барьеры: страх физической перегрузки (68 %), отсутствие опыта систематических занятий (55 %), негативный школьный опыт (47 %), низкая самоэффективность (62 %). Также выявлены нозоспецифические барьеры: у студентов с НОДА – страх падения и насмешек (44 %), у сенсорных – трудности коммуникации с преподавателем (50 %), у соматических – убеждённость в противопоказанности любых нагрузок (60 %).

После внедрения модели (8 месяцев) получены следующие результаты.

Динамика показателей у студентов с ОВЗ (n=42, M±m)

Доля студентов, перешедших на высокий уровень сформированности ЗОЖ, выросла с 7 % до 33 %; низкий уровень снизился с 71 % до 19 %. Корреляционный анализ выявил сильную обратную связь между ростом самоэффективности и снижением социальной фрустрированности ($r = -0,68$, $p<0,01$), что подтверждает ключевую роль психологического компонента модели. Также обнаружена прямая корреляция между ростом мотивации и регулярностью занятий ($r = 0,72$, $p<0,01$).

Качественный анализ дневников самонаблюдения показал, что студенты стали чаще использовать релаксационные техники при стрессе (68 % против 12 % до начала), контролировать пульс до и после нагрузки (53 % против 5 %), планировать свой день с учётом двигательной активности (47 % против 8 %).

Полученные результаты согласуются с исследованиями Е.А. Лебедевой (2023) о необходимости интеграции психологической поддержки в АФК, а также с работами С.П. Евсеева (2022) о модульном построении программ для лиц с ОВЗ. В отличие от традиционных подходов, наша модель делает акцент не на лечебной гимнастике, а на формировании субъектной позиции студента в управлении своим здоровьем.

Ограничения исследования: относительно малая выборка, отсутствие контрольной группы (все студенты с ОВЗ участвовали в апробации по этическим соображениям, так как отказ от участия мог быть расценён как дискриминация). Перспективы – адаптация модели для студентов с ментальными нарушениями (РАС, умственная отсталость) и создание цифрового приложения для самоконтроля.

Практические рекомендации для внедрения модели

1. Предварительная диагностика обязательна: анкетирование позволяет выявить ведущие барьеры и адаптировать программу под конкретную группу.

2. Гибкость в выборе двигательных активностей: для студентов с разными нозологиями следует предусмотреть «меню» видов деятельности (скандинавская ходьба, ЛФК, настольный теннис, адаптированная йога), чтобы каждый мог выбрать посильное и привлекательное направление.

3. Обучение преподавателей основам инклюзии и психологии: типичная ошибка – механическое перенесение методик из спортивной школы. Рекомендуются курсы повышения квалификации по АФК.

4. Привлечение волонтёров из числа нормотипичных студентов: это способствует социализации и снижает стигматизацию. Волонтёры должны пройти краткий инструктаж.

5. Поощрение малых успехов: сертификаты, грамоты, публичное признание даже незначительных достижений (например, «за самую регулярную ходьбу») значительно повышают самоэффективность.

6. Сотрудничество с медицинскими работниками необходимо для определения противопоказаний и безопасного дозирования нагрузки. Желательно наличие врача ЛФК в штате или по договору.

Разработанная психолого-педагогическая модель формирования ЗОЖ у студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного физкультурного образования показала свою эффективность в ходе пилотной апробации. Её отличительными особенностями являются: учёт нозологической специфики и психологических барьеров; сочетание медико-биологического, психокоррекционного и двигательного модулей; активное межсубъектное взаимодействие, акцент на самоэффективности и социальной интеграции, а не только на физических упражнениях.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У. Физическая активность, как важнейшая состовляющая в жизни студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 68-70.

2. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа. 2024. С. 212-218.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. психологическая адаптация спортсменов после травм: методы мотивации и поддержки.

В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 148-151.

4. Демина Ю.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Медико-биологические науки в физической культуре и спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 299-302.

5. Яцынович Д.Н., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая активность в период обучения в университете. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 36-38.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Фатхуллина Р.Д., 2026

УДК 796:61

Ардаширова В.И., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация: в статье представлен обзор современных подходов к использованию лечебной физической культуры (ЛФК) в системе реабилитации и профилактики заболеваний. Анализируются теоретические основы ЛФК, новые методики, инновационные технологии, а также эффективность при различных хронических патологиях. Особое внимание уделяется развитию дистанционных форм реабилитации, индивидуализации программ и перспективам внедрения цифровых решений.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, реабилитация, профилактика заболеваний, инновационные технологии, телереабилитация.

Лечебная физическая культура (ЛФК) играет важную роль в обеспечении здорового образа жизни, восстановлении функциональных возможностей организма после заболеваний и предупреждении возникновения хронических патологий. В условиях современного общества, характеризующегося ростом числа пациентов с хроническими заболеваниями, важно не только разрабатывать новые методики, но и совершенствовать существующие подходы к применению ЛФК в клинической практике и здоровьесберегающих программах.

ЛФК включает комплекс физических упражнений, физиотерапевтические процедуры, а также социально-психологическую поддержку, что позволяет воздействовать на организм мультифакторно, обеспечивая не только физиологическую, но и психоэмоциональную реабилитацию пациента. В данной статье рассматриваются современные методы и достижения в области применения ЛФК, а также перспективы дальнейшего развития данной сферы.

Актуальность темы: Рост распространенности хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, опорно-двигательные и дыхательные патологии, требует внедрения эффективных реабилитационных программ. ЛФК зарекомендовала себя как недорогой, безопасный и высокоэффективный инструмент улучшения качества жизни пациентов, а также профилактики заболеваний.

В связи с этим важными являются вопросы оптимизации программ ЛФК, их индивидуализации, использование новых технологий и совершенствование методов оценки эффективности.

ЛФК представляет собой специально подобранные физические упражнения, включающие артикуляционную гимнастику, силовые и аэробные комплексы, дыхательные процедуры, а также методы восстановления после травм и операций. Формирование программы осуществляется исходя из диагноза, возраста, уровня физической подготовленности, наличия противопоказаний и индивидуальных особенностей пациента.

Ключевой аспект - адаптация нагрузки и контроль за техникой выполнения, что достигается благодаря использованию специальных методик и оборудования, а также рекомендациям по режиму и дозировке занятий.

Современные методики и инновационные подходы

В условиях нового технологического уклада развиваются такие направления, как:

Телереабилитация - проведение занятий с использованием видеоконференцсвязи, специальных приложений, что позволяет обеспечить непрерывный контроль и мотивацию пациента вне клиники.

Интерактивные устройства и фитнес-тренажеры - использование систем виртуальной реальности или сенсорных платформ для повышения эффективности тренировочного процесса.

Групповая и индивидуальная терапия - баланс между этими форматами определяется статусом пациента, уровнем мотивации и особенностями заболевания.

Эти методы позволяют повысить доступность и качество реабилитационных программ, снизить риски и расширить возможности для длительной поддержки пациентов.

Эффективность ЛФК в комплексной терапии различных заболеваний

Обзор научных данных показывает высокий уровень доказательной базы эффективности ЛФК при различных патологиях:

Кардиологические заболевания. При ИБС, после перенесенного инфаркта миокарда, а также в рамках профилактики сердечно-сосудистых заболеваний занятия ЛФК позволяют улучшить функцию сердечно-сосудистой системы, повысить толерантность к физической нагрузке и снизить риск повторного инфаркта на 20–30%.

Заболевания опорно-двигательного аппарата. Эффект выражен при остеохондрозах, ревматоидных артритах, после операций на позвоночнике и суставах: ЛФК способствует восстановлению подвижности, уменьшению боли и укреплению мышечного корсета.

Дыхательная система. При COPD, бронхиальной астме и пневмонии занятия способствуют улучшению вентиляционной функции легких, снижению симптомов и повышению уровня выносливости. В отдельных исследованиях отмечается снижение частоты госпитализаций на 15–20% при постоянных занятиях.

Неврологические нарушения. Реабилитация после инсульта и травм головного мозга при помощи ЛФК способствует восстановлению двигательных функций, компенсации нарушений чувствительности и улучшению социально-бытовой адаптации.

Несмотря на подтвержденную эффективность, внедрение ЛФК сталкивается с рядом проблем. Такие как недостаточный уровень профессиональной подготовки специалистов, особенно в регионах, низкая мотивация пациентов при самостоятельных занятиях, ограниченная доступность современных методов и технологий во многих учреждениях, и необходимость индивидуализации программ, что требует времени и ресурсов.

Для повышения эффективности необходимо интегрировать тренды цифровых технологий, усовершенствовать системы мотивации и контроля, а также формировать междисциплинарные команды специалистов, способных разрабатывать индивидуальные программы.

Дальнейшее развитие ЛФК связано с внедрением: искусственного интеллекта и больших данных для персонализации программ, мобильных платформ и носимых устройств для непрерывного мониторинга состояния пациента, модулярных тренажеров с функциями биологической обратной связи, а также интерактивной виртуальной реальности, повышающей мотивацию и улучшающей приверженность.

Эти технологии позволяют обеспечивать адаптацию программ в реальном времени, повышать эффективность реабилитации и снижать нагрузку на медицинских работников.

Лечебная физическая культура является неотъемлемой частью системы современных методов реабилитации и профилактики заболеваний. Ее эффективность подтверждается многочисленными исследованиями и практическим опытом. Однако для достижения максимальных результатов необходимо внедрять инновационные подходы, совершенствовать методики, повышать профессиональную подготовку специалистов и расширять доступность программ.

Развитие цифровых технологий и междисциплинарных систем позволит создать более эффективные, индивидуализированные и мотивирующие программы ЛФК, что положительно скажется на здоровье населения и качестве жизни пациентов.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.
5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Воздействие спорта и физических нагрузок на депрессию и психологические особенности человека. Доклады Башкирского университета. 2022. Т. 7. № 2. С. 134-137.
©Ардаширова В.И., 2026

УДК 796:61
Жигалова А.В., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье обоснована эффективность методов психической саморегуляции для управления предстартовыми состояниями и снижения тревожности. Подчеркнута необходимость интеграции психолого- педагогической поддержки и медико-биологического обеспечения для максимизации спортивных результатов.

Ключевые слова: саморегуляция, спортивная психология, визуализация, аутогенная тренировка, методы релаксации, здоровый образ жизни.

Современный спорт высших достижений предъявляет экстремальные требования не только к физическим данным атлета, но и к состоянию его психики. Анализ методических рекомендаций по психологической подготовке спортсменов и фундаментальных трудов по теории психической саморегуляции позволяет утверждать, что медико-биологическое обеспечение и психолого- педагогическая поддержка являются неразделимыми компонентами единой системы подготовки атлета.

Физическая форма является необходимым, но недостаточным условием победы. Такие факторы, как страх неудачи, низкая самооценка и избыточное эмоциональное напряжение, способны обесценить месяцы тяжелых тренировок. Высокий уровень тревожности приводит к нарушению двигательной координации, замедлению реакции и ухудшению принятия решений, что подтверждается исследованиями в области психофизиологии состояний человека. В этой связи ключевой задачей становится формирование психической устойчивости - способности сохранять концентрацию, ясность мышления и уверенность в себе в условиях

неопределенности и сильного стресса. Психическая устойчивость напрямую коррелирует с результативностью: чем лучше спортсмен контролирует свое внутреннее состояние, тем выше его спортивные показатели. Важную роль здесь играет «смысловой ресурс», связанный с ощущением собственной компетентности, который помогает спортсмену справляться с ситуативными трудностями.

Для достижения оптимального предстартового состояния, известного как «боевая готовность», необходим арсенал методов психической саморегуляции. Теория психической саморегуляции рассматривает этот процесс как сознательное воздействие человека на себя посредством слов (вербальные методы) и образов (невербальные методы) для управления своей деятельностью и состоянием. Согласно современным концепциям, саморегуляция представляет собой системно-организованный процесс, включающий функциональные звенья: планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, контроль и оценку результатов. Индивидуальный стиль саморегуляции спортсмена определяет, насколько эффективно он использует эти звенья для адаптации к меняющимся условиям соревнований.

Важнейшими инструментами здесь выступают визуализация (идеомоторная тренировка), дыхательные упражнения, аутогенная тренировка и прогрессивная мышечная релаксация. Визуализация позволяет спортсмену мысленно «прожить» успешное выступление, закрепляя правильную технику движений и формируя позитивный эмоциональный фон. При этом важно использовать внутренние образы (видение ситуации своими глазами) и сочетать их с «ключевыми словами» - короткими позитивными установками, программирующими тело на правильное выполнение элементов. Ключевые слова должны формулироваться в утвердительной форме (без частицы «не»), быть краткими и понятными именно данному спортсмену, что позволяет мгновенно активировать нужные двигательные программы.

Дыхательные практики и методы релаксации обеспечивают физиологическую базу для успокоения. Они снижают мышечный тонус, нормализуют пульс и давление, переключая нервную систему из режима неэффективных предстартовых состояний - «лихорадки» (чрезмерное возбуждение, суетливость) или «апатии» (вялость, безразличие) - в режим оптимальной мобилизации. Метод прогрессивной релаксации, основанный на чередовании сильного напряжения и последующего расслабления мышц, помогает спортсмену научиться различать и контролировать мышечные зажимы, возникающие при стрессе. Также применяются модификации

аутогенной тренировки, включая психомышечную тренировку, которые сочетают техники расслабления с идеомоторными образами.

Особое место в общей системе подготовки занимает кропотливая работа с мотивацией и грамотное целеполагание. Разбивая глобальную, порой пугающую цель на серию небольших, посильных задач, спортсмен получает возможность регулярно фиксировать свои маленькие победы, что существенно поддерживает уверенность в собственных силах и предотвращает риск эмоционального выгорания. Кроме того, развитие метакогнитивных стратегий - высокого умения планировать, контролировать и объективно оценивать собственные психические процессы (так называемая метакогнитивная регуляция) - позволяет атлету гибко и адаптивно реагировать на меняющиеся условия соревнований. Метакогнитивные стратегии, такие как тщательное планирование когнитивных процессов, постоянный контроль внимания и оперативная коррекция ошибок в реальном времени, становятся теми самыми факторами, которые обуславливают высокую самоорганизацию деятельности даже в самых затрудненных, экстремальных условиях. Медико-биологический аспект также неразрывно связан с психологической подготовкой. Строгое соблюдение режима сна, сбалансированное правильное питание и полный отказ от вредных привычек создают тот самый прочный физиологический фундамент, на котором базируется стабильная психика. Банальный недосып или хроническое переутомление делают практически невозможным эффективную когнитивную регуляцию и полноценный самоконтроль. Таким образом, гигиена труда и отдыха, регулярные восстановительные процедуры и постоянный мониторинг физического состояния являются той базой, на которой успешно строятся и оттачиваются психологические навыки. Важно также учитывать и такой феномен, как эффект плацебо и ноцебо: искренняя вера спортсмена в эффективность определенных процедур, экипировки или оборудования может существенно влиять на его текущее состояние и итоговые результаты. Однако опора исключительно на внешние средства без параллельного развития внутренних навыков саморегуляции неизбежно ограничивает долгосрочный прогресс и делает спортсмена уязвимым.

В заключение следует особо отметить, что современная, конкурентоспособная система подготовки спортсмена требует глубокой интеграции усилий тренеров, врачей, спортивных психологов и самого атлета. Психологическая подготовка ни в коем случае не должна носить эпизодический, случайный характер; она требует систематического, планомерного включения в ежедневный

тренировочный процесс, начиная с формирования базовых навыков рефлексии и заканчивая полной автоматизацией приемов саморегуляции. Освоение этих сложных, но жизненно важных навыков позволяет не только максимизировать спортивные результаты, но и сохранить здоровье, обеспечивая гармоничное, всестороннее развитие личности через спорт. Будущее спортивной науки, несомненно, лежит в дальнейшем углубленном изучении индивидуальных стилей саморегуляции и активном внедрении персонализированных технологий психокоррекции, включая использование методов биологической обратной связи и иммерсивной виртуальной реальности для безопасного моделирования стрессовых соревновательных ситуаций.

Список использованной литературы:

1. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахматного спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 195-198.

3. Быков К.С., Еремеев В.Ю. Роль физической культуры в жизни студента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 3-5.

4. Дильмухаметова А.Б., Огуречников Д.Г., Еремеев В.Ю. Роль профессионально-прикладной физической подготовки. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 80-8

5. Чернышков Д.С., Буранбаев Р.А. Преимущества и недостатки спорта на занятиях физической культуры в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 77-80.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Жигалова А.В., 2026

УДК 796:61

Жигалова А.В., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СТРАТЕГИИ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ

Аннотация: в работе анализируется стресс как неспецифическая реакция организма в спортивной деятельности, выделяются его формы - эустресс (мобилизующий) и дистресс (дезорганизующий), и рассматривается их влияние на спортивные результаты. Обосновываются комплексные стратегии регуляции стресса, направленные на повышение стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс в спорте, эустресс, дистресс, стрессоустойчивость, психофизиологическая регуляция, визуализация, дыхательные техники, психологическая подготовка.

Стресс - это реакция организма на внешние или внутренние раздражители, превышающие обычный уровень адаптационных возможностей. В спортивной деятельности он возникает на всех этапах соревновательного процесса - от предстартовой подготовки до постсоревновательного периода, особенно при неудовлетворительных результатах. Его влияние двойственно: умеренный стресс (эустресс) усиливает мобилизацию, концентрацию и мотивацию, тогда как чрезмерный или затяжной (дистресс) ведёт к дезорганизации поведения, снижению координации, ухудшению когнитивных функций и даже психосоматическим расстройствам. Поэтому управление стрессом - неотъемлемый компонент спортивной подготовки.

Физиологически стресс запускает активацию симпатической нервной и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой систем, что вызывает выброс адреналина, норадреналина и кортизола. В краткосрочной перспективе это повышает восприятие, скорость реакций и физическую мощность. Однако при хроническом напряжении происходят истощение ресурсов, снижение иммунитета, нарушения сна и аппетита, хронические мышечные зажимы,

повышается риск таких состояний, как вегето-сосудистая дистония, гипертония или язвенные поражения ЖКТ. Особенно уязвимы спортсмены, подверженные постоянному внешнему давлению - со стороны тренеров, болельщиков, СМИ или спонсоров.

Психологически стресс проявляется в виде тревожности, раздражительности, снижения уверенности в себе, нарушений внимания и памяти, трудностей в принятии решений. В критических ситуациях возможны аффективные вспышки: паника, "замороженность" воли или импульсивные действия, противоречащие тактике. Ключевую роль играет когнитивная оценка ситуации: те же обстоятельства один спортсмен воспринимает как вызов, другой - как угрозу. На эту оценку влияют тип нервной системы, уровень самоэффективности, опыт, качество взаимодействия с тренером и общая психологическая устойчивость. Люди со сильным типом нервной системы демонстрируют высокую стрессорезистентность, тогда как у слабого типа даже незначительные изменения режима могут вызывать выраженную тревогу. Подростки и молодые спортсмены, из-за ещё несформированной системы совладания, особенно подвержены деструктивному влиянию стресса.

В спорте выделяют две формы стресса: первая — это аустресс: кратковременное, мотивирующее напряжение, связанное с преодолимыми вызовами: важные старты, равное соперничество, необходимость проявить характер. Вторая это – дистресс: дезорганизующий, длительный стресс, спровоцированный страхом неудачи, угрозой травмы, недостаточной подготовкой, конфликтами в команде, резкими изменениями в режиме или отсутствием поддержки. Особенно опасен дистресс в случаях, когда самооценка спортсмена жёстко привязана к результату: тогда каждое соревнование воспринимается как экзистенциальная угроза, и даже высокая физическая готовность не спасает от ошибок, срывов или "паралича" в ключевой момент — всё это следствие психологического, а не физического сбоя.

Дыхательные практики являются одним из самых быстрых способов саморегуляции: ритмический цикл (вдох - 4 счёта, задержка - 2 счёта, выдох - 6 счётов) активирует парасимпатическую нервную систему, замедляет пульс, снижает мышечное напряжение и восстанавливает ясность мышления. Особенно эффективны перед стартом и в паузах между попытками.

Предстартовые ритуалы - повторяющиеся, осмысленные действия, не связанные напрямую с выполнением упражнения (прослушивание определённой музыки, раскладывание снаряжения,

стандартная разминка) - создают чувство стабильности, предсказуемости и личного контроля.

Физическая подготовленность атлета представляет собой не только базу для достижения высоких спортивных результатов, но и выступает в качестве фундаментального физиологического и психологического ресурса, обеспечивающего устойчивость организма к стрессовым воздействиям. Систематическая тренировочная деятельность, характеризующаяся цикличностью и прогрессирующей нагрузкой, способствует не только оптимизации функционального состояния различных систем организма, но и формированию устойчивой самоэффективности. Данный психологический конструкт формируется посредством накопления субъективного опыта успешного преодоления физических и ментальных трудностей, что транслируется в повышение уровня уверенности в собственных силах при столкновении с новыми вызовами. Регулярные тренировки не только укрепляют организм, но и формируют уверенность через накопленный опыт преодоления трудностей. Качественная разминка снижает риск травм и стартового шока; заминка способствует метаболической и психологической разгрузке. Аэробные нагрузки умеренной интенсивности (бег трусцой, ритмическая гимнастика под музыку) способствуют выведению избытка стрессовых гормонов и стимулируют выработку эндорфинов, серотонина и дофамина - нейромедиаторов, отвечающих за чувство благополучия.

Социальная поддержка выступает в качестве одного из ключевых психологических ресурсов, обеспечивающих адаптацию спортсмена к стрессогенным факторам соревновательной деятельности. Эмпирические данные свидетельствуют о том, что такие компоненты социальной среды, как доверительные отношения с тренерским составом, высокий уровень групповой сплоченности, а также эмоциональная и инструментальная поддержка со стороны ближайшего социального окружения, способствуют существенному снижению когнитивной оценки ситуации как угрожающей. В частности, вовлеченность в коллективные виды спорта и регулярное участие в совместных тренировочных процессах коррелирует со снижением уровня социальной изоляции и купированием тревожных проявлений. Важным механизмом регуляции эмоционального состояния является конструктивный ретроспективный анализ соревновательного опыта, осуществляемый в диаде «спортсмен-тренер». Данный процесс, базирующийся на принципах уважения и ориентации на личностно-профессиональный рост, а не на деструктивной критике, способствует формированию адаптивной

атрибуции неудач. В результате негативные результаты переосмысливаются субъектом не как тотальный провал, а как ценный эмпирический материал, необходимый для дальнейшей оптимизации спортивного мастерства и повышения психологической устойчивости.

Организационные меры также минимизируют стресс: чёткое планирование подготовки с учётом физических, режимных и психологических аспектов; своевременный приезд к месту соревнований - для адаптации к климату, времени и пространству; прозрачность критериев отбора и ролей; исключение публичной критики. Всё это формирует благоприятный психологический климат и снижает хроническую тревожность.

Стресс в спорте - не враг, а индикатор значимости события и степени вовлечённости личности. Его влияние определяется не самим фактом возникновения, а способностью спортсмена регулировать и направлять напряжение в конструктивное русло. Современная спортивная подготовка рассматривает психологическую устойчивость как равнозначную физической, технической и тактической компетенциям. Комплексное применение когнитивных, физиологических, поведенческих и социальных стратегий позволяет преобразовать стресс в ресурс - источник энергии, концентрации и волевой мобилизации. Умение сохранять самообладание в стрессовой ситуации это не просто профессиональное качество спортсмена, а проявление высокой личностной зрелости и подлинного мастерства.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культУРОЙ. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Жигалова А.В., 2026

УДК 796:61

Жигалова А.В., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭФФФЕКТИВНОСТЬ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК В СТУДЕНЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Аннотация: групповые спортивные тренировки в студенческой среде способствуют не только укреплению физического здоровья, но и развитию коммуникативных навыков, когнитивных функций, мотивации и социальной адаптации. Подчёркивается роль грамотной педагогической организации как условия достижения устойчивого образовательного и воспитательного эффекта.

Ключевые слова: групповые тренировки, студенческий коллектив, физическое воспитание, коммуникативные навыки, социальная адаптация.

В условиях современного образовательного пространства, где возрастает акцент на формировании профессиональных и надпрофессиональных компетенций, особую значимость приобретают подходы, направленные на всестороннее развитие личности обучающегося. Одним из наиболее продуктивных направлений в этой системе выступает физическое воспитание, реализуемое через организованные спортивные занятия. При этом групповые формы проведения тренировок демонстрируют не только высокую

педагогическую результативность, но и выраженный социальный, психологический и физиологический потенциал. Эффективность групповых спортивных тренировок в студенческой среде обусловлена их способностью одновременно воздействовать на несколько ключевых параметров личностного и профессионального становления: физическую подготовленность, когнитивные функции, коммуникативные умения, мотивационную сферу и уровень социальной адаптации.

Групповая организация тренировочного процесса позволяет преодолеть ограничения индивидуального подхода, связанные с недостаточной мотивацией, отсутствием внешнего контроля и слабо выраженной ответственностью за результат. В коллективной деятельности студенты ощущают принадлежность к общей цели, что повышает их вовлечённость и усиливает внутреннюю мотивацию к достижению высоких спортивных показателей. Этот феномен подкрепляется механизмами социального сравнения: наблюдая за успехами и усилиями сверстников, обучающиеся корректируют собственное поведение, стремятся соответствовать коллективным стандартам и при этом развивают устойчивую потребность в самосовершенствовании. Важно отметить, что такие процессы происходят нелинейно и варьируются в зависимости от состава группы, её сплочённости, наличия лидеров и степени взаимной поддержки.

С точки зрения физиологической адаптации, групповые тренировки способствуют более оптимальному распределению нагрузки и повышению функциональной устойчивости организма. Совместное выполнение упражнений создаёт благоприятный эмоциональный фон, снижает уровень тревожности и стресса, что в свою очередь положительно сказывается на показателях работоспособности и скорости восстановления. Особенно это актуально для студентов, испытывающих высокую психоэмоциональную нагрузку в процессе обучения. Исследования свидетельствуют, что динамика улучшения таких показателей, как сила, выносливость, координация и гибкость, в групповом формате происходит более интенсивно по сравнению с индивидуальными занятиями. Объясняется это как внешними стимулами (поддержка группы, дух соревновательности), так и внутренними (повышение самооценки, уверенности в собственных силах).

Помимо физического развития, групповые спортивные тренировки оказывают существенное влияние на формирование и развитие когнитивных и личностных качеств. Коллективная

деятельность требует постоянного анализа сложившихся игровых или тактических ситуаций, быстрого принятия решений, предвидения действий партнёров и соперников. В этих условиях у студентов развивается критическое и стратегическое мышление, способность к переключению внимания, оперативная память и пространственное восприятие. Особенно эффективны в этом плане командные виды спорта (например, волейбол, баскетбол, футбол), где успех зависит не только от индивидуальной подготовки, но и от слаженности взаимодействия всей группы. Участие в таких занятиях способствует становлению умения прогнозировать последствия собственных действий, адекватно оценивать риски и находить баланс между инициативой и подчинением коллективной стратегии.

Коммуникативный аспект групповых тренировок не менее значим. В процессе совместной физической деятельности формируются навыки вербального и невербального взаимодействия, умение вести диалог в условиях ограниченного времени, разрешать конфликты, выстраивать конструктивные отношения в условиях конкуренции и сотрудничества. Студенты учатся не только слушать, но и слышать друг друга, аргументировать свою позицию и находить компромиссы. Такие умения, сформированные в спортивной среде, легко транслируются в профессиональную сферу, где командная работа, умение договариваться и управлять межличностными отношениями становятся обязательными компетенциями. Особенно важно это для студентов, будущая профессия которых предполагает активное взаимодействие с людьми - педагогов, психологов, медиков, управленцев.

Не менее ценным является и воспитательный потенциал коллективных тренировок. В процессе совместной физкультурно-спортивной деятельности формируются такие личностные качества, как ответственность, дисциплинированность, настойчивость, уважение к нормам и правилам, способность к самоконтролю и саморегуляции. Группа выступает как своего рода "социальный фильтр", где недопустимы эгоцентризм, агрессия или пассивность - участник обязан проявлять инициативу, поддерживать других, брать на себя определённые функции (лидер, организатор, исполнитель), вносить личный вклад в общий результат. Такая деятельность формирует устойчивую установку на активное участие в жизни коллектива и, в перспективе, - на гражданскую ответственность и социальную активность.

Важным условием реализации перечисленных эффектов является грамотная организация педагогического процесса.

Эффективность групповых тренировок напрямую зависит от профессионализма руководителя, способного не только подобрать адекватные возрасту и уровню подготовки средства и методы, но и создать атмосферу доверия, взаимоуважения и психологической безопасности. Преподаватель в данном случае выступает не в роли доминирующего наставника, а скорее, как наблюдатель и консультант, направляющий, но не подавляющий инициативу студентов. Он создаёт условия для проявления самостоятельности, делегирует полномочия, поддерживает рефлексивную культуру и помогает участникам осознавать не только достигнутые результаты, но и собственные затруднения, пути их преодоления и перспективы роста.

Следует также подчеркнуть, что эффективность групповых форм повышается при условии вариативности их содержания и использования интерактивных методов. Сочетание тренировочных упражнений с элементами проектной деятельности, моделирования реальных ситуаций, разбора кейсов, дискуссий и рефлексивных практик позволяет не только укреплять физическое здоровье, но и развивать метапредметные компетенции. Например, организация студенческого спортивного мероприятия предполагает планирование, распределение ролей, взаимодействие с администрацией, работу со средствами массовой информации и анализ результатов - тем самым моделируется реальная профессиональная задача, требующая комплексного подхода.

Особую роль групповые тренировки играют в профилактике дезадаптации студентов в период обучения. Современная студенческая молодёжь часто сталкивается с комплексом проблем, включающим высокую академическую нагрузку, неопределённость профессиональных перспектив, финансовые трудности и недостаток социальной поддержки. Занятия в коллективе снижают чувство изоляции, способствуют формированию устойчивых социальных связей, развивают эмпатию и чувство принадлежности. Важно, что такие эффекты достигаются не за счёт прямого психологического воздействия, а органично встраиваются в естественный ход деятельности, что повышает их устойчивость и значимость для участников.

Групповые спортивные тренировки в студенческой среде представляют собой мощный многокомпонентный инструмент, способный одновременно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития. Их эффективность обусловлена синергией физиологических, когнитивных и коммуникативных процессов, активизируемых в условиях

коллективной деятельности. При грамотной педагогической организации такие занятия способствуют не только укреплению здоровья и повышению уровня физической подготовленности, но и формированию личностных качеств, востребованных в современном обществе: креативности, инициативности, умения работать в команде, адаптироваться к изменяющимся условиям и нести ответственность за общий результат. В этой связи интеграция групповых спортивных форм в образовательные программы высшего и среднего профессионального образования становится не просто педагогической возможностью, но необходимым условием подготовки конкурентоспособного, социально активного и психологически устойчивого специалиста

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр.

В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.
© Жигалова А.В., 2026

УДК 796:61
Давлетшин Р.Н., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ И КАК ОН ВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТЫ

Аннотация: в статье рассматривается влияние психологического климата в спортивной команде на её соревновательные результаты. Анализируются факторы здоровой атмосферы (отношения с тренером и между игроками, общие цели) и механизмы воздействия: синергия, стрессоустойчивость, творческая свобода. Показано, что токсичный климат снижает эффективность тренировок и ведёт к распаду состава. Даются практические рекомендации для тренеров и капитанов по укреплению командного духа.

Ключевые слова: психологический климат, спортивная команда, стрессоустойчивость, токсичная атмосфера, сплоченность, психологическая безопасность.

В современном спорте высокие физические данные, отточенная техника и здоровое питание - лишь половина успеха. Тренировочный процесс часто сравнивают с механизмом, где каждый винтик должен работать идеально. Однако главный секрет побед многих команд (от футбола до киберспорта) скрывается в невидимой области - в атмосфере внутри коллектива. Данная работа посвящена тому, как настроения, отношения и взаимное уважение в команде превращаются в реальные очки, медали и рекорды.

Понятие психологического климата в спортивной среде.

Психологический климат – это устойчивое эмоциональное настроение группы. В спорте он складывается из трех китов:

1. Отношения по вертикали (тренер - спортсмен).
2. Отношения по горизонтали (спортсмен - спортсмен).
3. Отношение к делу (общая мотивация и цели).

Если говорить просто, это то, просыпается ли игрок с мыслью «скорее на тренировку» или со вздохом «лишь бы перетерпеть».

Факторы, формирующие здоровую атмосферу.

На климат влияют стиль руководства тренера, условия занятий и даже ритуалы команды. Например, демократичный тренер, который учитывает мнение капитана, чаще создает комфортную среду, чем диктатор, кричащий на всех. Также важен уровень сплоченности: когда новичка поддерживают, а не травят, его результаты растут быстрее.

Как именно климат влияет на результат? Механизмы воздействия.

Рассмотрим конкретные «мостики» между хорошим настроением в раздевалке и победой на табло:

1. Эффект синергии (взаимоусиление).

В здоровом коллективе действует правило «1+1=3». Футболист отдаст пас не потому, что обязан, а потому что доверяет партнеру. Баскетболист сделает лишний рывок, зная, что его подстрахуют. Открытость снижает количество технических ошибок на нервной почве.

2. Устойчивость к стрессу.

В матчах с сильным соперником или при неудачном судействе на первый план выходит эмоциональный интеллект команды. Если в коллективе принято не искать виноватых, а вместе исправлять ситуацию, спортсмены быстрее «забывают» пропущенный гол или неудачную попытку. В токсичной же среде игроки начинают играть «для себя», а не на общий результат.

3. Творчество и импровизация.

Страх ошибки убивает нестандартные решения. В команде, где царит психологическая безопасность (мысли «меня не съедят за провал»), рождаются гениальные комбинации. Хоккеисты или волейболисты в расслабленном состоянии чаще идут на риск, который оправдывает себя.

Обратная сторона медали: токсичный климат.

Психологически тяжелая атмосфера действует как тормоз. Примеры негативного влияния:

1. Падение дисциплины: прогулы, опоздания, халтура в разминке.
2. «Эффект поезда»: один сильный игрок тянет вагон слабых, но выгорает сам.
3. Текучесть состава: перспективные новички уходят из-за буллинга или безразличия тренера.

Исследования показывают, что конфликты внутри команды снижают КПД тренировок до 40%: спортсмены тратят энергию не на соперника, а на выяснение отношений.

Практические советы по улучшению климата для капитанов и тренеров.

Чтобы атмосфера работала на победу, специалисты рекомендуют:

1. Правило «Закрытых дверей» - разбор ошибок проводить без посторонних, а хвалить публично.

2. Общие сборы и неформальные встречи - совместное кино или пицца снижают барьеры общения.

3. Ритуалы - поддержка капитана перед стартом, традиционное рукопожатие после побед и поражений (особенно важны проигрыши, чтобы команда не распадалась).

Как измерить «погоду в команде»: три сигнала опасности и простые инструменты контроля. Проблема большинства тренеров - они замечают проблемы с климатом только когда уже поздно: после серии поражений, ухода лидера или открытого конфликта. Но климат можно и нужно мониторить «в живую».

Три ранних признака токсичности, которые видны до скандала:

1. Язык тела на скамейке - после ошибки партнёра игроки отворачиваются, закатывают глаза или демонстративно пожимают плечами (это хуже крика).

2. Асимметрия в передачах/пассе - один и тот же игрок получает мяч на 60% реже других, даже находясь на открытой позиции.

3. После пропущенного гола команда молчит - в здоровом коллективе сразу 2–3 человека кричат «забыли, поехали», в больном - все смотрят в пол.

Что делать тренеру (вне времени на тактику):

1. Раз в 2–3 недели анонимное микро-анкетирование из 3 вопросов:

«С каким настроением иду на тренировку?», «Есть ли человек в команде, которому я не доверяю?», «Боюсь ли я ошибиться на глазах у своих?».

2. Фиксировать после каждой игры не только голы и удары, а количество поддерживающих жестов (дай пять, поднял партнёра, хлопок по шлему). Падение этой статистики - маркер раньше, чем падение результатов.

Без этого все разговоры про атмосферу остаются красивыми словами. Когда климат становится измеримым - он перестаёт быть «волшебством» и превращается в рабочий инструмент победы.

Психологический климат — это не волшебство и не побочное явление спорта. Это такой же тренируемый навык, как удар по воротам или техника плавания. Сладкая атмосфера внутри коллектива ускоряет реакции, повышает выносливость и даже снижает травматизм. В то время как склоки и неуважение гарантированно развалят даже звездный состав. Умение создать «погоду в команде» - сегодня такой же критерий мастерства тренера, как тактическая грамотность. Ведь когда люди улыбаются друг другу, победы приходят легче.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе.
В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и

туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.
© Давлетшин Р.Н., 2026

УДК 796:61
Черкасова А.А., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Аннотация: в статье обосновывается переход от традиционного директивного управления физкультурным движением учащихся к адаптивной модели на основе игровых технологий. Раскрыта методология: классификация игр по управленческим функциям и циклическая модель «игровая управленческая спираль». Апробация в трёх школах (n=540) показала рост доли учащихся с нормативной суточной активностью с 34% до 67%. Снижение пропусков уроков по болезни – на 43%. Повышение индекса мотивации – на 35% по сравнению с контрольными группами.

Ключевые слова: нейрофизиологический контроль, интегративная модель, вариабельность сердечного ритма, ЭЭГ.

Введение: традиционная система спортивной подготовки и физического воспитания исторически строилась на разделении функций: врач отвечает за состояние здоровья и допуск к нагрузкам, психолог – за эмоционально-волевую регуляцию, педагог (тренер) – за технику, тактику и дозирование упражнений. Долгое время такое разделение считалось оправданным, поскольку каждый специалист использовал собственный инструментарий и категориальный аппарат. Однако накопленные за последние десятилетия данные физиологии, психофизиологии и нейронауки со всей очевидностью показали: функциональное состояние спортсмена представляет собой неразрывное единство нейродинамических, вегетативных и психических процессов, которые не могут быть эффективно скорректированы изолированными воздействиями.

Проблема усугубляется тем, что решения на основе внешне наблюдаемых признаков (поведение, мимика, субъективные жалобы) часто принимаются с запаздыванием, когда адаптационные резервы уже истощены. По данным В.И. Дубровского (2021), до 63% случаев синдрома перетренированности диагностируется на стадии

клинических проявлений, тогда как нейрофизиологические маркеры регистрируются за 10–14 дней до появления первых жалоб.

Цель настоящей работы – разработать и обосновать интегративную модель нейрофизиологического контроля, позволяющую объективизировать оценку функционального состояния и на этой основе повысить эффективность психолого-педагогических воздействий в физической культуре и спорте.

Актуальность и теоретические предпосылки: современная наука о спорте переживает смену парадигмы: от «феноменологического» описания к «нейрофизиологически обоснованному» управлению. Ключевую роль здесь играют два феномена:

1. Нейропластичность – способность центральной нервной системы изменять свою структурно-функциональную организацию под влиянием двигательного научения и психотравмирующих факторов. Это означает, что педагогические воздействия, не подкреплённые учётом актуального нейродинамического состояния, могут приводить к формированию неправильных двигательных стереотипов или хроническому стрессу.

2. «Психофизиологическая цена деятельности» (концепция В.П. Зинченко) – совокупность нейровегетативных затрат, не осознаваемых субъектом, но определяющих долгосрочную адаптацию. Игнорирование этой цены в педагогической практике – одна из главных причин раннего выхода из спорта и психосоматических расстройств.

В последние годы появились портативные и доступные средства нейрофизиологического мониторинга: вариабельномеры, электрокардиографы с функцией ВСР, малогабаритные ЭЭГ-системы (например, NeuroSky, «Энцефалан»). Однако их использование в основном ограничено лабораторными исследованиями, тогда как в реальной работе тренера и педагога они почти не применяются. Интегративная модель призвана преодолеть этот разрыв.

Основная часть: теоретическое обоснование интегративной модели, в основе модели лежат три постулата:

1. Функциональное состояние спортсмена описывается набором нейрофизиологических параметров, напрямую коррелирующих с успешностью обучения, стабильностью техники и устойчивостью к стрессу. К числу наиболее валидных относятся: спектральная мощность α-ритма ЭЭГ (отражает уровень релаксации), коэффициент θ/β (индикатор когнитивной загрузки и утомления),

высокочастотная компонента вариабельности сердечного ритма HF (парасимпатическая активность), индекс вегетативного баланса LF/HF.

2. Педагогическое или психологическое воздействие (команда, объяснение, похвала, наказание) достигает цели только в том случае, если оно соответствует текущему нейровегетативному состоянию спортсмена. Например, указание на ошибку в состоянии высокого симпатического тонуса (LF/HF > 2,5) вызывает не коррекцию, а дополнительную стресс-реакцию и ухудшение точности.

3. Возможно создание замкнутого контура «нейрофизиологический мониторинг → интерпретация → педагогическое решение → обратная связь», аналогичного биотехническим системам управления.

4. Структура и компоненты модели

5. Предлагаемая модель включает четыре уровня (блока), реализованных последовательно.

Уровень 1 – Сенсорный (нейрофизиологический мониторинг). В минимальной конфигурации используются: портативный регистратор ЭКГ/ВСР (например, «Омега-С», «Варикард») и двухканальный ЭЭГ-анализатор (лобно-затылочные отведения). Процедура длится 5 минут в состоянии относительного покоя (сидя) и 2 минуты после стандартной функциональной пробы (20 приседаний). Регистрируемые параметры: средняя частота сердечных сокращений, SDNN, RMSSD, мощность спектра HF (0,15–0,4 Гц), LF (0,04–0,15 Гц), мощность α-ритма ЭЭГ (8–13 Гц) в затылочных отведениях, индекс θ/β.

Уровень 2 – Аналитический (алгоритмы интерпретации). Вводится понятие интегрального нейровегетативного индекса (ИНВИ), вычисляемого по формуле: ИНВИ = LF/HF × (θ/β) / (α-индекс). На основе нормативных диапазонов выделяются три зоны состояний:

- «Зеленая» (адаптация): ИНВИ от 0,5 до 1,5. Характерно: оптимальный уровень тревоги, хорошая моторная обучаемость, высокая точность движений.
- «Желтая» (напряжение): ИНВИ от 1,6 до 2,4, либо резкое отклонение одного из компонентов (LH/HF >2,5 при нормальных прочих). Признаки: нарастание количества ошибок в новых упражнениях, вегетативные реакции (потливость, тахикардия).
- «Красная» (дезадаптация): ИНВИ> 2,5 или <0,3, а также снижение α-индекса на 40% и более от индивидуальной нормы. Клинический риск: срыв адаптации, острая травма, психоэмоциональное выгорание.

Уровень 3 – Педагогический (принятие решений). Разработана матрица соответствия между зоной состояния и допустимыми действиями педагога/тренера:

Уровень 4 – Блок биологической обратной связи (БОС). Этот уровень адресован спортсмену: в визуальной или звуковой форме отображается его ИНВИ и отдельные параметры. Задача – обучить спортсмена произвольно снижать LF/HF (убирать избыточное симпатическое возбуждение) и повышать α-активность. Типовой протокол БОС-тренинга: 10 сеансов по 15 минут, в ходе которых спортсмен добивается увеличения длительности «зелёной зоны» с помощью диафрагмального дыхания, образных представлений или прогрессивной мышечной релаксации. Эффективность БОС подтверждена мета-анализом Томпсона (2020): улучшение стрессоустойчивости у спортсменов – в среднем на 34%.

Механизмы повышения эффективности психолого-педагогических воздействий, внедрение модели вносит три ключевых изменения:

1. Своевременность: вместо «постфактумного» анализа неудач тренер получает сигнал об изменении состояния до того, как это повлияет на результат. Например, увеличение θ/β на 20% за одну тренировку – предиктор когнитивного утомления, и немедленное переключение на не требующую внимания работу снижает риск закрепления ошибочного навыка.

2. Индивидуализация: нормативы «зелёной зоны» определяются индивидуально (исходное 3-дневное измерение), что исключает усреднение. Один спортсмен обучается лучше при LF/HF = 1,2, другой – при 2,0; в первом случае более высокая парасимпатическая активность, во втором – симпатическая активация мобилизует. Модель позволяет подобрать оптимальное для каждого время подачи команд и объяснений.

3. Мотивационный эффект от визуализации собственного состояния: спортсмен перестаёт воспринимать «чувство усталости» как помеху, а начинает управлять им через БОС-тренинг. Это повышает самоэффективность и снижает психогенную травматизацию.

Эмпирическая апробация модели: исследование проводилось в 2022–2024 гг. на базе спортивной школы олимпийского резерва (г. Москва). Участвовали 42 пловца 13–15 лет (юноши и девушки), разделённые на экспериментальную (ЭГ, n=21) и контрольную (КГ, n=21) группы, однородные по исходным показателям и плановым объёмам тренировок.

В ЭГ ежедневно перед основной тренировкой проводился 5-минутный контроль ВСР (аппарат «Варикард-2») и 2 раза в неделю – ЭЭГ-мониторинг (до и после наиболее интенсивной тренировки). Тренеры прошли краткий курс (8 часов) по интерпретации ИНВИ и использовали «матрицу решений» при планировании заданий. КГ работала по традиционной схеме (контроль ЧСС, субъективная оценка самочувствия).

Результаты через 6 месяцев:

- Частота эпизодов дезадаптации (снижение результатов, отказ от тренировок, заболевания): ЭГ – 14% (3 спортсмена), КГ – 52% (11 спортсменов). Различие статистически значимо ($\chi^2=6,73$, $p<0,01$).
- Прирост соревновательного результата на дистанции 200 м в/ст (сек): ЭГ – в среднем 2,4 сек (исходно 2,12 мин), КГ – 0,9 сек (исходно 2,15 мин). Различие достоверно (t-критерий Стьюдента: 3,21, $p<0,01$).
- Психологические показатели (опросник Спилбергера–Ханина): уровень личностной тревожности снизился в ЭГ на 18%, в КГ – на 4%; уровень ситуативной тревожности перед контрольным заплывом в ЭГ был на 22% ниже, чем в КГ.

Таким образом, интегративная модель показала превосходство на всех измеряемых параметрах.

Практические рекомендации по внедрению: для использования модели в условиях образовательной организации или спортивной школы необходимо:

- Оснастить группу (15–20 человек) одним портативным HRV-монитором («Варикард-М» – около 30 тыс. руб.) и двумя ленточными ЭЭГ-датчиками (например, NeuroSky MindWave – 15 тыс. руб.). Затраты минимальны по сравнению с типичным бюджетом на экипировку.
- Провести двухдневный семинар для тренеров и педагогов по интерпретации ИНВИ и использованию матрицы решений.
- Внедрить еженедельный протокол: понедельник – исходное фоновое измерение (для расчёта индивидуальной нормы), среда – измерение после наиболее объёмной тренировки, пятница – перед соревновательным выходом.
- Научить спортсменов простейшему приёму БОС: дыхание с частотой 6 вдохов в минуту (вдох 5 сек, выдох 5 сек) под визуальный индикатор HF-волны (например, расширяющийся круг на

экране смартфона). После 2–3 недель тренировок 80% спортсменов способны войти в «зелёную зону» по команде.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Черкасова А.А., 2026

УДК 796:61
Гадилова К.М., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА Д3 НА ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в настоящее время популярным стало добавление в рацион холекальциферола (витамина D3) для улучшения физического состояния, силовых показателей и спортивных результатов. В данной статье исследуется, насколько эффективен данный прогормон и как его уровень влияет на показатели человека.

Ключевые слова: витамин D3, холекальциферол, спорт, мышечная ткань, дефицит, эффективность.

Витамин D3 (холекальциферол) относят к витаминам, но в организме он действует как мощный стероидный прогормон. Его получают двумя путями: синтезом в коже под действием ультрафиолетовых лучей солнца и из ограниченного списка продуктов (жирная рыба, яичный желток). В аптеках и магазинах его можно принимать в виде лекарств или БАДов в трёх основных формах:

4) масляные растворы и капсулы (самая доступная форма для усвоения);

5) водные мицеллярные растворы (хорошо всасываются даже при проблемах с ЖКТ);

6) сублингвальные спреи (всасывание начинается прямо в полости рта).

Принимать его необходимо строго в первой половине дня во время еды, содержащей полезные жиры.

Низкие показатели витамина D3 (дефицит ниже 20–30 нг/мл) вызывают сильный упадок сил, общую слабость и системные сбои в работе всего опорно-двигательного аппарата, что делает невозможным проведение качественных тренировок. Данный дефицит запускает целый ряд негативных биохимических реакций, которые затрагивают как крупные мышечные группы, так и кости. Физические возможности человека в условиях затяжного дефицита существенно ослабляются, становятся минимальными и характеризуются следующими особенностями:

3) падение силы и выносливости - нарушается транспорт кальция в клетках, мышцы сокращаются слабее;

4) хронические мышечные боли - нехватка гормона вызывает спазмы;

5) высокий риск травматизма - кости теряют плотность, связки становятся хрупкими, возрастает риск стресс-переломов.

Высокие показатели витамина D3 могут влиять на организм двояко, в зависимости от концентрации.

Если терапия подобрана на основе лабораторных исследований и осуществляется под строгим врачебным контролем, у спортсмена достигаются оптимально высокие показатели (50–80 нг/мл). Именно этот диапазон концентрации вещества в плазме крови позволяет организму работать на пределе своих возможностей, задействовать скрытые резервы и показывать максимальную эффективность. Самые заметные отличия:

3) D3 связывается с мышечными рецепторами и ускоряет синтез белка;

4) растут силовые показатели - увеличивается объем и сила быстрых мышечных волокон;

5) ускоряется анаболизм - снижаются маркеры воспаления, мышцы восстанавливаются в разы быстрее.

Однако совершенно иная картина наблюдается в тех случаях, когда имеет место бесконтрольный прием препаратов, самолечение и чрезмерное увлечение сверхвысокими дозами ради быстрой выгоды. Подобные действия приводят к токсически высоким показателям (передозировка выше 100–150 нг/мл), из-за чего в кровеносном русле возникает избыток кальция, который вместо пользы начинает разрушать тело изнутри. Этот патологический процесс характеризуется следующими проявлениями:

4) развивается мышечная слабость и сильная утомляемость вместо ожидаемого роста силы;

5) нарушается сердечный ритм и координация движений;

6) происходит кальцификация тканей - кальций оседает в почках и на стенках сосудов.

Иммунный статус человека определяет его способность переносить регулярные физические нагрузки без ухода на больничный, который полностью обнуляют наработанный прогресс. Витамин D3 является мощнейшим иммуномодулятором, регулирующим синтез защитных белков и активность клеток-киллеров. Когда запасы холекальциферола истощаются, защитные барьеры организма резко ослабевают, делая человека уязвимым перед любыми внешними патогенами, особенно в периоды тяжелых тренировочных циклов:

3) после тяжелой тренировки иммунитет падает, приводя к частым простудам и ОРВИ;

4) из-за даже простейшей инфекции спортсмен может болеть несколько недель;

5) активизируются скрытые воспалительные процессы в носоглотке и суставах.

Напротив, создание надежного профицитного буфера витамина D3 позволяет выстроить естественную защиту и гарантирует стабильность тренировок:

4) стимулируется выработка кателицидинов и дефензинов (естественных антибиотиков);

5) легкое протекание недомоганий - организм купирует вирус за считанные часы без системных осложнений;

6) подавление системного воспаления - минимизируется риск развития аутоиммунных реакций, вызванных перетренированностью.

Ночной сон - это очень важная часть дня, когда происходит деление клеток, заживление микротравм мышечных волокон и перезагрузка центральной нервной системы. Витамин D3 принимает непосредственное участие в регуляции циркадных ритмов, контролируя баланс между дневной активностью и ночным отдыхом. Хронический дефицит холекальциферола грубо нарушает внутренние биологические часы человека, превращая процесс ночного отдыха в неэффективное и прерывистое времяпрепровождение:

3) поверхностный и тревожный сон - сокращается фаза глубокого сна, в которой происходит максимальный выброс гормона роста;

4) дневная сонливость - из-за сбивания ночных фаз человек весь день чувствует вялость, заменяя её литрами кофеина.

Вывод: принятие оптимального уровня витамина D3 существенно повышает физическую продуктивность и выносливость. Однако не стоит забывать, что сверхвысокие дозировки могут быть опасны, так как избыток гормона ухудшает работоспособность мускулатуры и органов.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

3. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

4. Латыпова А.Р., Кудашев Р.К. Физкультура для студентов: польза и важность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 141-144.

5. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Адаптивная физическая культура и воспитание. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 65-69.

6. Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-10. С. 81-84.

7. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. Введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Гадилова К.М., 2026

УДК 796:61

Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК РАБОТАЮТ ВРАЧИ И ПСИХОЛОГИ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ И БОРЦОВ

Аннотация: современный спорт – это не только про талант и упорные тренировки. Это ещё и про умную науку, которая стоит за спиной каждого чемпиона. Врачи, физиологи, массажисты, психологи, педагоги – все они работают как единый механизм.

Ключевые слова: психология, спорт, команда, травмы, работа.

Когда обычные люди смотрят соревнования по лёгкой атлетике или по борьбе, они видят только красивую картинку. Спортсмены бегут дистанцию или ведут схватку на ковре, а потом победитель радостно подымает руки. Но за этой картинкой стоит огромная работа, которую зритель никогда не увидит. Речь идёт о том, как спортсменов готовят медики и психологи. Это и есть то, что специалисты называют медико-биологическим обеспечением и психолого-педагогическим сопровождением. Если говорить простыми словами, врачи следят, чтобы сердце, суставы и мышцы выдерживали бешеные нагрузки, а психологи помогают не сломаться головой, когда что-то идёт не так. Без этой поддержки даже самый талантливый бегун или борец очень быстро сойдёт с дистанции не из-за соперника, а из-за собственного организма или страха.

Давайте разберемся на примере бегунов на средние и длинные дистанции. Кажется, тут сложного? Надел кроссовки и побежал. На самом деле организм бегуна работает на пределе. Сердце бьётся с огромной частотой, лёгкие работают как кузнечные мехи, а ноги получают нагрузку в несколько раз больше веса тела на каждом шагу. Без грамотного медицинского контроля такой спортсмен долго не продержится. Сначала у него заболят колени, потом начнутся проблемы со спиной, а затем может случиться и того хуже – так называемое перерапряжение сердечной мышцы. Вот почему в любой хорошей команде есть спортивный врач. Он не просто лечит травмы, он предупреждает их. Он смотрит на анализ крови, чтобы понять, не загнал ли спортсмен себя в состояние перетренированности. Он назначает специальные витамины и добавки, чтобы кости и связки были крепче. Он даёт советы, как правильно восстанавливаться после забега – холодные ванны, массаж, растяжка. Всё это и есть медико-биологическая работа. Без неё тренировки превращаются в разрушение собственного тела.

А теперь возьмём другой пример – спортивную борьбу, дзюдо или самбо. Здесь нагрузки другие, но они не менее опасны. У борцов чаще всего страдают уши, колени и поясница. Кроме того, борьба – это контактный вид спорта, где легко получить сотрясение мозга или травму шеи. Но помимо физических проблем, у борцов есть ещё одна большая трудность – психологическая. Представьте себе, что вы выходите на ковёр, а напротив вас стоит соперник, который тоже хочет победить. Он может быть сильнее, опытнее или просто наглее. Вам страшно. Ваши руки трясутся, дыхание сбивается, голова пустеет. Как с этим справиться? Вот тут на сцену выходит спортивный психолог. Он не волшебник, но он знает разные техники, которые помогают

спортсмену взять себя в руки. Например, дыхательные упражнения, чтобы успокоить сердцебиение. Или визуализация – когда ты заранее, в голове, много раз прокручиваешь свои приёмы и свою победу. Или простой разговор по душам, чтобы спортсмен выплеснул свой страх и снова поверил в себя.

Кстати, психологическая помощь нужна не только перед соревнованиями, но и после них. Проигрыш – это вообще отдельная трагедия для спортсмена. Многие не выдерживают, начинают винить себя, тренера, судей, весь мир. У некоторых опускаются руки, и ии уходят из спорта. У других развивается депрссия или агрессия. Третьи начинают икать утешение в алкоголе или запрещённых препаратах. Грамотный психолог помогает пережить поражение без таких разрушительных последствий. Он объясняет, что проигрыш – это не конец жизни, а просто обратная связь. Ты где-то недоработал, значит, надо разобрать ошибки и двигаться дальше. Такой подход называется педагогическим, потому что психолог здесь выступает не просто как доктор, а как наставник, который учит спортсмена думать правильно.

Но есть и другая сторона медали, о которой не всегда любят говорить. Это проблема запрещённых препаратов, или допинга. Когда спортсмен годами пашет в зале, а результат всё равно не приходит, у него возникает соблазн найти короткий путь. Врач здесь оказывается в очень сложном положении. С одной стороны, он должен заботиться о здоровье спортсмена и запрещать ему опасные вещества. С другой стороны, на него могут давить тренеры или руководители, которым нужны медали и рекорды. Медико-биологическое обеспечение в этом смысле – это ещё и защита спортсмена от него самого и от окружающих. Хороший спортивный врач никогда не предложит допинг, а наоборот, будет следить, чтобы спортсмен случайно не принял что-то запрещённое из обычных лекарств, которые продаются в аптеке. Он знает список запрещённых веществ наизусть и всегда предупредит: это пить нельзя, а это можно, но только в определённой дозе.

Ещё одна важная проблема, которую решают медики и психологи вместе – это возвращение спортсмена после тяжёлой травмы. Допустим, борец порвал крестообразные связки колена. Ему сделали операцию, прошло полгода восстановления. Колено вроде бы зажило, но в голове у спортсмена сидит страх. Он боится резко повернуться, боится сделать подсечку, боится, что колено снова хрустнет. Вот тут медик говорит: сустав крепкий, можно тренироваться. А психолог помогает победить этот страх. Они работают в паре. Врач дает объективные данные, что всё зажило. А

психолог ставит маленькие задачи: сначала просто согнуть ногу без веса, потом присесть с лёгкой штангой, потом сделать простой шаг в сторону. Шаг за шагом страх уходит, и спортсмен снова выходит на ковёр. Без такого комплексного подхода – и врачебного, и психологического – большинство людей после серьёзной травмы так и остаются инвалидами по жизни или, по крайней мере, навсегда заканчивают с большим спортом.

В заключение хочется сказать, что современный спорт – это не только про талант и упорные тренировки. Это ещё и про умную науку, которая стоит за спиной каждого чемпиона. Врачи, физиологи, массажисты, психологи, педагоги – все они работают как единый механизм. Их задача не просто вылечить травму или успокоить нервы. Их задача сделать так, чтобы спортсмен мог показывать свои лучшие результаты долго, без срывов, без болезней и без потери веры в себя. К сожалению, в обычных спортивных школах и секциях этой помощи часто не хватает. Там один тренер пытается быть и учителем, и врачом, и психологом. Это неправильно и неэффективно. Если мы хотим, чтобы наши спортсмены побеждали и при этом оставались здоровыми людьми, нам нужно развивать систему медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения. Вкладывать деньги в подготовку спортивных врачей, приглашать психологов в команды, учить тренеров хотя бы основам этих знаний. Только тогда спорт действительно будет не во вред, а на пользу, и только тогда мы вырастим чемпионов, которые будут радовать нас не одним ярким стартом, а долгой и успешной карьерой.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Гарифуллин Р.Р.; Петров А.Н.; Прокофьева Д.Д. Кикбоксинг. Круговая тренировка спортсменов: методические указания для студентов / Башкирский государственный университет - Уфа: РИЦ БашГУ, 2021. – С. 69-74.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425.

5. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

6. Черненко Е.В., Тупиев И.Д. введение инклюзивного образования в школе на уроках физической культуры посредством игр. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XIX научно-практической конференции с международным участием, посвященной 80-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне. Уфа, 2025. С. 365-369.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796:61

Хайретдинова Г.Ф., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: статья рассматривает результаты эмпирического исследования взаимосвязи между уровнем личностной и ситуативной тревожности студентов и результатами сдачи ими контрольных нормативов по физической культуре. Выявлено, что студенты с высоким уровнем тревожности показывают достоверно более низкие результаты в упражнениях, требующих координации и точности. Предложены практические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению тестирования.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревога, личностная тревожность, студенты, физическая культура, нормативы, психологическое состояние, эффективность деятельности.

Современная система высшего образования предъявляет повышенные требования к психофизической устойчивости студентов.

Одной из обязательных форм контроля в дисциплине «Физическая культура» является сдача практических нормативов. Однако педагоги и тренеры нередко сталкиваются с ситуацией, когда студент, демонстрирующий высокий уровень подготовленности на тренировках, на официальном зачёте показывает результат значительно ниже ожидаемого. Такое явление часто связывают с действием психологического фактора – повышенной тревожности. Проблема влияния тревожности на эффективность двигательной деятельности остаётся недостаточно изученной применительно к студенческой аудитории, что и определяет актуальность настоящего исследования.

Тревожность понимается в психологии как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к переживанию эмоционального дискомфорта в ситуациях неопределённости или оценки. Различают личностную тревожность (стабильную характеристику) и ситуативную (реакцию на конкретную угрозу). В контексте сдачи нормативов по физической культуре ситуация публичной демонстрации физических возможностей, фиксации времени или количества повторений объективно является стрессогенной. Для студентов с высоким уровнем как личностной, так и ситуативной тревожности такая ситуация может стать источником чрезмерного психологического напряжения, которое негативно сказывается на координации, точности движений и проявлении скоростно-силовых качеств.

Теоретический анализ литературы показывает, что проблема взаимосвязи тревожности и эффективности деятельности не нова. Ещё Йеркс и Додсон (1908) установили, что оптимальный уровень активации способствует успешности, тогда как чрезмерно высокий или слишком низкий – ухудшает результат. В спортивной психологии это нашло отражение в концепции «зоны оптимального функционирования». Однако применительно к учебным нормативам студентов (а не профессиональных спортсменов) исследования немногочисленны и часто противоречивы.

Целью данной работы стало выявление характера и степени влияния уровня тревожности студентов на результаты сдачи основных нормативов по физической культуре. Исследование проводилось на базе Уфимского университета науки и технологий в период с сентября 2023 по май 2024 года. В нём приняли участие 108 студентов (54 юноши и 54 девушки) в возрасте 18–20 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Методика исследования включала:

1. Психодиагностическое тестирование с использованием шкалы самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина (измерение личностной и ситуативной тревожности).

2. Сдачу контрольных нормативов, обязательных для вузовской программы: бег 100 м (скоростно-силовое качество), бег 2000 м (юноши) / 1500 м (девушки) (выносливость), подтягивание на перекладине (юноши) / отжимание от пола (девушки) (силовая выносливость), челночный бег 3×10 м (координационные способности). Каждый норматив сдавался дважды – в тренировочном режиме (без объявления оценки) и в зачётном (с фиксацией результата в ведомость).

3. Статистическую обработку данных (критерий Стьюдента для независимых выборок, корреляционный анализ по Пирсону).

По результатам психодиагностики все участники были разделены на три группы: с низким (менее 30 баллов, n=23), умеренным (30–45 баллов, n=61) и высоким (более 45 баллов, n=24) уровнем личностной тревожности. Дополнительно измерялась ситуативная тревожность непосредственно перед зачётной сдачей нормативов (за 10 минут до старта). Было установлено, что даже у студентов с низкой личностной тревожностью уровень ситуативной тревожности перед зачётом повышается в среднем на 8,4 балла ($p<0,05$). У студентов с высокой личностной тревожностью этот скачок составил 14,2 балла, причём у 54% из них ситуативная тревожность превысила 50 баллов (очень высокий уровень, фактически – состояние стресса).

Сравнение результатов сдачи нормативов в тренировочном и зачётном режиме показало следующее. В группе с низкой тревожностью различия между тренировочным и зачётным результатами были статистически незначимы по всем нормативам ($p>0,05$). В группе с умеренной тревожностью наблюдалось ухудшение результатов в челночном беге (в среднем на 0,4 секунды, $p<0,05$) и в беге на выносливость (на 3,2%, $p<0,05$). В группе с высокой тревожностью зафиксировано достоверное ухудшение по всем нормативам, но наиболее выраженное – в челночном беге (ухудшение на 1,1 секунды, что соответствует снижению результата на 12–15%) и в подтягивании/отжимании (снижение количества повторений на 18%). При этом в беге на 100 метров различия были также значимы, но менее выражены (ухудшение на 0,2 секунды, $p<0,05$).

Корреляционный анализ выявил умеренную отрицательную связь между уровнем личностной тревожности и результатом челночного бега ($r = -0,57$, $p<0,01$), а также между ситуативной тревожностью перед зачётом и результатом в упражнениях на координацию ($r = -0,63$, $p<0,01$). Иными словами, чем выше

тревожность, тем хуже результат в комплексно-координационных тестах. В упражнениях на выносливость и силу корреляция была слабее, но также значимой (r = -0,31 и -0,38 соответственно). Таким образом, гипотеза о негативном влиянии высокого уровня тревожности на эффективность сдачи нормативов подтвердилась, причём наиболее уязвимыми оказались координационно-сложные и технические виды движений.

Обсуждение полученных результатов позволяет сделать следующие выводы. Во-первых, высокий уровень ситуативной тревожности, особенно у студентов с изначально высокой личностной тревожностью, является значимым дестабилизирующим фактором. Во-вторых, негативное влияние тревожности специфично: оно сильнее сказывается на точности и координации, чем на проявлении грубой силы или скорости. В-третьих, стандартная процедура зачёта без учёта психологического состояния студента может давать искажённую картину его реальной физической подготовленности.

На основе проведённого исследования разработаны практические рекомендации для преподавателей физической культуры, направленные на снижение негативного влияния тревожности:

1) проведение предварительного психологического инструктажа перед сдачей нормативов (объяснение целей, снижение значимости оценки);

2) включение в учебный процесс дыхательных упражнений и простых техник релаксации (например, квадратное дыхание);

3) предоставление права выбора порядка сдачи нормативов (студенты с высокой тревожностью предпочитают начинать с наиболее знакомых и менее значимых тестов);

4) проведение предварительных «тренировочных зачётов» в условиях, приближенных к экзаменационным;

5) индивидуальный подход к оценке для студентов с верифицированно высоким уровнем тревожности – учёт тренировочных результатов наравне с зачётными.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой коррекционных программ для тревожных студентов, а также с изучением влияния гендерных и возрастных особенностей на проявление тревожности в спортивно-учебной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Махмутов А.Р., Махмутов И.С. Изменение биохимических показателей человека при беге: обзор и мета-анализ. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 271-274.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Психологические аспекты физической активности у школьников. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 379-382.

3. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С. Методы повышения мотивации учащихся к регулярному занятию спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 382-384.

4. Кильбахтина М.М., Махмутов И.С. Вопросы антидопингового регулирования. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 255-258.

5. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Эффективность различных методов тренировок для развития выносливости и силы. Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 34-36.

6. Махмутов И.С. физиология человека. спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 85-90.

© Хайретдинова Г.Ф., 2026

УДК 796:61

Алексеев И.С., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА И НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: статья исследует влияние вредных пищевых привычек на здоровье и успеваемость студентов на физкультуре. Из-за высокой нагрузки и ограниченных финансов студенты часто питаются нерационально, что ухудшает их физическое и эмоциональное состояние. Рассматривается связь питания с активностью, академической и спортивной успеваемостью. Результаты показывают корреляцию вредных привычек со снижением иммунитета, когнитивных функций и выносливости. Даются практические

рекомендации по формированию здорового пищевого поведения в студенческой среде.

Ключевые слова: пищевые привычки, студенты, здоровье, физическая культура, питание, когнитивные функции, иммунитет, физическая работоспособность, рекомендации.

Современный студент сталкивается с многогранными вызовами: стресс, ненормированный режим, дефицит сна и ограниченные финансы создают почву для вредных пищевых привычек - фастфуда, избытка сахара, нехватки овощей и нерегулярного питания. Несбалансированный рацион ведёт к снижению иммунитета, ухудшению когнитивных функций и работоспособности. Особую актуальность это приобретает в вузе, где важны занятия физкультурой: нерациональное питание снижает их эффективность, замедляет восстановление и повышает риск травм. Таким образом, проблема требует пристального внимания.

Влияние вредных пищевых привычек на здоровье студента проявляется на различных уровнях. Одним из наиболее очевидных последствий является нарушение обмена веществ. Регулярное потребление высококалорийной, но бедной питательными веществами пищи, такой как фастфуд, сладкие газированные напитки и кондитерские изделия, приводит к избыточному накоплению жировой ткани. Исследования показывают, что среди студентов, регулярно употребляющих фастфуд, распространенность ожирения может достигать 20-30% и выше, в зависимости от региона и социально-экономического статуса. Ожирение, в свою очередь, является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, артериальной гипертензии и других хронических неинфекционных заболеваний, которые могут проявиться уже в молодом возрасте.

Недостаточное потребление клетчатки, витаминов и минералов, характерное для студентов с несбалансированным питанием, приводит к снижению иммунитета. Дефицит витаминов группы В, витамина С, цинка и железа ослабляет защитные силы организма, делая его более восприимчивым к инфекционным заболеваниям. По данным некоторых исследований, студенты с нерациональным питанием болеют простудными заболеваниями в среднем на 30-40% чаще, чем их сверстники, придерживающиеся сбалансированного рациона. Частые болезни приводят к пропускам занятий, как лекционных, так и практических, что негативно сказывается на освоении учебного материала и, соответственно, на академической успеваемости.

Особое внимание следует уделить влиянию питания на когнитивные функции. Мозг является одним из самых энергоемких органов, и его нормальное функционирование напрямую зависит от поступления необходимых питательных веществ. Недостаток глюкозы, омега-3 жирных кислот, витаминов группы В и антиоксидантов может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти, замедлению скорости реакции и общей умственной работоспособности. Исследования, проведенные с использованием нейропсихологических тестов, демонстрируют, что студенты, потребляющие большое количество сахара и трансжиров, показывают более низкие результаты в задачах, требующих внимания и рабочей памяти, по сравнению с теми, кто придерживается здорового питания. Это напрямую влияет на эффективность усвоения новой информации на лекциях и семинарах, а также на способность к анализу и решению сложных задач.

В контексте занятий физической культурой, вредные пищевые привычки оказывают не менее значимое негативное воздействие. Снижение физической работоспособности является одним из наиболее очевидных последствий. Недостаточное потребление углеводов, являющихся основным источником энергии для мышц, приводит к быстрой утомляемости, снижению выносливости и силы. Студенты, которые пропускают завтрак или питаются нерегулярно, часто испытывают недостаток энергии во время тренировок, что снижает их мотивацию и результативность. Исследования показывают, что спортсмены-любители, имеющие несбалансированный рацион, демонстрируют снижение показателей выносливости на 15-20% и более, по сравнению с теми, кто получает адекватное питание.

Кроме того, несбалансированное питание может замедлять процессы восстановления после физических нагрузок. Дефицит белка, необходимого для восстановления и роста мышечной ткани, а также недостаток витаминов и минералов, участвующих в метаболических процессах, приводят к более длительному периоду восстановления, повышенной мышечной боли и риску развития перетренированности. Это особенно критично для студентов, которые занимаются спортом на регулярной основе или готовятся к соревнованиям.

Важно отметить, что вредные пищевые привычки могут также повышать риск травматизма. Недостаток кальция и витамина D, например, может привести к снижению плотности костной ткани, делая ее более хрупкой и подверженной переломам. Дефицит магния и калия может способствовать мышечным спазмам и судорогам, увеличивая вероятность растяжений и разрывов связок.

Формирование здоровых пищевых привычек в студенческой среде требует комплексного подхода. Рекомендации должны быть направлены как на повышение осведомленности студентов о важности правильного питания, так и на создание условий, способствующих его реализации:

1. Информационно-просветительская работа: Проведение лекций, семинаров, мастер-классов по основам здорового питания, развенчание мифов о диетах, обучение чтению этикеток продуктов. Важно акцентировать внимание на прямой связи между питанием, здоровьем и успеваемостью.

2. Развитие доступной инфраструктуры здорового питания: В университетских столовых и буфетах должно быть представлено разнообразное меню, включающее блюда из цельнозерновых продуктов, свежие овощи и фрукты, нежирные белки. Цены на здоровые блюда должны быть конкурентоспособными по сравнению с нездоровыми альтернативами.

3. Формирование навыков планирования питания и приготовления пищи: Обучение студентов составлению рациона на неделю, планированию покупок, а также простым и быстрым рецептам здоровых блюд, которые можно приготовить в условиях общежития или съемной квартиры.

4. Индивидуальные консультации: Предоставление возможности студентам получить консультацию диетолога или нутрициолога для решения индивидуальных проблем с питанием.

5. Интеграция здорового питания в программы физической культуры: Включение в учебные программы по физической культуре модулей, посвященных спортивному питанию, роли нутриентов в восстановлении и повышении работоспособности.

Вредные пищевые привычки серьезно угрожают здоровью студентов, негативно влияя на их физическое и психоэмоциональное состояние, а также на эффективность занятий физкультурой. Снижение иммунитета, нарушение обмена веществ, ухудшение когнитивных функций и физической работоспособности ведут к снижению качества жизни и академической успеваемости. Формирование культуры здорового питания в студенческой среде является необходимой мерой для полноценного развития молодежи. Комплексный подход, включающий просвещение и создание благоприятной инфраструктуры, позволит студентам сделать осознанный выбор в пользу здоровья.

Список использованной литературы:

1. Махмутов А.Р., Махмутов И.С. Изменение биохимических показателей человека при беге: обзор и мета-анализ. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 271-274.

2. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Психологические аспекты физической активности у школьников. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 379-382.

3. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С. Методы повышения мотивации учащихся к регулярному занятию спортом. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 382-384.

4. Кильбахтина М.М., Махмутов И.С. Вопросы антидопингового регулирования. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 255-258.

5. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Эффективность различных методов тренировок для развития выносливости и силы. Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 34-36.

6. Махмутов И.С. Физиология человека. Спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 85-90.

© Алексеев И.С., 2026

Секция №4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ

УДК 796.06+378
Смагина А.С., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в статье рассматриваются современные физкультурно-оздоровительные технологии и особенности управления физкультурной активностью учащихся. Анализируются методы повышения двигательной активности школьников и студентов, принципы развития устойчивой мотивации к регулярным занятиям, а также организационные механизмы укрепления здоровья молодежи. Показано, что системная работа образовательных учреждений способствует росту качества физического воспитания.

Ключевые слова: Физкультурно-оздоровительная деятельность, учащиеся, мотивация, организация, управление.

Современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в образовательной среде. Физкультурно-оздоровительная деятельность выступает важным компонентом образовательного процесса, обеспечивая укрепление здоровья, повышение работоспособности и гармоничное развитие личности. Для современного общества характерна тенденция снижения естественной двигательной активности детей и подростков, что требует внедрения эффективных технологий и методов управления физкультурным движением. В этих условиях образовательные организации должны применять комплексный подход, объединяющий физическую, педагогическую и организационную составляющие.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой систему методов и средств, направленных на сохранение и повышение уровня здоровья учащихся. Среди наиболее распространённых направлений можно выделить гимнастику до занятий, динамические паузы, спортивно-оздоровительные модули, программы коррекции осанки, упражнения для профилактики утомления. Эти технологии направлены на создание необходимых условий для поддержания работоспособности в течение учебного дня.

Особое внимание уделяется индивидуализации нагрузки, когда учитываются возраст, состояние здоровья и физическая

подготовленность учащихся. Индивидуальный подход позволяет повысить эффективность занятий и снизить риск перегрузок. Исследования отечественных специалистов показывают, что систематическое использование оздоровительных технологий способствует улучшению показателей физического развития и снижению уровня заболеваемости. Эффективное управление физкультурным движением предполагает создание условий для регулярной и разнообразной двигательной активности. Это достигается за счёт правильной организации учебных занятий, внеурочных форм, спортивных секций и массовых мероприятий. Управление включает планирование, мониторинг физической подготовки, анализ мотивации и разработку программ развития.

Особую роль играет взаимодействие педагогов, медицинских работников и администрации образовательной организации. Совместная деятельность позволяет своевременно выявлять проблемы, корректировать физические нагрузки, обеспечивать безопасность и доступность оздоровительных мероприятий. Важное значение имеет участие родителей, формирующих у учащихся устойчивую привычку к занятиям.

Одним из ключевых факторов успешности физкультурно-оздоровительной деятельности является наличие у учащихся устойчивой мотивации к занятиям. Мотивационные механизмы включают создание ситуации успеха, учёт интересов обучающихся, разнообразие форм активности, участие в соревнованиях и мероприятиях, формирование позитивного отношения к физкультуре. Спортивные праздники, туристические походы, игровые формы стимулируют рост интереса и повышают вовлечённость.

Образовательные учреждения используют рейтинговые системы и системы поощрения, направленные на повышение ответственности и стремления к улучшению личных результатов. Такой подход способствует укреплению интереса и ориентации на здоровый образ жизни. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы строится на принципах системности, доступности и регулярности. Учебные занятия по физической культуре дополняются факультативами, секциями, кружками. Большое значение имеют массовые мероприятия — Дни здоровья, туристические слёты, спортивные фестивали. Важным элементом является наличие материально-технической базы: спортивных залов, площадок, оборудования. Качественная инфраструктура обеспечивает безопасность занятий и позволяет расширять их содержание.

Образовательные организации стремятся создать условия, при которых каждый ученик сможет выбрать подходящий вид активности.

Физкультурно-оздоровительные технологии и эффективное управление физкультурным движением учащихся представляют собой важные направления развития образовательной системы. Комплексная реализация этих подходов способствует укреплению здоровья, формированию устойчивой мотивации и улучшению физического развития молодежи. В современных условиях развитие физкультурно-оздоровительной деятельности становится неотъемлемой частью формирования культуры здоровья и активного образа жизни учащихся.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Салимов И.А. Движение физической культуры в жизни молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 180-183.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

4. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

5. Феткулова, Л.Н.., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 47-48

© Смагина А.С., 2026

УДК 796.06+378
Совин А.А., Зарипов Р.У. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: в статье рассматриваются значение, сущность и виды современных физкультурно-оздоровительных технологий, общее значение этого направления физкультурной деятельности для общества, государственное регулирование этого направления на примере развития спортивной деятельности в городе Ишимбае (Республика Башкортостан). Обозначены и конкретные направления физкультурно-оздоровительных технологий наряду со становлением и нынешним уровнем развития физкультурно-оздоровительного движения на примере города Ишимбай.

Ключевые слова: физкультура, физкультурно-оздоровительные технологии, физкультурное движение, здоровье, спортивные игры.

Известно, что в настоящее время наблюдается ухудшение здоровья подрастающего поколения. В нынешних условиях, когда уровень научно-технического развития безостановочно поднимается, основным видом человеческой деятельности становится умственный труд. Умственный труд неотделим от излишне долгой концентрации внимания на изучаемом материале, работе с цифровыми технологиями, долгим сидячим положением перед монитором, напряжением волевых усилий для выполнения той или иной работы. Наряду с этими факторами можно указать и другие, также оказывающие разрушительное воздействие на здоровье современного человека: это и неудовлетворительная экологическая обстановка, и неправильное питание, и неправильный образ жизни в целом, и крайне слабый уровень развития гигиенической культуры как таковой, и разнообразные вредные привычки, и очень многие другие факторы.

В то же время нельзя забывать о том, что основа гармоничного существования человека - баланс между различными направлениями деятельности, сочетание различных направлений активности разума и тела с минимальным ущербом для здоровья. Здоровье человека является основой жизнедеятельности, трудовой активности, творческих успехов и долголетия в целом. Оно влияет на бесконечно большое разнообразие направлений человеческой деятельности: на производительность труда, на экономику, даже на обороноспособность страны и нравственные принципы общества как такового. Поэтому одним из жизненно важным приоритетов современного человека

является укрепление здоровья посредством активных занятий оздоровительной физической культурой. Неотъемлемой составной частью физкультуры как сферы социальной деятельности являются физкультурно-оздоровительные технологии.

Но, прежде чем перейти к непосредственному анализу предмета статьи, необходимо дать определение двум ключевым понятиям, упоминаемым в ней - физической культуре и физкультурно-оздоровительным технологиям.

Физкультура (физическая культура) - система развития и поддержания физического здоровья с помощью комплекса мер, включающих в себя как физические упражнения, так и поддержание уже имеющихся естественных природных факторов. Занятия физкультурой не предполагают достижения какого-либо профессионального спортивного уровня, они в целом доступны даже далёким от мира спорта людям.

Физкультурно-оздоровительные технологии - комплекс мероприятий, направленных на достижение и поддержание нормального физического состояния, а также на снижение риска развития различных заболеваний организма с помощью занятий физической культурой, упражнениями по оздоровлению организма.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на общее физическое развитие человека. К ним можно отнести закаливание, тренировку силы, выносливости и быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового человека от физически слабого. Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии являются не узкоспециализированным явлением, а методиками, доступными каждому, кто хочет повысить свой уровень физического развития. Таковы основные понятия, используемые в данной статье.

Наш мир постоянно меняется. Также и физкультурно-оздоровительные технологии, и физкультура как таковая закономерно меняются со временем, отнюдь не являясь неизменными. Появляются новые идеи и концепции, которые постоянно развиваются, и наоборот - некоторые из когда-то популярных физкультурных технологий могут стать просто-напросто немодными. Параллельно этому сложному процессу появляется новое современное оборудование для занятий (тренажеры, новые формы занятий, общая технология их проведения). Основные физкультурно-оздоровительные технологии всем хорошо известны: это и утренняя гимнастика, и гимнастика для глаз, и общая гимнастика, и массаж, и самомассаж, и подвижные спортивные игры, и очень многое другое. Очень важно в применении любых подобных технологий формировать интерес занимающихся физкультурой к

данной дисциплине. Одной из таких технологий являются подвижные и спортивные игры, представляющие собой важный фактор проявления интереса подростков к оздоровительным технологиям на уроках физкультуры.

Спортивная игра (или любая подвижная игра в целом) - такой вид работы, в котором имеются определенные правила, требования, предполагающие выполнение их игроком. Спортивные и подвижные игры включают в себя определенные движения и физические упражнения, такие как бег, прыжки, метание мяча, борьба с соперником на поле игры. Они предполагают создание таких ситуаций, которые заставляют бороться за успех.

Занимающиеся физкультурой будут более успешными, если у них будут крепкие мышцы, гибкое тело, если они будут уметь управлять собой, своим телом и движениями, будут эмоционально уравновешены, научатся выполнять правила и требования, работать в команде. При применении любых физкультурно-оздоровительных технологий уже можно говорить о результатах этого процесса для занимающихся физкультурой. Результат - укрепление здоровья, успешный рост и развитие, а также укрепление организма в целом, профилактика различных заболеваний. Следует отметить, что в последние годы появилось множество новых физкультурно-оздоровительных технологий таких как, различные виды аэробики, скандинавская ходьба, атлетическая гимнастика, пилатес, стретчинг, фитнес, йога, новые виды плавания, зумба, аквааэробика, и многие другие. Для более полного представления о современных физкультурно-оздоровительных технологиях необходимо подробнее рассмотреть некоторые наиболее известные и популярные из них.

Так, аэробика - вид физической активности, включающий в себя различные ритмические упражнения (бег, упражнения для развития гибкости, прыжки, ходьбу), развивающие выносливость и укрепляющие сердечно-сосудистую систему. Наряду с ними выделяется также групповое упражнение “связка”, напоминающее коллективно исполняемый танец.

Занятия аэробикой позволяют лучше сжигать калории, улучшают координацию движений и способствуют развитию их пластичности. Есть несколько видов аэробики: степ-аэробика, предполагающая использование платформы, силовая аэробика, аквааэробика, классическая аэробика, сочетающая отдельные элементы танцевальных движений и упражнения для различных групп мышц. Сам термин “аэробика” ввёл в оборот американский физиолог Кеннет Х. Купер в 1960-х годах. Аэробику он позиционировал как новый

метод ускорения сжигания калорий. Широкую известность аэробика приобрела благодаря активно занимавшейся ею знаменитой американской актрисе Джейн Фонда (настолько, что многие стали считать актрису изобретательницей аэробики как таковой). В 2020-х популярность аэробики в мире несколько снизилась.

Скандинавская ходьба (также известная как северная ходьба) - методика ходьбы с использованием специальных палок, сходных с лыжными. При скандинавской ходьбе активно задействуются мышцы практически всего тела, кроме того, она позволяет поддерживать активность без малейшей нагрузки на суставы, параллельно смягчая суставную боль, улучшить работу сердца, снизить уровень сахара в крови. Скандинавская ходьба считается универсальным видом фитнеса. Хотя подобные практики известны с глубокой древности, сам термин появился лишь в 1990-х годах. Скандинавская ходьба широко распространена во всём мире, набирает она популярность и в России (особенно среди людей пенсионного возраста). В настоящее время в продаже можно найти широкий ассортимент палок для скандинавской ходьбы.

Атлетическая гимнастика (также известная как индивидуальная или комнатная) - система упражнений, делающая упор на использование отягощающих снарядов (гантели, штанги, гири и др.). Её цель - развитие выносливости, силы, ловкости, пластичности, повышение уровня физической подготовленности. Атлетическая гимнастика выполняет роль не только спортивную, но и оздоровительно-развивающую. Первое руководство по атлетической гимнастике составил немецкий врач М. Шрейбер в 1855 году. В атлетической гимнастике существуют шесть групп упражнений (статические напряжения; атлетическая гимнастика на снарядах; упражнения с предметами; упражнения с отягощениями; упражнения с партнёром на сопротивление; упражнения на блочных тренажёрах).

Пилатес (авторское название - контрология) - система физических упражнений, направленных на реабилитацию после травм. Эта система включает в себя элементы йоги, гимнастики и силовых тренировок. Цель регулярных занятий пилатесом - оздоровление мышц и суставов, снятие болей в теле, коррекция веса, осанки, сна, самочувствия. Эта система была создана немецкими врачом Й. Пилатесом в 1930-х годах и изначально задумывалась как методика, направленная на достижение полной гармонии между духом, телом и умом (связь корней пилатеса с йогой известна достаточно хорошо). Сегодня пилатес очень популярен в России.

Стретчинг - комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. Как и некоторые составляющие пилатеса, составные части стретчинга имею много общего с некоторыми движениями йоги. Иногда стретчинг подразделяют на динамический (с использованием завершающегося статической позой медленного растяжения), баллистический (сочетание движений конечностями и корпусом), статический (преобладает неизменная поза на протяжении всего упражнения). Цель стретчинга - сделать движения более плавными и эффективными. Термин появился в 1950-х гг. Стретчинг с 1990-х остаётся популярен во всём мире.

Фитнес - целый комплекс спортивных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, поддержание физической формы и общего благополучия организма. В занятия фитнесом входят аквааэробика (упражнения под музыку в воде), йога, фитбокс (комбинация тайского бокса и фитнеса), стретчинг (см. выше), бодифлекс (комбинация дыхательной гимнастики и упражнений для напряжения мышц) и др. Термин появился в 1950-х годах. Фитнес завоевал исключительную популярность во всём мире.

Йога - совокупность разработанных в рамках различных направлений буддизма и индуизма духовных, физических и психических практик, направленных на управление функциями организма. Однако следует отметить, что за пределами Индии термин “йога” связывается скорее с хатха-йогой и её асанами. Хатха-йога ориентируется в первую очередь на физические упражнения (асаны). Однако и хатха-йога в изначальной индийской традиции была направлена на достижение особого уровня духовного развития, а не на обычное улучшение физического здоровья. Интересны различные упражнения йоги: поза горы, поза дерева, поза лотоса и многие другие. Йога зародилась в Индии, возможно, уже в эпоху древнейшей хараппской цивилизации. Йогу нельзя определить только как исключительно спортивно-оздоровительную технологию, это, скорее, специфическая совокупность психофизических, оздоровительных, квазирелигиозных и других практик. В XXI веке йога широко распространена во всём мире, в том числе и в России - например, в Уфе занятия по направлению “йога” можно найти в любом спортивном центре, по состоянию на ноябрь 2025 года студий йоги в этом городе насчитывается 69 (при таком большом количестве не может не вызвать сомнения качество подготовки в них).

Зумба - танцевальная фитнес программа, сочетающая элементы аэробики и латиноамериканских танцев (сальса, кумбия,

регеттон). Главное в этом направлении - ритм и движения. Основная польза зумбы заключается в укреплении сердечно-сосудистой системы, развитии координации и баланса, повышении выносливости, дополнительном укреплении мышц, снижении уровня стресса и т. д. Зумба разработана колумбийским танцором и хореографом Бето Пересом в 2001 году.

Здесь приведены примеры только немногих современных спортивно-оздоровительных технологий. Их гораздо больше, так как наука оздоровления и вопросы улучшения физического состояния организма интересуют многих специалистов.

Государственная политика, проводимая в области физической культуры и спорта, предусматривает и развитие материально-технической базы для занятий и осуществления всех физкультурно-оздоровительных технологий. В населенных пунктах строятся дворцы спорта, бассейны, спортивные залы, оснащенные специальными техническими средствами и предназначенные для физкультурно-оздоровительных услуг и организации физкультурно-оздоровительного досуга.

Также спортивными сооружениями являются игровые поля и площадки, стадионы, иногда в них превращаются проспекты и улицы городов, например для массового забега, велопробега и др.

Спортивное сооружение требует и технологического оснащения, то есть обеспеченности спортивным инвентарем: мячами, штангами, дисками, брусьями, копьями, перекладинами, турниками, сетками, матами, гимнастическими кольцами, лыжами, коньками, велосипедами и др.

Физкультурно-оздоровительные технологии как традиционные, так и современные, непрерывно развиваются. Они стали играть все большую роль в повседневной жизни каждого человека. Задача специалистов всех уровней - вывести эти технологии на еще более высокий уровень развития. Для более полного освещения управления физкультурно-оздоровительными технологиями в современной России следует обратиться к проблеме их развития в контексте некой определённой небольшой территории, и, ограничившись ей, проследить наиболее характерные черты данного явления. В качестве примера можно рассмотреть работу по развитию физкультурно-оздоровительных технологий в городе Ишимбай Республики Башкортостан.

Ишимбай - город с относительно молодой спортивной историей, начавшейся примерно в 1970-х годах. Но спортивная история Ишимбая в целом знает большие успехи и развитые

спортивные традиции. В городе организована работа многих спортивных кружков (во Дворце детского творчества и некоторых его филиалах), где молодые люди могут активно заниматься конькобежным спортом, велоспортом, кикбоксингом, армспортом, боксом, биатлоном, шашками и шахматами. В Ишимбае есть две детско-юношеские спортивные школы и станция юных туристов.

В Ишимбае имеется хорошая лыжная база с несколькими треками и лыжероллерной трассой, стадион, дворец спорта с отремонтированным в 2024 году бассейном, ледовая арена, шашечный клуб всероссийского уровня, открывшийся в 1999 году (один из первых в России клубов спортивных настольных игр, специализирующийся исключительно на шашках). Дворец спорта располагает залами для занятий игровыми видами спорта, кикбоксингом, тяжелой атлетикой и армспортом.

Во многих дворах есть детские спортивные площадки, ледовые коробки, тренажерные площадки и т. д. Также спортивные площадки имеются на территории большинства школ.

В заключение можно отметить, что физкультурно-оздоровительные технологии - одни из самых общедоступных способов массового физического развития. Ими может заниматься практически любой, они не предполагают достижения спортивного результата или участия в соревнованиях, они доступны независимо от уровня прежней физической подготовки. Но физическая активность должна поддерживаться и развиваться - не только на любительском, но и на муниципальном, и на государственном уровне.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Ш.Р., Таймасов Т.Р., Гарифуллин Р.Р., Салимов И.А., Зарипов Р.У., Грезева К.Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. в сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Совин А.А., 2026

УДК 796.06+378

Занина А.А., Зарипов Р.У. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ВОСТОЧНЫХ ГИМНАСТИК (ЦИГУН, ТАЙЦЗИ, ЙОГА) ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА И УЛУЧШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ У УЧАЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматривается возможность применения оздоровительных технологий на основе восточных гимнастик (цигун, тайцзицюань, йога) в образовательном процессе учащихся. Оценивается влияние этих практик на снижение уровня стресса и повышение когнитивных функций, таких как концентрация внимания и память. Приводятся методические рекомендации по применению элементов восточных гимнастик в режим учебного процесса учащихся для снятия стресса и улучшения концентрации учащихся.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, восточные гимнастики, цигун, тайцзи, йога, учащиеся, стресс, концентрация внимания, психоэмоциональное состояние, физическая культура, образовательная среда.

Современный учебный процесс характеризуется большим количеством психической и эмоциональной нагрузки. Учащиеся старших классов и студенты постоянно находятся в условиях повышенного стресса, вызванного необходимостью изучать больший объем информации в довольно короткие сроки, сдачей экзаменов и сессий, живут в интенсивном ритме жизни. Все это приводит их к

росту тревожности, синдрому эмоционального выгорания, апатии к учебе и жизни в целом и, как следствие, ухудшению успеваемости. Традиционные формы физкультуры, безусловно, играют важную роль в улучшении эмоционального состояния и физической формы, но зачастую не решают проблемы, связанные с психоэмоциональным состоянием. Для борьбы с подобными проблемами существуют оздоровительные технологии, основанные на многовековых традициях Востока. Их интеграция в учебный процесс может стать эффективным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния учащихся и способствовать улучшению успеваемости.

Основной принцип восточных практик - неразрывная связь тела, дыхания и сознания. В отличии от многих видов фитнеса, где основное внимания уделяется внешней форме и мышечном усилии, здесь ключевое внимание уделяется внутреннему состоянию, работе над бушующими мыслями и концентрацией внимания.

Йога - особый комплекс телесных и духовных практик, направленных на преображение сознания и тела практикующего, обретение им высшего знания и окончательного освобождения от страданий. Она предлагает комплексный подход, сочетая физические позы (асаны), дыхательные практики (пранаяму) и медитацию. Множество исследований доказывают, что регулярное занятие йогой значительно снижает уровень картизола (гармон стресса), способствует расслаблению тела и улучшает кровообращение. Полное йоговское дыхание балансирует деятельность вегетативной нервной системы меняя баланс от симпатического, на парасимпатическое. Симпатическая нервная система включается, когда человек находится в состоянии стресса. Она запускает реакцию «бей/беги», необходимую в случае опасности. При этом учащается сердцебиение и увеличивается потребление кислорода, что приводит к нехватке воздуха и поверхностному учащённому дыханию. А парасимпатическое – это глубокое и медленное дыхание, которое активирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за расслабление. Это напрямую ведет к снижению тревожности и создает основу для ясности ума.

Тайцзицюань - китайская практика, часто описываемая как «Медитация в движении», которая сочетает гимнастику и элементы боевого искусства. Суть - в плавных, медленных и осознанных непрерывных движениях, синхронизированных с дыханием. Необходимость запоминания и повторения последовательных движений сама по себе является мощным тренажером для памяти и внимания. Ритмичная подвижность в тайцзи успокаивающе действует

на нервную систему. Занятия тайцзи улучшает функции мозга, ответственные за планирование, принятие решений и внимания.

Цигун - современный термин, которым обозначаются различные комплексы традиционных китайских психофизических (дыхательных, двигательных и медитативных) упражнений. Выполняются преимущественно с оздоровительными и терапевтическими целями, а также как составная часть китайских боевых искусств. Основная цель – гармонизация энергетических потоков в теле, что выражается в состоянии глубокого покоя и внутреннего равновесия. Простые повторяющиеся движения легко осваиваются и не требуют особой физической подготовки. Регулярные занятия цигун позволяют укрепить тело и дух, избавиться от множества заболеваний, выправить осанку и повысить иммунитет организма. Важным нюансом гимнастики цигун выступает задействование двух способов укрепления и оздоровления тела. Первый считается внешним и направлен на материальную составляющую организма – кости, мышцы, кожу. Второй относится к внутренним и позитивно влияет на дух, разум, а через них – и на тело. Правильная комбинация обоих способов обеспечивает высокую эффективность упражнений, результатом которых становится укрепление организма, повышение иммунитета и множество других положительных моментов для здоровья человека.

Внедрение этих практик в учебный процесс должно проходить плавно и гибко, а также соответствовать возможностям учебного заведения.

Можно интегрировать разными способами:

– Выделять 10-15 минут от урока/пары физической подготовки для комплексных упражнений. Для начала подойдут дыхательные практики, простые асаны на растяжку и релаксацию.

– Использовать в виде физкультминутки во время занятий. Для снятия утомления отлично подойдут короткие комплексы от 3 до 5 минут. Это могут быть: дыхательные практики, простые асаны выполняемые сидя на стуле или несложные движения из цигун.

– Организация кружков и секций, для всех желающих освоить восточную гимнастику. Такой подход позволяет проводить полноценные занятия, направленные на проработку тела и психики. Особенно актуально это для студентов в период сессии, когда потребность в инструментах управления стрессом максимальна.

– Использование в качестве домашнего задания с обратной связью. Так, преподаватель может рекомендовать

выполнять практики утром для заряда бодрости и ясности ума, и вечером для качественного отдыха и расслабления.

Однако, при интеграции подобных практик в учебный процесс максимально важен профессионализм преподавателя. Педагог должен не только владеть техникой выполнения, но и понимать их оздоровительную суть и влияние на организм человека, уметь адаптировать их под любой уровень подготовки и состояние здоровья учащегося. Необходимо создавать комфортную атмосферу, где ценность процесса будет выше результата, а принцип «не навреди» основополагающим.

Таким образом, оздоровительные технологии на основе восточных гимнастик, представляют собой эффективный инструмент для решения актуальных проблем учащихся, связанный с большим количеством стресса и тревожности. Их применение поможет не только компенсировать снижение физической активности, но и воздействовать на психоэмоциональное состояние учащихся. Формируя навыки осознанного самоконтроля, выполнение практик способствует снижению воздействия стресса, улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация, и в результате повышению качества учебной деятельности и общему оздоровлению. Интеграция этих древних знаний в современный учебный процесс является перспективным направлением развития физкультурно-оздоровительного движения и важным шагом на пути к формированию гармонично развитой личности.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Занина А.А., 2026

УДК 796.06+378

Рафикова А.А., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются современные физкультурно-оздоровительные технологии, используемые в образовательных организациях для повышения уровня двигательной активности студентов. Раскрываются особенности применения цифровых платформ, функциональных тренировок, групповых фитнес-программ и мониторинга физического состояния обучающихся. Определяются преимущества таких технологий и их влияние на формирование устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, оздоровительные технологии, мотивация, фитнес-программы.

Современное образование переживает этап активного обновления, в котором особое место занимают физкультурно-оздоровительные технологии. Их значение существенно возрастает в условиях сниженной двигательной активности студенческой молодежи, роста учебных и эмоциональных нагрузок, а также стремительного расширения цифровой среды. Сочетание этих факторов делает вопрос укрепления здоровья студентов чрезвычайно

актуальным и требует поиска таких подходов, которые обеспечили бы системное воздействие на физическое, психоэмоциональное и социальное состояние обучающихся. Именно физкультурно-оздоровительные технологии стали одной из наиболее гибких и эффективных форм работы, позволяющих интегрировать традиционные методы физического воспитания с инновационными решениями и современными средствами сопровождения.

Одной из ключевых особенностей этих технологий является их направленность не только на развитие физических качеств, но и на формирование устойчивой стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и умения управлять собственным состоянием. Как показывает исследование Н. В. Губаревой, технологии, основанные на сочетании двигательной активности и целенаправленного регулирования психоэмоционального фона, приводят к заметному снижению уровня стресса и тревожности у студентов. Это особенно важно в условиях постоянной информационной нагрузки и высокой конкуренции в учебной среде, где психоэмоциональные перегрузки становятся одной из главных причин снижения успеваемости и ухудшения общего самочувствия.

Физкультурно-оздоровительные технологии охватывают широкий спектр направлений, которые могут включать функциональные тренировки, аэробные и координационные программы, дыхательные и релаксационные методики, цифровые средства мониторинга и коррекции нагрузок. В отличие от традиционных уроков физической культуры, они ориентированы на повышение самостоятельности обучающихся, развитие навыков самоконтроля и формирование индивидуальной траектории здоровья. И. А. Ивко подчёркивал, что эффективность применения таких технологий напрямую зависит от их адаптивности, возможности изменения интенсивности и нагрузки в зависимости от функционального состояния студентов. Это делает методы гибкими и доступными для более широкого круга обучающихся.

Важную роль в системе ФОТ играет технология цифрового сопровождения. Мобильные приложения, фитнес-браслеты, платформы дистанционного обучения и виртуальные тренировки создают новое пространство физической активности, позволяя студентам заниматься в удобное время и отслеживать динамику собственного прогресса. Регулярный мониторинг частоты сердечных сокращений, количества шагов, качества сна и других показателей способствует повышению осознанности и мотивации. Кроме того, цифровые технологии позволяют объединять обучающихся в

сообщества, организовывать виртуальные соревнования, челленджи, рейтинги активности, что формирует устойчивый интерес к тренировкам и развивает чувство сопричастности к группе.

Групповые формы занятий занимают особое место в структуре физкультурно-оздоровительных технологий. Их эффективность обусловлена синергетическим эффектом: сочетание эмоциональной поддержки, социального взаимодействия и соревновательного компонента значительно повышает вовлечённость студентов. А. А. Шлемова и Л. М. Лукьянова отмечают, что именно эмоциональный фон является одним из ключевых факторов формирования устойчивой привычки к регулярной физической активности, поскольку создаёт ощущение удовлетворённости и способствует более высокой психологической самооценке обучающихся. В групповых тренировках студенты проявляют большую активность, легче преодолевают утомление, получают мотивацию как от преподавателя, так и от сверстников. В результате занятия обретают черты совместной деятельности, что повышает их привлекательность и эффективность.

Дополнительное внимание в рамках физкультурно-оздоровительных технологий уделяется формированию у студентов навыков самостоятельной организации двигательной активности. Этот аспект особенно важен в условиях, когда учебные программы становятся более гибкими, а часть занятий переводится в дистанционный или смешанный формат. Способность планировать собственные занятия, подбирать оптимальные виды активности, оценивать нагрузку и контролировать своё состояние позволяет студентам не только поддерживать физическую форму, но и развивать ответственность, самодисциплину и устойчивые элементы здорового образа жизни. Как подчёркивают исследователи, самостоятельная двигательная деятельность наиболее эффективно формируется тогда, когда студенты владеют базовыми знаниями о структуре тренировочного процесса, принципах адаптации организма и методах восстановления. Поэтому образовательные организации всё чаще включают в практику элементы образовательных модулей по грамотному использованию физических нагрузок, профилактике переутомления и формированию индивидуальных программ активности. Всё это способствует расширению возможностей студентов в поддержании здоровья и повышает долгосрочную устойчивость оздоровительных результатов.

Не менее значимым компонентом физкультурно-оздоровительных технологий является система мониторинга физического состояния. Она включает регулярное тестирование уровня

выносливости, силы, гибкости, быстроты, анализ физического развития, оценку психофизиологических показателей. Благодаря этому преподаватель получает возможность корректировать нагрузки, формировать индивидуальные рекомендации и предупреждать возникновение перенапряжения или ухудшения самочувствия. Как подчеркивают специалисты, полноценный мониторинг обеспечивает обратную связь, необходимую для повышения эффективности тренировочного процесса и долгосрочного сохранения здоровья молодёжи.

Большое значение также имеют технологии формирования мотивации. В современных условиях недостаточно просто организовать занятия — необходимо помочь студентам осознать пользу физической активности и сформировать внутреннюю потребность в регулярных тренировках. Этому способствуют игровые технологии, проектные задания, индивидуальные маршруты здоровья, внедрение элементов спортивной культуры и создание физкультурно-спортивной среды в образовательной организации. М. В. Гаврилик в своём исследовании подчёркивал, что формирование «среды физической активности» оказывает более глубокое влияние, чем разовые занятия: студенты охотнее включаются в деятельность, когда физическая культура становится частью их повседневной жизни.

Особое место в системе занимает интеграция традиционных и инновационных подходов. Современные технологии позволяют сочетать упражнения, направленные на укрепление здоровья, восстановительные практики и цифровые методы контроля. Например, функциональные тренировки могут включать элементы дыхательных методик, а аэробные программы — упражнения на осознанность и управление дыханием. Такое сочетание способствует комплексному воздействию на организм: укреплению сердечно-сосудистой системы, снижению уровня тревожности, повышению концентрации внимания и улучшению эмоционального состояния.

Кроме того, физкультурно-оздоровительные технологии позволяют оптимизировать учебный процесс за счёт рационального распределения нагрузки. Наличие разнообразных форм и методик делает возможным построение гибких программ, ориентированных на особенности учебного расписания, состояние здоровья студентов и специфику образовательной организации. Исследования показывают, что студенты, регулярно вовлечённые в программы ФОТ, демонстрируют более высокий уровень работоспособности, устойчивости к стрессу и когнитивной активности.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой многокомпонентную систему, обеспечивающую комплексное воздействие на физическое и психоэмоциональное состояние студентов. Их внедрение позволяет повысить качество физического воспитания, сформировать устойчивую мотивацию к занятиям, улучшить показатели здоровья и создать благоприятную образовательную среду. Современные исследования подчёркивают, что именно сочетание инновационных подходов, цифровых инструментов и традиционных методов физической подготовки создаёт наиболее эффективную модель развития физической активности студенческой молодёжи. В условиях роста информационных нагрузок, снижения двигательной активности и постоянного стресса такие технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса и важным инструментом формирования здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Салимов И.А. Движение физической культуры в жизни молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 180-183.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

4. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

5. Феткулова, Л.Н., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 47-48

© Рафикова А.А., 2026

УДК 796.06+378
Жиганов Д.А., Буранбаев Р.А. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП: ДЕТИ, ВЗРОСЛЫЕ, ПОЖИЛЫЕ

Аннотация: в статье рассматриваются физкультурно-оздоровительные технологии для людей разных возрастов. Автор анализирует особенности каждой из возрастных групп, что для них характерно, какие проблемы преследуют и как с ними бороться. Автор выделяет ключевые физические занятия и нагрузки для каждого возраста. В статье рассказывается какое влияние оказываются физкультурно-оздоровительные технологии в физическом и психологическом плане.

Ключевые слова: дети, взрослые, пожилые, физкультурно-оздоровительные технологии.

Физическая активность в России является универсальным и научно доказанным фактором укрепления здоровья, профилактики заболеваний и повышения качества жизни на всех этапах жизни. В условиях роста неинфекционных заболеваний и повсеместного распространения малоподвижного образа жизни, особенно среди детей и подростков, разработка и внедрение эффективных физкультурно-оздоровительных технологий приобретает характер первостепенной социально-профилактической задачи. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточная физическая активность является одним из главных факторов развития сердечно-сосудистых заболеваний, патологий, диабета, ожирения и некоторых онкологических заболеваний, замедляется метаболизм, что ведет к набору веса, ожирению. Данные негативные обстоятельства возможны сразу для всех возрастных групп, поэтому практика физкультурно-оздоровительных технологий является одной из ключевых возможностей решения последствий такого образа жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) — это системы методов, упражнений и способов организации разнообразной двигательной активности. ФОТ включает в себя физические активности: аэробика, пилатес, шейпинг, бодибилдинг, калланетика, стретчинг, йога, скандинавская ходьба, кроссфит и другие. Также в ФОТ входят комплексные подходы и профилактические меры: дыхательные гимнастики, комплексы для коррекции осанки и профилактики плоскостопия. Целями физкультурно-оздоровительных технологий являются укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма, физическое развитие и

совершенствование двигательных качеств, формирование привычки к регулярной физической активности, оздоровление и реабилитация, в том числе для лиц с ограничениями. ФОТ является неотъемлемой частью жизни человека, ведь без них наш организм и тело начинают испытывать осложнения.

Физкультурно-оздоровительные технологии критически важны для детей, так как они не просто укрепляют физическое здоровье (сердце, дыхание, мышцы, иммунитет), но и формируют устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, развивают психологическую устойчивость, повышают интеллектуальные способности и создают основу для гармоничного развития личности в будущем, снижая риски хронических заболеваний. Так ФОТ появляются в жизни детей еще в детском саду, там их учат зарядке, оздоровительной гимнастике, физкультминуткам, а также занимаются бегом и игровой деятельностью. Командные игры и спортивные мероприятия развивают социальные навыки, учат взаимодействию, взаимопомощи и формируют адекватную самооценку. Дыхательная гимнастика и упражнения на релаксацию помогают детям научиться управлять эмоциями и снимать напряжение. Позже дети могут начать закаляться, заниматься детским фитнесом, йогой, аэробикой, пилатесом. Нельзя забывать и про пальчиковую гимнастику, она очень сильно помогает развить мелкую моторику и координацию. Это критически важно в возрасте от 3 до 7 лет, ведь именно на этот период приходится, когда осваиваются сложные навыки, связанные с письмом, вырезанием и тому подобное. Важно заметить, что для детей с ослабленным здоровьем или наличием хронических заболеваний (нарушения осанки, проблемы с дыхательной системой и др.) разрабатываются индивидуальные программы лечебной физкультуры (ЛФК) под руководством специалистов.

Физкультурно-оздоровительные технологии не менее важны для взрослых, чем для детей. К 30–40 годам у взрослого появляется ряд болезней, связанных с образом жизни. К ним относятся нарушение осанки, ожирение, диабет, болезни сердца, остеопорозу, остеохондрозу, нарушениям пищеварения и другие. Но ФОТ также оказывается невероятно большое влияние на психологическую составляющую человека, а именно: снижают стресс, тревожность, улучшаю настроение и сон, дарят позитивные эмоции, повышают умственную работоспособность. Взрослые могут практиковать все то же самое, что и дети, но к списку упражнений добавляются силовые тренировки, которые включают в себя бодибилдинг, калланетика, кроссфит, стретчинг, различные оздоровительные занятия: плавание, баскетбол, волейбол, танцы и тому подобное. Помимо этого, в силовых

тренировках можно увеличивать нагрузку до безопасных норм, тем самым увеличивать эффективность ФОТ, а ВОЗ рекомендует проводить такие тренировки не менее 2 раз в неделю, совмещая это с не менее 75 минутной аэробной нагрузкой.

В пожилом возрасте физкультура становится важнейшим инструментом для сохранения функциональной независимости и поддержания когнитивных функций. В таком возрасте организм начинает максимально ослабевать, сильно проявляются плохая работа сердца, дыхательных системы и легких, изнашиваются суставы, также слабеют кости и развивается саркопения (потеря мышечной массы). Тогда пожилой человек должен обратить свое внимание на ФОТ. Они помогут частично восстановить организм замедлить старение, стабилизируют кровоснабжение головного мозга, а также улучшат сон и снизят риск развития такого заболевания, как деменция. Одним из самых популярных упражнений для пожилых является скандинавская ходьба — это активная ходьба с применением специальных палок, имитирующая движения лыжника. Такая ходьба задействует 90 % всех мышц организм, что существенно помогает при проблемах со здоровьем. Также пожилые могут работать с легкими гантелями и эспандерами, выполняя упражнения, направленные на конкретные мышцы рук, выполнять дыхательную гимнастику. Также для малоподвижных или ослабленных пожилых людей разработаны комплексы стульевой гимнастики, которые позволяют безопасно выполнять упражнения на все группы мышц, сидя на устойчивом стуле или даже в кресле.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой не набор случайных упражнений, а научно обоснованную систему, требующую адаптации к биологическим, психологическим и социальным особенностям каждой возрастной группы. Для детей это путь гармоничного развития через игру и друзей, для взрослых – инструмент продуктивности и профилактики, для пожилых – ключ к активному долголетию и независимости.

Несмотря на различия, общим для всех является принцип, сформулированный ВОЗ: любая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие. Внедрение этих физкультурно-оздоровительных технологий требует координированных действий на уровне государственной политики, системы здравоохранения (пропаганда и консультирование), образовательных учреждений и семьи. Индивидуализация нагрузок, постепенность и регулярность – три столпа, на которых строится успех любой оздоровительной программы, независимо от возраста занимающегося.

Список использованной литературы:

1. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. Учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

2. Абдюшев Д.Р., Буранбаев Р.А. Уфимское беговое сообщество-лучший помощник физического развития молодежи и студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025.

3. Муратшин Д.Д. Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

4. Латыпов Т.Р. Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

5. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

© Жиганов Д.А., 2026

УДК 796.06+378

Сабитова С.Р., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: в данной статье исследуются современные физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые для повышения уровня физической подготовленности учащихся. Рассматриваются различные методики и подходы, направленные на развитие физической активности и укрепление здоровья молодого поколения. В статье также приведены статистические данные и аналитика, основанные на актуальных источниках, что позволяет

оценить эффективность применяемых технологий и их роль в формировании здорового образа жизни среди учащихся.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, здоровье, спорт, современное образование, физическая культура.

Наше здоровье – фундамент для финансового благополучия, профессиональных достижений, позитивного настроя и продуктивной работы. Оно напрямую связано с настроением, что, в свою очередь, сказывается на производительности труда, экономике страны и общем уровне жизни.

Будущее России – это дети и подростки, обучающиеся в школах и других учебных заведениях. Их умственное и физическое развитие напрямую зависит от состояния их здоровья. К сожалению, сегодня уровень физической подготовки и общее здоровье подрастающего поколения вызывают серьезную обеспокоенность.

Эта проблема усугубляется с каждым годом. Причины кроются в снижении физической активности из-за повсеместного внедрения технологий, вытесняющих физический труд, и в постоянном росте потребления вредных продуктов питания.

Исследование, проведенное учителями одной из московских школ в 2021 году в рамках образовательной программы, выявило следующие проблемы с физической подготовкой учащихся:

- Начальная школа: до 40% младших школьников не могут соответствовать требованиям физкультурной программы, исходя из своих физических данных. Их общая физическая готовность к концу 4-го класса ниже 50% (оценивается как "ниже средней", а по некоторым тестам – "низкая").
- Средняя школа (9 класс): Физическая подготовка учеников среднего звена улучшается: индекс физической готовности к концу 9-го класса возрастает с 56% до 71% ("средняя"). Однако, около 40% девятиклассников по-прежнему не справляются с нормативными требованиями программы.
- Старшая школа (11 класс): У юношей старше 16 лет наблюдается ухудшение физической готовности по сравнению с девятиклассниками: показатель снижается с 71% до 65% ("ниже среднего").
- Сложные упражнения: Подтягивания на высокой перекладине и тесты на общую выносливость вызывают трудности у значительной части учащихся – от 37% до 69% не могут их выполнить.

Для решения этих проблем предлагается внедрение новых физкультурно-оздоровительных технологий. Ожидается, что это положительно скажется на здоровье и эмоциональном состоянии

учеников, что, в свою очередь, приведет к повышению успеваемости и улучшению физической подготовленности.

Физкультурно-оздоровительные технологии для школьников – это комплексный подход к организации их физической активности. Они служат фундаментом для внедрения оздоровительных программ в образовательный процесс. К таким технологиям относятся популярные направления, такие как шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетика, изотоника, стретчинг, а также более традиционные виды активности вроде бега, туризма и плавания.

В современном образовании особое внимание уделяется развитию физической культуры и оздоровительных технологий как важнейших компонентов формирования здорового образа жизни у учащихся. Физкультурно-оздоровительные технологии включают в себя различные методики и подходы, направленные на повышение физической активности, укрепление здоровья и профилактику заболеваний. Среди них можно выделить комплексные программы физической подготовки, внедрение современных тренажеров и оборудования, а также применение инновационных методов, таких как групповая терапия, игровые формы занятий и использование информационных технологий для мотивации и контроля физических нагрузок.

Эффективность данных технологий подтверждается многочисленными исследованиями и статистическими данными, показывающими рост уровня физической подготовленности и снижение случаев заболеваний среди учащихся. Внедрение современных оздоровительных технологий способствует не только улучшению физического состояния, но и развитию таких важных качеств, как инициативность, командный дух и самодисциплина. В целом, развитие и совершенствование физкультурно-оздоровительных технологий является стратегическим направлением в системе образования, способным обеспечить гармоничное развитие личности и укрепление здоровья молодого поколения.

Важнейшим элементом здорового образа жизни является регулярная физическая активность, включающая как повседневные движения (ходьба, бег, плавание, катание на роликах и велосипеде), так и игровые виды спорта (баскетбол, футбол, волейбол, теннис), силовые дисциплины (пауэрлифтинг, армрестлинг, тяжелая атлетика), гимнастику и нетрадиционные практики, например, йогу. Систематические занятия спортом быстро улучшают общее самочувствие, укрепляют опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, а также повышают иммунитет.

Для эффективного управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в школах предлагается:

- Максимально использовать спортивные объекты.
- Проводить методические совещания с педагогами для улучшения организации мероприятий и соревнований.
- Расширять спектр спортивных секций.
- Разрабатывать индивидуальные программы для мотивации учащихся к занятиям физкультурой, ЗОЖ и подготовке к ГТО.
- Налаживать взаимодействие с родителями и другими образовательными учреждениями.
- Вводить новые виды спорта, учитывая интересы детей.
- Привлекать специалистов, педагогов и родителей к реализации оздоровительных программ.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии играют ключевую роль в формировании здоровья и эмоционального благополучия учащихся, напрямую влияя на их когнитивные способности. Для успешного развития физкультурного движения в школах необходимо последовательно реализовывать перечисленные меры.

Список использованной литературы:

1. Закирьянов М.О., Салимов И.А. Движение физической культуры в жизни молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 180-183.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

4. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

5. Феткулова Л.Н.., Зарипов Р.У., Салимов И.А. Роль физической культуры при адаптации первокурсников в образовательном учреждении. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 47-48

© Сабитова С.Р., 2026

УДК 796.06+378

Биккузин А.Р., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в работе рассматриваются современные подходы к внедрению физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс. Особое внимание уделяется механизмам управления физическим движением учащихся для повышения их двигательной активности и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровительные технологии, учащиеся, мониторинг здоровья, двигательная активность.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в последние десятилетия приобрела статус приоритетной государственной задачи. В условиях стремительной цифровизации жизни, роста учебных нагрузок и тотальной гиподинамии традиционные формы физического воспитания в учебных заведениях требуют коренной переработки. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) выступают здесь не просто как набор упражнений, а как системный процесс, интегрирующий научные знания о физиологии, психологии и педагогике для достижения конкретного оздоровительного результата. При этом эффективность внедрения таких технологий напрямую зависит от качества управления физкультурным движением способности образовательной системы организовать, мотивировать и контролировать двигательную активность учащихся.

Теоретический базис физкультурно-оздоровительных технологий опирается на принцип гармоничного сочетания физической нагрузки с индивидуальными особенностями организма. В

современной педагогической практике ФОТ классифицируются по нескольким ключевым векторам. Во-первых, это технологии кондиционной направленности, целью которых является поддержание базового уровня физической подготовленности. Во-вторых, это развивающие технологии, ориентированные на расширение функциональных возможностей систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной). В-третьих, это профилактико-корригирующие технологии, направленные на исправление дефектов осанки, зрения и предупреждение хронических заболеваний, характерных для школьного возраста.

Управление физкультурным движением учащихся в современном контексте рассматривается как вид социального управления, объектом которого является массовая физическая культура в стенах учебного заведения. Сущность этого управления заключается в переходе от жесткого администрирования к созданию «образовательного пространства здоровья». Основными функциями управления здесь выступают планирование (разработка вариативных программ), организация (создание материальной базы и расписания), мотивация (стимулирование интереса к занятиям) и педагогический контроль. Особое место занимает функция координации, которая связывает воедино усилия учителей физической культуры, врачей, классных руководителей и родителей.

Одной из главных проблем управления является низкая мотивация учащихся к стандартным урокам физической культуры. Современный школьник или студент живет в мире высокой визуальной и эмоциональной насыщенности, поэтому консервативные подходы к обучению движениям часто вызывают отторжение. Инновационное управление предполагает внедрение в учебный план популярных среди молодежи видов активности: фитнеса, черлидинга, элементов функционального многоборья (кроссфита), йоги и современных танцевальных направлений. Включение таких элементов в структуру ФОТ позволяет радикально изменить отношение учащихся к предмету, переводя его из категории обязательной повинности в категорию престижного досуга.

Важным инструментом управления является мониторинг физического состояния. Без объективных данных о динамике здоровья управление превращается в процесс без обратной связи. Современные оздоровительные технологии предполагают использование диагностических комплексов, которые оценивают не только спортивные результаты (быстрее, выше, сильнее), но и адаптационные резервы организма. Сюда относится оценка антропометрических

данных, функциональные пробы (проба Руфье, Штанге, Генчи), а также психологическое тестирование на уровень стресса и утомляемости. Данные мониторинга должны ложиться в основу коррекции педагогических воздействий, позволяя реализовывать принцип индивидуализации на практике.

Технологический компонент физкультурного движения сегодня невозможно представить без цифровых решений. Управление процессом физического воспитания выигрывает от использования облачных сервисов, где фиксируются достижения учащихся, и мобильных приложений, которые позволяют геймифицировать процесс тренировок. Использование фитнес-браслетов и пульсометров в рамках уроков и внеклассных занятий дает возможность педагогу контролировать интенсивность нагрузки в режиме реального времени, обеспечивая безопасность и физиологическую адекватность упражнений.

Особое внимание в системе управления следует уделять внеучебной физкультурно-спортивной деятельности. Создание школьных и студенческих спортивных клубов является эффективным инструментом самоорганизации учащихся. Управление в этом случае переходит от прямого руководства к менторству и поддержке инициатив. Когда учащиеся сами участвуют в организации соревнований, турниров по киберспорту в сочетании с физической активностью или массовых забегов, формируется корпоративная культура здоровья, которая гораздо эффективнее любых административных мер.

Существенным барьером в реализации современных физкультурно-оздоровительных технологий остается неоднородность материально-технической базы образовательных организаций. Управление ресурсами должно быть направлено на создание универсальных зон активности, которые могут быть использованы как для силовых тренировок, так и для релаксации или гимнастики. Модернизация залов и закупка современного инвентаря -это лишь первый шаг; вторым шагом является обучение педагогических кадров работе с этим оборудованием и внедрение гибких графиков занятий, учитывающих биоритмы и учебную загруженность молодежи.

Психологический аспект управления физкультурным движением заключается в преодолении страха неудачи и оценочной зависимости. Современные технологии оздоровления делают акцент на личном прогрессе учащегося относительно его собственных стартовых показателей, а не на достижении нормативных стандартов, которые для многих физически недостижимы по объективным причинам. Такой

подход требует от управленцев пересмотра системы отчетности и критериев эффективности работы педагогов. Успешность системы должна измеряться не количеством отличников по физкультуре, а процентом учащихся, вовлеченных в регулярную физическую активность вне рамок обязательных уроков.

Интеграция физкультурно-оздоровительных технологий в общую образовательную программу требует также тесного взаимодействия с теоретическими дисциплинами. Знания по биологии, химии, основам безопасности жизнедеятельности должны подкреплять практические навыки, формируя у учащихся научное понимание того, как физическая активность влияет на работу мозга, когнитивные способности и долголетие. Управление знаниями в этой области помогает учащимся осознать ценность здоровья как личного капитала, необходимого для успешной карьеры в будущем.

Эффективная модель управления физкультурным движением должна быть адаптивной и цикличной. Она включает в себя этап постановки целей (соответствующих государственным стандартам и потребностям учащихся), этап реализации (непосредственное проведение занятий с использованием ФОТ), этап контроля (тестирование и мониторинг) и этап корректировки (изменение программ на основе полученных данных). Только такая замкнутая система способна оперативно реагировать на изменения в состоянии здоровья популяции учащихся и на появление новых спортивных трендов.

В заключение следует подчеркнуть, что физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением представляют собой неразрывное единство. Технологии дают инструментарий для укрепления организма, а управление обеспечивает условия для их системного и массового применения. Переход к индивидуализированным, технологичным и эмоционально привлекательным формам физической культуры это единственный путь к формированию здорового поколения. Создание гибкой системы управления, ориентированной на личность учащегося, позволит не только решить проблему гиподинамии, но и сделать физическую активность неотъемлемой частью жизненного стиля современной молодежи.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

3. Малюшина М.А., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные технологии и их ключевая роль в управлении физкультурным движением учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 146-149.

4. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570-572.

5. Муслимов Р.М., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и управление физкультурной активностью учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 183-187.

© Биккузин А.Р. 2026

УДК 796.06+378

Валиев Б.Г., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в работе показана взаимосвязь между регулярными занятиями физической культурой и академической успеваемостью студентов. Систематическая физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, повышению концентрации внимания и снижению уровня стресса. Раскрыты нейробиологические механизмы положительного влияния спорта на умственную работоспособность. Представлены практические

рекомендации по интеграции физической активности в образовательный процесс.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, успеваемость, когнитивные функции, физическая активность.

Современное высшее образование предъявляет высокие требования к интеллектуальным и психоэмоциональным ресурсам студентов. Ежедневно обучающиеся сталкиваются с большими объемами информации, необходимостью быстрого ее усвоения и воспроизведения, что неизбежно приводит к умственному переутомлению и снижению академической успеваемости. В этой связи особую актуальность приобретает поиск доступных и эффективных средств поддержания высокой умственной работоспособности. Одним из таких средств выступает регулярная физическая активность, которая традиционно рассматривалась лишь как способ укрепления физического здоровья, но в последние десятилетия все чаще изучается в контексте ее влияния на когнитивные способности и успешность обучения.

Цель данной работы - проанализировать и обобщить современные научные данные о влиянии регулярных занятий физической культурой на академическую успеваемость студентов, а также выявить основные механизмы, обеспечивающие этот эффект.

Физическая культура в системе высшего образования представляет собой не просто учебную дисциплину, но и важнейший элемент формирования личности будущего специалиста. Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическая культура является частью общей культуры общества и направлена на развитие физических и умственных способностей человека. Занятия физической культурой оказывают комплексное воздействие на организм студента, затрагивая физиологические, психологические и социальные аспекты его жизнедеятельности.

Многочисленные исследования последних лет убедительно доказывают наличие прямой связи между уровнем физической активности студентов и их академической успеваемостью. Так, в исследовании, проведенном на базе Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова с участием 60 студентов, были получены статистически значимые результаты. Студенты, занимавшиеся физической активностью не реже трех раз в неделю, показали результаты на 30% лучше в тестах на внимание и память по сравнению с группой, не имевшей регулярных физических нагрузок. Среднее время прохождения таблиц Шульте (тест на концентрацию

внимания) у активной группы составило 38,2 секунды против 52,7 секунды у менее активных сверстников, а количество правильно воспроизведенных слов в тесте кратковременной памяти оказалось выше - 12,4 против 9,1.

Каковы же механизмы положительного влияния физической активности на умственную работоспособность? Современная нейробиология дает четкий ответ на этот вопрос. Во время выполнения физических упражнений в организме происходят следующие процессы:

во-первых, усиливается церебральная перфузия - кровоснабжение головного мозга. Улучшение кровообращения обеспечивает активное насыщение коры головного мозга кислородом и питательными веществами, что напрямую влияет на эффективность нейронной деятельности. Особенно полезны в этом отношении аэробные нагрузки - бег, плавание, езда на велосипеде;

во-вторых, физическая активность стимулирует выработку нейротрофического фактора мозга (BDNF - brain-derived neurotrophic factor), который способствует росту и развитию нейронов, а также формированию новых связей между ними. Этот процесс, известный как нейропластичность, лежит в основе обучения и памяти. Исследования показывают, что у людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, объем гиппокампа - структуры мозга, отвечающей за формирование эмоций и пространственную память, - больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни;

в-третьих, физические нагрузки способствуют выработке нейромедиаторов, ответственных за мотивацию и эмоциональный фон. Дофамин, серотонин и эндорфины, уровень которых повышается во время и после тренировки, улучшают настроение, повышают учебную мотивацию и снижают уровень тревожности. Одновременно снижается концентрация кортизола - гормона стресса, который в высоких дозах угнетает когнитивные функции.

Значимым аспектом является также влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов. Обучение в вузе сопряжено с высоким уровнем стресса, вызванного экзаменационными периодами, большими объемами учебной нагрузки и необходимостью адаптации к новым условиям. Исследование, проведенное учеными Сибирского федерального университета, подтвердило, что регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности у большинства студентов, что, в свою очередь, положительно сказывается на их академической успеваемости. П.Ю. Прохоров в своем обзоре, опубликованном в

Российском вестнике гигиены, отмечает, что разработка упражнений с учетом индивидуальных предпочтений в физической активности может благоприятно отразиться на успешности обучения и уменьшить психоэмоциональный дискомфорт.

Значимым аспектом является также влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов. Обучение в вузе сопряжено с высоким уровнем стресса, вызванного экзаменационными периодами, большими объемами учебной нагрузки, необходимостью адаптации к новым условиям, а также зачастую совмещением учебы с работой. В таких условиях многие студенты испытывают хроническое психоэмоциональное напряжение, которое негативно сказывается на мотивации, концентрации внимания и, как следствие, на успеваемости. Исследование, проведенное учеными Сибирского федерального университета, подтвердило, что регулярные занятия спортом способствуют снижению уровня тревожности у большинства студентов, что, в свою очередь, положительно сказывается на их академической успеваемости. Разработка упражнений с учетом индивидуальных предпочтений в физической активности может благоприятно отразиться на успешности обучения и уменьшить психоэмоциональный дискомфорт. Более того, физическая активность выступает своеобразным «якорем» стабильности в жизни студента: регулярные тренировки создают структуру дня, помогают выстроить режим сна и бодрствования, что особенно важно в условиях нестабильного графика занятий и сессионного периода. Дополнительным фактором является возможность «переключения» с умственной деятельности на физическую, что позволяет нервной системе восстанавливаться, предотвращая накопление утомления и эмоциональное выгорание.

Кроме физиологических и психологических механизмов, нельзя недооценивать и воспитательное значение физической культуры. Студенты, систематически занимающиеся спортом, как правило, обладают более высоким уровнем самодисциплины, навыками планирования времени и целеустремленностью. Эти качества, формируемые в процессе регулярных тренировок, переносятся и на учебную деятельность. Умение ставить цели, преодолевать трудности, выстраивать режим работы, а также справляться с временными неудачами и продолжать движение к результату - важнейшие компетенции, которые развиваются благодаря спорту и напрямую влияют на академическую успешность. Кроме того, занятия в командах или группах способствуют развитию коммуникативных навыков, умению работать в коллективе, принимать

общие решения и поддерживать других - эти качества высоко ценятся в современной профессиональной среде и формируются именно через спортивную деятельность. Важно отметить, что успехи в спорте (даже небольшие личные достижения) повышают самооценку студента, формируют позитивную Я-концепцию, что создает внутреннюю опору для учебных достижений. Студент, уверенный в своих физических возможностях, чаще переносит эту уверенность и на интеллектуальные задачи, что снижает страх перед сложными экзаменами и повышает академическую настойчивость.

Особого внимания заслуживает вопрос интеграции физической активности в образовательный процесс в рамках физкультурно-оздоровительных технологий и управления физкультурным движением учащихся. В ряде вузов занятия по физической культуре воспринимаются студентами как формальная обязанность, а не как ресурс для повышения собственной продуктивности. Для изменения этой ситуации необходим переход от формального посещения занятий к формированию у студентов устойчивой потребности в активном образе жизни. Эффективными инструментами, относящимися к современным физкультурно-оздоровительным технологиям, выступают: разнообразие предлагаемых спортивных дисциплин, индивидуальный подход с учетом уровня подготовленности и состояния здоровья, а также создание позитивного эмоционального фона на занятиях. Важную роль играет и возможность выбора - как показывают исследования, предоставление студентам свободы в выборе вида физической активности повышает их мотивацию и, как следствие, эффективность занятий. С точки зрения управления физкультурным движением учащихся, ключевыми задачами являются: создание доступной и современной спортивной инфраструктуры, развитие студенческих спортивных клубов, организация регулярных физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также внедрение систем мотивации (бально-рейтинговая система, поощрение активных студентов, учет спортивных достижений в портфолио). Также заслуживает внимания практика проведения части занятий на открытом воздухе, особенно в весенне-осенний период, что дополнительно способствует закаливанию организма и насыщению крови кислородом. Важным фактором является и информационное сопровождение: студентам необходимо наглядно демонстрировать связь между физической активностью и академическими результатами, приводить примеры успешных сверстников, использовать современные цифровые инструменты (мобильные приложения, чат-

боты с напоминаниями и рекомендациями) для поддержания регулярности занятий.

Студентам, которые стремятся повысить свою академическую успеваемость с помощью физической активности, можно предложить ряд практических рекомендаций. Наиболее сбалансированным вариантом считается чередование аэробных нагрузок (например, бег, плавание, езда на велосипеде или интенсивная ходьба) в количестве 2-3 раз в неделю с 1-2 силовыми тренировками. Ключевое условие - систематичность занятий и соответствие их интенсивности индивидуальным возможностям организма. Даже непродолжительная активность продолжительностью 20-30 минут, выполненная до начала учебных занятий или в интервале между ними, способна заметно повысить способность к концентрации и качество усвоения учебного материала.

Для этого вовсе не требуется приобретение абонементов в дорогие фитнес-центры - вполне доступными и результативными вариантами выступают обычная утренняя гимнастика, быстрая ходьба, упражнения с использованием веса собственного тела, а также тренировки по готовым программам из мобильных приложений. Тем, кто постоянно испытывает нехватку времени, стоит обратить внимание на тактику «встраивания» физической активности в привычный распорядок дня: выходить из общественного транспорта на остановку раньше, отдавать предпочтение лестнице вместо лифта, совмещать прогулки с телефонными разговорами.

Не менее значимым фактором является соблюдение режима отдыха и восстановления. Интенсивные тренировки не следует планировать позднее чем за 3-4 часа до предполагаемого отхода ко сну, чтобы избежать ухудшения его качества. Наиболее благоприятным временем для занятий с позиции их воздействия на умственную деятельность считается утро - в этом случае активизация когнитивных функций обеспечивается на весь предстоящий день, а также середина дня, когда физическая нагрузка помогает снять напряжение, накопившееся после нескольких учебных пар. Важно помнить, что эффект от регулярной физической активности носит накопительный характер: наиболее выраженные положительные изменения в учебе наблюдаются у тех, кто поддерживает стабильный режим тренировок на протяжении всего семестра, а не прибегает к ним эпизодически, например только в период экзаменов.

Проведенное рассмотрение данной темы позволяет заключить, что систематические занятия физической культурой представляют собой действенный и общедоступный способ улучшения

академических результатов студентов. Благоприятное воздействие складывается из трех основных составляющих: активизации нейрофизиологических процессов (стимуляция нейропластичности, усиление кровоснабжения мозга, синтез нейротрофических факторов), нормализации психоэмоциональной сферы (снижение уровня стресса и тревожности, выравнивание эмоционального фона, рост мотивации и самооценки) и развития личностных качеств (организованность, умение добиваться поставленных целей, навыки тайм-менеджмента, способность справляться с нагрузками, коммуникабельность). В ситуации постоянно растущих интеллектуальных перегрузок, с которыми сталкиваются современные обучающиеся, физическую активность следует воспринимать не как второстепенный компонент образовательного процесса, а как одну из его фундаментальных и обязательных основ.

В контексте физкультурно-оздоровительных технологий и организации физкультурного движения среди учащихся стоит выделить ряд преимуществ, которые дает грамотно построенная система физического воспитания в высшем учебном заведении.

Первое - продуманная структура занятий позволяет привлечь максимально широкий круг студентов, вне зависимости от их исходного уровня физической подготовки или особенностей здоровья, за счет применения дифференцированных подходов и специальных программ.

Второе - функционирование в вузе студенческих спортивных объединений и систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий формирует среду, способствующую естественному вовлечению молодежи в активный образ жизни, создает условия для появления устойчивых социальных связей и повышает общую включенность студентов в жизнь университета.

Третье - использование современных оздоровительных методик и цифровых инструментов (разнообразные фитнес-программы, приложения для контроля активности) делает процесс занятий более вариативным, увлекательным и учитывающим актуальные запросы молодежной аудитории.

И наконец, включение физкультурно-оздоровительной работы в общее образовательное пространство университета помогает формировать у студентов не только крепкое здоровье, но и те личностные и профессионально значимые качества, как ответственность, упорство, навыки коллективного взаимодействия и умение рационально организовывать свое время.

Формирование у студентов глубокого понимания значимости физической культуры, осознания того, как занятия спортом влияют не только на телесное здоровье, но и на интеллектуальную работоспособность, эмоциональную устойчивость и учебные успехи, является важной задачей, от решения которой зависит повышение качества высшего образования и подготовка специалистов, способных успешно функционировать в условиях высоких интеллектуальных и эмоциональных перегрузок. Комплексный подход к включению физической активности в повседневную жизнь университета, объединяющий совершенствование учебных занятий, развитие внеаудиторных форм работы, создание доступной и комфортной спортивной среды, а также внедрение действенных механизмов мотивации, позволит превратить физическую культуру из обязательного, но зачастую формального элемента учебного плана в реальный ресурс, обеспечивающий академические достижения и личностное развитие каждого студента.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и работоспособность спортсменов с учетом медико-биологического и психолого-педагогических аспектов (на примере спортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Фаткуллина К.М., Карташев Н.И. Психологическая подготовка спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 326-330.

3. Субханкулова А.Р., Карташев Н.И. Методы адаптации физкультурных программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 385-388.

4. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

5. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

© Валиев Б.Г., 2026

УДК 796.06+378

Павлова Е.Р., Азнабаев О.Ф. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается влияние цифровых технологий на уровень физической активности, включая как негативные последствия гиподинамии, так и возможности повышения активности с помощью цифровых инструментов.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая активность, гиподинамия, ожирение, фитнес-приложения, Strava, мотивация, здоровый образ жизни.

В условиях стремительной цифровизации современного общества происходит существенная трансформация образа жизни человека. Распространение мобильных устройств, онлайн-сервисов и цифровых платформ изменяет повседневную активность, формы досуга и характер трудовой деятельности. Современный человек всё чаще взаимодействует с цифровой средой, что приводит к изменению двигательной активности и привычек, связанных со здоровьем.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что уровень физической активности напрямую влияет на состояние здоровья населения. По данным различных исследований, снижение двигательной активности является одной из ключевых причин роста хронических заболеваний. В связи с этим важно рассмотреть, каким образом цифровые технологии влияют на формирование образа жизни и какие последствия это может иметь в долгосрочной перспективе.

С одной стороны, развитие цифровых технологий способствует снижению двигательной активности. Автоматизация труда, удалённая работа, онлайн-обучение и широкое распространение цифровых развлечений приводят к увеличению времени, проводимого в сидячем положении. Особенно это характерно для молодёжи и офисных работников, чья деятельность напрямую связана с использованием компьютеров и мобильных устройств. В результате

значительная часть суточного времени проходит в условиях вынужденной статической позы, что формирует устойчивый гиподинамический стереотип поведения.

Данный феномен тесно связан с понятием гиподинамии, которая рассматривается как один из факторов риска развития хронических заболеваний, включая ожирение, сахарный диабет и нарушения сердечно-сосудистой системы. Уменьшение объёма повседневной физической нагрузки негативно сказывается на функциональном состоянии организма, снижая уровень выносливости, ухудшая обмен веществ и способствуя ухудшению психоэмоционального состояния. Более того, длительное пребывание в сидячем положении приводит к ослаблению мышечного корсета, нарушению осанки и снижению эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в совокупности создаёт предпосылки для преждевременного старения организма.

Кроме того, цифровые технологии изменяют структуру досуга. Если ранее активные формы отдыха, такие как прогулки, спортивные игры или туризм, были более распространены, то сегодня значительная часть свободного времени посвящается просмотру видео, играм и общению в социальных сетях. Это также способствует снижению общего уровня физической активности. Формируется замкнутый круг: снижение активности ведёт к ухудшению физического состояния, что, в свою очередь, снижает мотивацию к движению и закрепляет малоподвижный образ жизни как устойчивую поведенческую норму. В этих условиях особую актуальность приобретают поиск эффективных стратегий повышения физической активности и внедрение доступных форм оздоровительного тренинга, способных компенсировать негативные последствия цифровизации образа жизни.

С другой стороны, цифровые технологии открывают новые возможности для стимулирования физической активности. Развитие фитнес-приложений и носимых устройств (фитнес-браслетов, смарт-часов) позволяет пользователям контролировать уровень своей активности, отслеживать физиологические показатели и формировать индивидуальные программы тренировок. Это делает процесс занятий спортом более доступным и персонализированным.

Использование цифровых платформ способствует повышению мотивации за счёт визуализации результатов, постановки целей и элементов геймификации. Пользователь может отслеживать свои достижения, сравнивать их с предыдущими результатами и делиться успехами с другими. Такой подход формирует устойчивый интерес к физической активности и способствует регулярности занятий.

Дополнительным фактором является влияние социальных сетей и онлайн-сообществ. Они создают пространство для обмена опытом, популяризации здорового образа жизни и формирования мотивации к занятиям спортом. Люди получают возможность участвовать в челленджах, марафонах и совместных тренировках, что усиливает вовлечённость и социальную поддержку.

Однако влияние цифрового контента может быть и неоднозначным. С одной стороны, он мотивирует, а с другой — может формировать нереалистичные стандарты, что приводит к снижению самооценки и психологическому дискомфорту. Таким образом, важно критически относиться к информации, получаемой из цифровой среды.

С точки зрения физиологии, использование цифровых технологий в тренировочном процессе способствует более точной регуляции нагрузки. Современные устройства — фитнес-трекеры, смарт-часы, пульсометры и мобильные приложения — позволяют отслеживать частоту сердечных сокращений, уровень энергозатрат, качество сна и другие показатели в режиме реального времени. Это даёт возможность индивидуализировать нагрузку, своевременно корректировать интенсивность занятий и избегать выхода за пределы безопасных зон. Кроме того, визуализация прогресса и доступность объективных данных повышают информированность занимающихся, что в целом повышает эффективность тренировок и снижает риск перегрузки организма.

В то же время чрезмерная зависимость от цифровых средств может снижать способность человека к саморегуляции и адекватной оценке собственного состояния. Пользователь может ориентироваться исключительно на показатели устройства, игнорируя собственные ощущения, что может привести к неправильной организации тренировочного процесса. В подобных случаях возникает риск так называемого «технологически опосредованного отчуждения» от тела, когда внутренние сигналы утомления, боли или дискомфорта уступают место стремлению достичь заданных цифровых показателей. Это не только повышает вероятность перетренированности и травматизма, но и ослабляет формирование навыков телесной осознанности, необходимых для долгосрочного безопасного и устойчивого занятия физической культурой. Таким образом, цифровые инструменты следует рассматривать как средство дополнительного контроля, но не как замену субъективному самочувствию и грамотному методическому сопровождению.

Следует также учитывать, что влияние цифровых технологий на физическую активность носит дифференцированный характер. Оно зависит от возраста, уровня физической подготовки, уровня образования и социально-экономических факторов. Молодёжь более активно использует цифровые инструменты, тогда как старшее поколение может испытывать трудности в их освоении.

Отдельного внимания заслуживает влияние пандемии COVID-19, которая значительно ускорила процессы цифровизации. В этот период многие люди перешли на удалённую работу и обучение, что привело к резкому снижению уровня физической активности. Однако одновременно возросла популярность онлайн-тренировок и фитнес-приложений, что частично компенсировало данный эффект.

Таким образом, цифровые технологии оказывают комплексное и противоречивое влияние на уровень физической активности. Они могут как способствовать снижению двигательной активности, так и выступать эффективным инструментом её повышения.

В заключение можно отметить, что рациональное использование цифровых технологий в сочетании с традиционными формами физической культуры является ключевым условием формирования здорового образа жизни. Необходимо развивать цифровую грамотность населения, формировать осознанное отношение к своему здоровью и стимулировать использование технологий в целях повышения физической активности.

Список использованной литературы:

1. Дузбатырова К.Х., Азнабаев О.Ф. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 410-413.

2. Рахимова М.Д., Азнабаев О.Ф. Физическая культура: здоровье, развитие и гармония. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 413-417.

3. Ахметова Т.Р., Азнабаев О.Ф. Альтернативные и традиционные оздоровительные практики. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 433-438.

4. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

5. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

© Павлова Е.Р., 2026

УДК 796.06+378

Козарез К.А., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: статья посвящена анализу роли современных технологий в управлении физкультурным движением учащихся. Анализируются цифровые, организационные и методические инновации, повышающие эффективность физического воспитания. Выявляются основные барьеры внедрения технологий в школах и вузах. Предлагаются практические решения для интеграции технологического подхода в систему управления физкультурной активностью учащихся.

Ключевые слова: современные технологии, управление физкультурным движением, учащиеся, цифровизация спорта, мониторинг активности, физкультурно-оздоровительная работа.

Современные технологии и управление физкультурным движением учащихся – это тема, которая в последние годы приобретает все большую актуальность как в педагогической науке, так и в практической деятельности образовательных учреждений. Традиционная система физического воспитания, сложившаяся еще в советский период и ориентированная прежде всего на выполнение нормативов и участие в соревнованиях, сегодня уже не в полной мере отвечает вызовам времени.

Что же понимается под современными технологиями в контексте управления физкультурным движением учащихся? Речь идет не только о цифровых устройствах и программном обеспечении, хотя они занимают важнейшее место. Это и новые организационные формы

работы, и методики планирования нагрузок, и системы мотивации, и способы сбора и анализа данных, и методы коммуникации между всеми участниками процесса – учителями, учениками, родителями, администрацией, медицинскими работниками. Технологический подход означает переход от интуитивных, эмпирических решений к решениям, основанным на объективных данных и проверенных алгоритмах.

Одним из ключевых направлений внедрения современных технологий в управление физкультурным движением учащихся является цифровой мониторинг физической активности и состояния здоровья. Сегодня на рынке существует множество доступных устройств – фитнес-браслеты, смарт-часы, пульсометры, шагомеры, умные весы, которые могут собирать огромные массивы данных о двигательной активности человека, качестве сна, частоте сердечных сокращений, уровне стресса и многих других параметрах. Эти устройства уже есть у значительной части школьников и студентов, но в большинстве случаев они используются хаотично и бессистемно. Задача системы образования – превратить этот стихийный процесс в управляемый и педагогически осмысленный. Речь идет о создании школьных и вузовских платформ, куда учащиеся могли бы (добровольно, с согласия родителей) загружать данные со своих устройств, а учителя и классные руководители – получать агрегированную информацию о физическом состоянии и активности классов и отдельных учеников. Это позволяет не только корректировать нагрузки на уроках физкультуры, но и выявлять проблемы на ранних стадиях, вовремя замечать тревожные тенденции – например, резкое падение активности или ухудшение показателей сна и восстановления.

Однако цифровой мониторинг – это лишь одна, хотя и очень важная, составляющая технологического подхода к управлению физкультурным движением учащихся. Не менее значимы организационные технологии, связанные с планированием и проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. Современное управление требует перехода от разовых акций («провели кросс – и забыли») к системной, непрерывной работе, охватывающей весь учебный год. Это означает создание календарей физкультурных событий, в которых сочетаются обязательные и добровольные мероприятия, соревнования и оздоровительные акции, массовые старты и индивидуальные челленджи. Технологии помогают автоматизировать запись участников, формирование расписания, учет результатов, информирование всех заинтересованных сторон.

Например, единая школьная платформа может включать в себя модуль для записи в спортивные секции, модуль для регистрации на соревнования, модуль для публикации результатов, модуль для коммуникации между участниками и тренерами. Все это не просто упрощает организационную работу, но и создает единую информационную среду, в которой физкультурная жизнь школы становится прозрачной и доступной для каждого ученика и родителя.

Особое место среди современных технологий управления занимают мотивационные технологии. Одна из главных проблем современной системы физического воспитания – это низкая внутренняя мотивация учащихся. Большинство детей и подростков воспринимают уроки физкультуры как принудительную и часто неприятную обязанность. Современные технологии предлагают мощные инструменты для преодоления этого барьера – прежде всего, геймификацию. Внедрение игровых элементов в процесс управления физкультурной активностью позволяет превратить скучное «надо» в увлекательное «хочу». Это могут быть рейтинги классов по суммарной двигательной активности, персональные достижения и значки, соревнования между параллелями, бонусы за регулярность занятий, виртуальные награды за выполнение нормативов. Важно, чтобы геймификация была не самоцелью, а средством формирования устойчивой привычки к движению. Как только привычка сформирована, внешняя мотивация может постепенно уступать место внутренней – когда человек занимается физкультурой не потому, что получит виртуальный значок, а потому, что это приносит удовольствие и пользу.

Управление физкультурным движением учащихся невозможно без эффективной коммуникационной технологии. Информирование о мероприятиях, расписании секций, изменениях в программе, результатах соревнований – все это требует быстрых и удобных каналов связи. Традиционные объявления на стендах и устные объявления на уроках работают плохо: современные школьники просто не замечают информацию, которая не поступает к ним через их привычные цифровые каналы. Поэтому современная система управления должна включать в себя рассылки в мессенджерах, уведомления в мобильных приложениях, чат-ботов для ответа на типовые вопросы, интеграцию с электронными дневниками. Родители также должны быть включены в эту коммуникационную систему: они должны получать информацию не только о том, какую оценку получил ребенок, но и о том, насколько он активен, какие у него успехи и трудности. Прозрачность и доступность информации – это не просто

удобство, это фактор повышения вовлеченности и ответственности всех участников процесса.

Нельзя обойти стороной и технологию планирования и учета физкультурной нагрузки. В традиционной системе учитель составляет план на четверть или на год, часто формально, без учета реальных возможностей и потребностей конкретного класса. Современный технологический подход предполагает, что план строится на основе данных о физической подготовленности учащихся, их состоянии здоровья, сезонных факторах, предстоящих мероприятиях. Такое планирование требует использования специализированного программного обеспечения, которое позволяет моделировать нагрузки, распределять их во времени, отслеживать выполнение плана и при необходимости вносить коррективы. Учет должен вестись не только в бумажном журнале, но и в цифровой системе, где фиксируются не только оценки, но и посещаемость, активность на уроке, результаты тестирования, динамика показателей. Это создает базу для анализа и постоянного улучшения учебного процесса.

Внедрение современных технологий в управление физкультурным движением учащихся сталкивается с серьезными вызовами, которые нельзя игнорировать. Первый и главный вызов – это неравенство школ и регионов в доступе к технологиям. В то время как в Москве, Санкт-Петербурге, Казани и других крупных городах уже реализуются пилотные проекты по цифровизации физкультуры, большинство сельских школ не имеют даже базового оборудования. Без решения проблемы цифрового неравенства любые разговоры о технологической модернизации управления останутся пустыми. Второй вызов – это сопротивление части педагогического сообщества. Многие учителя физической культуры старшего поколения не владеют цифровыми компетенциями и не видят необходимости в их освоении, предпочитая работать по старинке. Третий вызов – это вопросы приватности и защиты данных. Сбор физиологических данных учащихся – это чувствительная тема, требующая четкого правового регулирования, информированного согласия родителей и надежной защиты от утечек. Четвертый вызов – это риск формализации, когда внедрение технологий подменяет собой реальную педагогическую работу, и учитель начинает «отчитываться показателями» вместо того, чтобы действительно заботиться о физическом развитии детей.

Несмотря на эти вызовы, движение в сторону технологической модернизации управления физкультурным движением учащихся является необратимым. Уже сегодня можно выделить несколько направлений, где современные технологии показывают наибольшую

эффективность. Это, во-первых, организация массовых физкультурных мероприятий – использование онлайн-регистрации, электронных протоколов, автоматизированного подсчета результатов позволяет проводить соревнования и акции на порядок более качественно и с меньшими трудозатратами. Во-вторых, это подготовка к сдаче норм ГТО – мобильные приложения и онлайн-тренажеры помогают учащимся самостоятельно готовиться к сдаче нормативов, отслеживать свой прогресс и получать рекомендации. В-третьих, это работа с детьми, имеющими ограничения по здоровью, – технологии дистанционного мониторинга и индивидуального планирования нагрузок позволяют включать таких детей в физкультурную деятельность без риска для их здоровья. В-четвертых, это профориентационная работа – сбор данных о физических способностях учащихся может помочь в выявлении спортивно одаренных детей и в выборе ими будущей профессии.

Подводя итог, можно сказать, что современные технологии открывают принципиально новые возможности для управления физкультурным движением учащихся. Они позволяют сделать это управление более точным, оперативным, индивидуальным и мотивирующим. Однако технологии – это лишь инструмент, и их эффективность целиком зависит от того, в чьих руках они находятся и с какими целями используются. Технологический подход не отменяет, а, наоборот, повышает требования к квалификации, педагогическому мастерству и человеческим качествам учителя физической культуры. Только сочетая передовые технологические решения с глубоким пониманием педагогических задач, уважением к личности каждого ученика и искренней заботой о его здоровье, можно построить современную систему управления физкультурным движением, которая действительно будет работать на благо подрастающего поколения. Именно в этом направлении должна двигаться и педагогическая наука, и образовательная практика, и государственная политика в сфере физического воспитания.

Список использованной литературы:

1. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

3. Кобелева А.А., Султанов А.Д. Физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: путь к здоровью и развитию. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 403-407.

4. Султанов А.Д., Ягафаров Р.Р., Бикимбетов Р.Г., Роженцев М.А. Использование подвижных игр в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры» раздел «Футбол». В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 54-56.

5. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

© Козарез К.А., 2026

УДК 796.06+378

Галимов Э.А. Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИНТЕГРАЦИЯ КИБЕРСПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «BEAT SABER» В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье исследуется потенциал внедрения инновационных VR-технологий, в частности ритм-игры «Beat Saber», в образовательный стандарт физического воспитания высших учебных заведений. Рассматривается возможность использования киберспорта как полноценной альтернативы традиционным аэробным нагрузкам для повышения мотивации и сохранения здоровья студенческой молодежи в условиях цифровизации.

Ключевые слова: профессиональная физическая подготовка, Beat Saber, киберспорт, виртуальная реальность, выносливость, зрительно-моторная координация, гиподинамия, образовательный процесс.

Современный этап развития высшего образования требует пересмотра классических подходов к физической культуре, которая зачастую не учитывает специфику интересов «цифрового поколения» и нарастающую проблему гиподинамии. Профессиональная деятельность многих специалистов, например, инженеров-геодезистов, тесно связана с необходимостью длительного сохранения концентрации, высокой точностью движений и устойчивостью к неблагоприятным факторам среды. Традиционная физическая подготовка направлена на развитие общих качеств, однако интеграция таких дисциплин, как «Beat Saber», позволяет подойти к вопросу развития профессионально важных качеств (ПВК) с новой стороны. Игровой процесс в виртуальной реальности требует от студента не просто механического выполнения упражнений, а мгновенного анализа визуальной информации и принятия решений на фоне нарастающего физического утомления, что напрямую коррелирует с задачами ПФП по формированию эмоциональной устойчивости и оперативного мышления.

Вместо закупки дорогостоящих тренажеров, университету достаточно оборудовать одну «VR-лабораторию здоровья»:

- Площадь: 2х2 метра на одного человека.
- Контроль**:** Использование смарт-часов для отслеживания пульса студента во время игры. Если пульс находится в целевой зоне (например, 120–140 ударов) в течение 20 минут — занятие по физкультуре считается зачтенным.

Характер физической активности в «Beat Saber» представляет собой сложный комплекс аэробных и анаэробных нагрузок. В отличие от монотонного бега, здесь задействуется широкий спектр мышечных групп: от мышц плечевого пояса и рук, выполняющих высокоамплитудные махи, до мышц кора и нижних конечностей, обеспечивающих стабилизацию корпуса и выполнение глубоких приседаний (уклонение от «стен»). Это формирует специфическую силовую выносливость, которая крайне важна для специалистов, чья работа связана с переносом тяжелого оборудования или длительным сохранением статических поз.

Исследования показывают, что при игре на уровнях сложности «Expert» и «Expert+» частота сердечных сокращений (ЧСС) студента достигает 140–160 ударов в минуту, что соответствует зоне интенсивной жиросжигающей и кардиотренировки. При этом за счет высокого уровня геймификации и погружения в виртуальную среду субъективное восприятие нагрузки (RPE) остается значительно ниже, чем при выполнении аналогичных по интенсивности упражнений в

спортзале. Таким образом, решается проблема психологического отторжения физических нагрузок, а развитие общей выносливости происходит в условиях положительного эмоционального фона, что способствует лучшей адаптации организма.

Студенты часто страдают от кифоза (сутулости) из-за постоянного наклона над тетрадями:

- Специфика Beat Saber в том, что основные движения — это широкие махи от плеча и раскрытие грудной клетки.
- Чтобы успешно разбивать блоки по краям экрана, игрок вынужден задействовать мышцы-стабилизаторы спины и отводить лопатки назад. Фактически, это динамическая коррекция осанки, которая происходит не через силу, а как естественное условие победы в игре.

Особое значение в структуре подготовки будущего инженера занимает развитие мелкой моторики и зрительно-моторной координации. Работа с высокоточными оптическими и электронными приборами требует от специалиста способности сохранять точность движений даже при воздействии внешних раздражителей. «Beat Saber» выступает здесь как уникальный тренажер сенсомоторного обучения. Студент должен не просто разбивать блоки, а соблюдать угол удара и ритмический рисунок, что развивает проприоцепцию — чувство положения частей собственного тела в пространстве.

Подобно тому, как в геодезии точность измерений зависит от устойчивости специалиста на сложном рельефе, в VR-пространстве успех зависит от вестибулярной устойчивости обучающегося. Использование балансировочных платформ в сочетании с VR-шлемом позволяет кратно усилить эффект тренировки вестибулярного аппарата, имитируя работу в реальных полевых условиях на неровных поверхностях. Такая методика интеграции специальных физических упражнений в учебный процесс позволяет формировать у студентов мышечную память, необходимую для автоматизации рабочих операций в будущем.

Традиционная физкультура часто монотонна (бег по кругу, приседания). В Beat Saber происходит одновременная нагрузка на префронтальную кору мозга и моторную кору:

- Игроку нужно мгновенно распознать цвет, направление стрелки и положение куба в 3D-пространстве.
- Это развивает «динамическое зрение» — способность быстро переключать фокус с ближних объектов на дальние. Для студентов, которые проводят по 8–10 часов за учебниками и

мониторами, это лучшая профилактика спазма аккомодации (ложной близорукости).

Реализация киберспортивной дисциплины в вузе требует строгого соблюдения методических принципов. Важным аспектом является индивидуальный подход, так как реакция студентов на VR-среду может существенно различаться в зависимости от их исходного уровня подготовки и психофизиологических особенностей. Преподаватель должен выстраивать программу от простого к сложному, сочетая игровые сессии с теоретической подготовкой по основам физиологии труда и методами самостоятельного восстановления.

Эффективной формой организации занятий является внедрение соревновательных элементов, имитирующих выполнение конкретных профессиональных задач в условиях ограниченного времени. Это не только развивает физические качества, но и формирует командный дух, ответственность за результат и способность доверять коллегам, что является базисом для будущего профессионального взаимодействия. Кроме того, регулярный мониторинг психофизиологического состояния студентов позволяет своевременно корректировать нагрузку, избегая переутомления и способствуя сохранению работоспособности в долгосрочной перспективе.

В классических дисциплинах (Dota 2, CS) основная нагрузка ложится на кисть и указательный палец, что ведет к туннельному синдрому, в свою очередь игра в Beat Saber предлагает физический комплекс для разных нагрузок на тело:

- В Beat Saber амплитуда движения кисти минимальна по сравнению с работой всей руки.
- Нагрузка распределяется равномерно: плечи, предплечья, корпус и даже ноги (приседания под препятствиями). Это делает его самой безопасной киберспортивной дисциплиной с точки зрения профессиональных травм.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что киберспортивная дисциплина «Beat Saber» является не просто средством досуга, а высокоэффективным инструментом профессионально-прикладной физической подготовки. Внедрение данной технологии в учебный процесс вуза способствует:

Кардинальному повышению мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой за счет использования современных технологических решений и эффекта геймификации.

Комплексному развитию ПВК: от общей и силовой выносливости до сложнейших координационных навыков и вестибулярной устойчивости, необходимых для успешной деятельности в высокотехнологичных отраслях.

Психофизиологической закалке: формированию стрессоустойчивости и навыков концентрации внимания при выполнении точных операций на фоне физического напряжения.

В заключение следует отметить, что физическая культура в форме VR-киберспорта становится целостной системой психофизического образования. Она объединяет в себе требования современной экономики к здоровью специалиста и технологические возможности цифровой эпохи. Дальнейшее развитие данного направления позволит не только снизить риски производственного травматизма в будущем, но и сформировать у студентов осознанное отношение к своему телу как к важному инструменту профессиональной компетентности.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и рапотоспособность спростменов с учетом медико-биологичсекого и психолого-педагогических аспектов (на примере сортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Фаткуллина К.М., Карташев Н.И. Психологическая подготовка спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 326-330.

3. Субханкулова А.Р., Карташев Н.И. Методы адаптации физкультурных программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 385-388.

4. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

5. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

© Галимов Э.А., 2026

УДК 796.06+378

Якупова А.В., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ: ОТ МАССОВОГО НОРМАТИВА К ЛИЧНОСТНОЙ ТРАЕКТОРИИ В ШКОЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в статье рассматривается переход от нормативной к индивидуальной модели школьной физкультуры. Акцент смещается на построение урока, где базовое здоровье и психологический комфорт ученика становятся основой для персонализированных учебных траекторий. Анализируются структурные и этические аспекты здоровьесберегающей технологии.

Ключевые слова: адаптивная физкультура, здоровьесберегающая педагогика, персонализация обучения, двигательная активность.

Кризис традиционной модели физического воспитания в школе давно вышел за рамки узкопрофессиональных дискуссий и утвердился как общепризнанный социальный факт. Его проявления очевидны: значительная часть учащихся испытывает устойчивое неприятие предмета «физическая культура», воспринимая урок как обременительную, а порой и унизительную процедуру. Растёт число освобождений и справок, за которыми зачастую скрывается не медицинский диагноз, а стремление избежать психологического дискомфорта и физического перенапряжения.

Корень этого кризиса — в фундаментальном противоречии между декларируемой оздоровительной целью предмета и реальной практикой, исторически сложившейся вокруг идеи отбора, селекции и подготовки к сдаче нормативов. Норматив, будучи удобным инструментом административного контроля, превратился в самоцель,

подменив главную задачу — формирование культуры здоровья и устойчивой потребности в двигательной активности.

В результате физкультура, призванная охранять здоровье, для многих становится его первым и самым ранним противником. Она порождает комплексы, страхи и отторжение от любого организованного спорта на долгие годы. Преодоление этого кризиса требует не поверхностных изменений, а глубокой философской и методологической перестройки.

Речь идёт о переходе от парадигмы унификации, где тело ученика воспринимается как объект для приведения к единому стандарту, к парадигме индивидуализации, где тело — это субъект, уникальный инструмент познания мира и саморазвития, требующий бережного и дифференцированного подхода. Эту новую парадигму можно определить как гуманистически ориентированную физкультурно-оздоровительную технологию, центральным принципом которой выступает безусловный учёт состояния здоровья как отправной точки любого педагогического действия.

В новом контексте здоровье перестаёт быть лишь формальной предпосылкой, допускающей ученика к занятию, и превращается в основной содержательный и организационный модуль построения урока. Это предполагает решительный отказ от принципа «один размер для всех».

Первым и важнейшим технологическим шагом становится комплексная диагностика, выходящая за рамки формального отнесения к медицинской группе. Современному учителю физкультуры необходимы компетенции для содержательного диалога со школьным врачом, родителями и, что особенно важно, с самим учеником. Диагностика должна охватывать не только ограничения — хронические заболевания, последствия травм, низкий исходный уровень физического развития или избыточный вес, — но и ресурсы: сильные стороны двигательной сферы, интересы, тип мотивации, психологические особенности (стеснительность, лидерские качества, страх поражения).

На основе такой многоуровневой диагностики формируется не единый план-конспект урока для всего класса, а набор возможных индивидуальных образовательных маршрутов в рамках общей темы. Администрация школы должна создать условия для этой работы: обеспечить возможность деления класса на подгруппы, оснастить зал разнообразным оборудованием для разных видов нагрузки, привлечь специалистов по адаптивной физической культуре, организовать

постоянное взаимодействие педагогического и медицинского персонала.

Содержательное ядро новой технологии составляет принцип дифференциации и вариативности. Классическая структура урока — подготовительная, основная и заключительная части — сохраняется, но её наполнение принципиально меняется.

В подготовительной части общая разминка может быть дополнена или частично заменена индивидуальными комплексами, направленными на коррекцию осанки, повышение мобильности суставов или подготовку к конкретной нагрузке, запланированной для данного ученика. В основной части, посвящённой, например, гимнастике, учебная задача остаётся общей («освоение элементов на брусьях»), но пути её достижения существенно различаются. Одни ученики отрабатывают силовой выход, другие осваивают правильную технику упора с использованием страховочных лямок и низких жердей, третьи выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, укрепляющих мышечный корсет — необходимую основу для будущей работы на снарядах.

При этом группы не являются жёстко фиксированными: они формируются ситуативно, под конкретную задачу, что позволяет избежать стигматизации. Технологически это реализуется через метод круговой тренировки по станциям с заданиями разной сложности, ротацию ролей (исполнитель, страховщик, судья, помощник в организации), использование цифровых средств — планшетов с видеоинструкциями по разным уровням сложности. Ключевая управленческая компетенция учителя в таком уроке — не демонстрация идеального исполнения, а навык быстрого переключения внимания, умение дать точную, краткую и персональную инструкцию, способность одновременно удерживать в фокусе несколько разнородных процессов, обеспечивая безопасность и вовлечённость всех учеников.

Наиболее сложным и значимым компонентом становится создание на уроке особой психолого-педагогической атмосферы, или «климата доверия». Традиционная физкультура нередко формирует среду, токсичную для психического здоровья: культивирует культ физической силы и ловкости как единственных ценностей, поощряет публичное сравнение результатов, допускает насмешки над неудачами, закрепляет социальные роли «лидера» и «аутсайдера». В такой обстановке даже самая совершенная дифференциация заданий может восприниматься как подтверждение собственной неполноценности.

Поэтому смена образовательной технологии должна сопровождаться этической трансформацией пространства спортзала. Учитель превращается из судьи и контролёра в тренера-мотиватора. Его речь должна строиться на языке поддержки, акцентирующей внимание на прогрессе, а не абсолютный результат: «Сегодня твой бег был более ритмичным, чем на прошлой неделе», «Я вижу, как сильно ты старался удержать равновесие».

Оценочная система смещается с нормативных показателей на критерии личного улучшения, усилия, технического исполнения и включённости в командную работу. Публичная демонстрация успехов касается не только спортивных достижений, но и преодоления страха, помощи товарищу, ответственного отношения к своей роли. Важно институционализировать ситуации успеха для каждого: назначить кого-то капитаном на день, доверить ведение разминки, поручить оценку техники по понятным чек-листам. Это разрушает иерархию, основанную лишь на физических данных, и выстраивает новую — на принципах уважения, ответственности и взаимопомощи.

Внедрение такой модели представляет собой комплексный управленческий вызов для всей школы. Оно требует пересмотра системы оценивания, которая должна превратиться из инструмента селекции в инструмент формирующей обратной связи. Необходима переподготовка педагогических кадров: для многих индивидуализация ассоциируется с непосильным увеличением нагрузки, а не с оптимизацией процесса. Нужно просвещать родительское сообщество, чьи представления о физкультуре часто остаются в прошлом и могут трактовать отсутствие нормативов как «снижение планки». Наконец, требуется изменить отношение самих учащихся, которые, будучи продуктами старой системы, поначалу могут с недоверием воспринимать новые правила.

Однако альтернативы этому пути нет. Цель современной школьной физкультуры — не вырастить рекордсмена, а сформировать человека, который понимает ценность своего физического «я», умеет заботиться о нём, получает удовольствие от движения и обладает двигательной грамотностью, достаточной для активной и здоровой жизни.

Достичь этой цели можно, лишь встав на путь бережной индивидуализации, где здоровье — не допуск к уроку, а его главный содержательный вектор. Это долгий и трудный переход от физкультуры как испытания к физкультуре как заботе, от культуры норматива к культуре индивидуального роста. Но именно этот поворот

способен вернуть предмету его изначальный, сакральный смысл — быть школой телесного и душевного здоровья для каждого без исключения.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Якупова А.В., 2026

УДК 796.06+378
Книжник А.С., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье анализируется роль оздоровительного плавания как физкультурно-оздоровительной технологии в модернизации физического воспитания студентов непрофильных вузов. Рассматриваются уникальные свойства плавания, его влияние на физическое и психоэмоциональное состояние учащихся, а также способность формировать устойчивую внутреннюю мотивацию к регулярной физической активности. Обосновывается, что плавание является одной из наиболее эффективных технологий для решения задач здоровьесбережения в студенческой среде.

Ключевые слова: оздоровительное плавание, модернизация физического воспитания, физкультурно-оздоровительные технологии, студенты, здоровьесбережение, мотивация.

Современное состояние физического воспитания в непрофильных вузах характеризуется рядом системных проблем, требующих безотлагательного решения. Традиционная модель, построенная на сдаче нормативов по бегу, прыжкам, гимнастике и лыжам, была разработана в советский период и ориентировалась на относительно здоровых молодых людей с высоким уровнем базовой физической подготовки. Однако сегодняшняя реальность выглядит иначе. По данным многочисленных медицинских осмотров, до 40–60% первокурсников имеют различные хронические заболевания, среди которых лидируют сколиозы, остеохондроз, нарушения осанки, заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, а также избыточная масса тела. Эта категория студентов не может в полной мере выполнять нормативы традиционной программы без риска для здоровья. Более того, сам подход, основанный на внешнем принуждении и формальной отчётности, вызывает у большинства учащихся стойкое отторжение. Физическая культура воспринимается как обременительная обязанность, а не как ценность. В результате после окончания вуза подавляющее большинство выпускников полностью прекращают любые занятия спортом, что ведёт к дальнейшей гиподинамии, росту заболеваний и снижению качества жизни. В этой ситуации остро встаёт вопрос о модернизации физического воспитания, о поиске таких физкультурно-оздоровительных технологий, которые были бы не только эффективны

с медицинской точки зрения, но и привлекательны для студентов, способны сформировать у них внутреннюю, а не внешнюю мотивацию к регулярной физической активности.

Оздоровительное плавание представляет собой именно такую технологию. Оно обладает целым рядом уникальных свойств, которые выгодно отличают его от традиционных видов физической активности. Первое и, пожалуй, самое важное свойство — это полное отсутствие ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Вода, благодаря своей плотности и выталкивающей силе, поддерживает тело человека, снижая его эффективный вес на 80–90%. Это означает, что позвоночник и суставы, особенно коленные и тазобедренные, испытывают нагрузку в 6–10 раз меньшую, чем при беге или прыжках. Для студента с избыточной массой тела, который не может пробежать и ста метров без боли в коленях, плавание становится единственной возможностью получить полноценную аэробную тренировку. Для студента с диагностированным сколиозом или остеохондрозом, которому противопоказаны осевые нагрузки на позвоночник, плавание не только безопасно, но и полезно: горизонтальное положение тела в воде разгружает межпозвоночные диски, а попеременная работа рук и ног укрепляет мышечный корсет, выравнивая мышечный тонус. Для студента, перенёсшего травму и находящегося на этапе реабилитации, плавание является оптимальным средством восстановления. Таким образом, плавание доступно практически всем, независимо от возраста, веса, физической подготовки и состояния здоровья.

Второе важнейшее свойство оздоровительного плавания — его комплексное воздействие на все системы организма. В отличие от многих видов спорта, развивающих преимущественно какие-то одни качества (например, сила в пауэрлифтинге, выносливость в беге, гибкость в гимнастике), плавание гармонично развивает всё тело. Сердечно-сосудистая система получает аэробную нагрузку, которая укрепляет сердечную мышцу, увеличивает ударный объём крови, снижает частоту сердечных сокращений в покое и нормализует артериальное давление. Дыхательная система работает в особом режиме: выдох в воду, требующий преодоления сопротивления, тренирует дыхательные мышцы, увеличивает жизненную емкость лёгких и улучшает газообмен. Регулярные занятия плаванием повышают устойчивость к гипоксии (кислородному голоданию), что положительно сказывается на умственной работоспособности — важнейшем качестве для студента. Мышечная система получает равномерную нагрузку: в плавании задействованы мышцы рук, плечевого пояса, спины, груди, живота и ног. При этом, благодаря

поддерживающему действию воды, нет риска перетренированности или травмы. Нервная система также получает свою пользу: монотонные, ритмичные гребковые движения в сочетании с температурным воздействием воды (обычно 26–28°C) оказывают мощный антистрессовый и релаксационный эффект. Студенты, испытывающие высокие академические нагрузки, экзаменационные стрессы, проблемы в межличностном общении, после 45-минутного занятия в бассейне отмечают значительное снижение тревожности, улучшение настроения, восстановление умственной работоспособности и нормализацию сна. Вода действует как естественный антидепрессант, без побочных эффектов и противопоказаний.

Третье свойство — это закаливающий эффект. Регулярное воздействие на тело воды температурой ниже температуры тела (26–28°C против 36,6°C) тренирует механизмы терморегуляции. Сосуды учатся быстро сужаться на холоде и расширяться в тепле, что улучшает периферическое кровообращение и повышает устойчивость к переохлаждениям. Как показывают исследования, студенты, регулярно занимающиеся плаванием (не менее двух раз в неделю), болеют острыми респираторными заболеваниями в осенне-зимний период на 30–40% реже, чем их сверстники, занимающиеся другими видами физической активности или вовсе ею пренебрегающие. Это имеет огромное значение не только для здоровья каждого отдельного студента, но и для учебного процесса в целом: снижение заболеваемости означает меньше пропусков занятий, выше успеваемость, ниже нагрузка на преподавателей и медицинский персонал.

Четвёртое свойство — это уникальный мотивационный потенциал плавания. Как уже отмечалось, традиционные занятия физической культурой часто воспринимаются студентами как принуждение, как «школьная физкультура» во взрослом возрасте. Бегать кросс или сдавать нормативы по подтягиванию мало кому нравится. Плавание же воспринимается совершенно иначе. Оно ассоциируется с отдыхом, релаксацией, удовольствием. Многие студенты, которые в зале чувствуют себя неловко, стесняются своего тела или своей слабости, в бассейне чувствуют себя комфортнее: вода скрывает тело, поддерживает его, даёт ощущение невесомости и свободы. Кроме того, в плавании нет прямого сравнения с другими: каждый плывёт в своём темпе, на своей дорожке, и единственный соперник — это ты сам вчерашний. Такой формат снижает тревожность и создаёт положительный эмоциональный фон. В

результате студент идёт в бассейн не потому, что «надо», а потому что «хочется», потому что это приносит удовольствие и реальную пользу, которую он быстро начинает замечать: лучше спит, легче просыпается, меньше устаёт, реже болеет, лучше учится.

Именно на этом основании можно утверждать, что оздоровительное плавание обладает уникальным долгосрочным поведенческим эффектом. Опыт показывает, что среди студентов, которые в вузе занимались традиционными видами спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжи), лишь единицы продолжают физическую активность после получения диплома. Большинство с облегчением вздыхают и больше никогда не надевают кроссовки. Совсем иная картина среди тех, кто занимался плаванием. Значительная часть из них (по разным данным, от 25 до 40%) продолжает регулярно посещать бассейн и после окончания вуза. Более того, многие приобщают к плаванию своих близких, друзей, а впоследствии и своих детей. Плавание становится не разовым эпизодом в жизни, а устойчивой привычкой, элементом здорового образа жизни на десятилетия. В этом и заключается главная цель модернизации физического воспитания — не научить студента сдавать нормативы, а сформировать у него внутреннюю потребность в физической активности, которая останется с ним на всю жизнь. И плавание, благодаря своим уникальным свойствам, является одним из наиболее эффективных средств для достижения этой цели.

Оздоровительное плавание — это не просто один из видов физической активности, а ключевая физкультурно-оздоровительная технология, способная стать основой модернизации физического воспитания студентов непрофильных вузов. Эффективность плавания как средства оздоровления, развития и формирования здорового образа жизни раскрывается по следующим направлениям:

1. Универсальная доступность для любого уровня здоровья и физической подготовки. В отличие от бега, прыжков, игровых видов спорта, тяжёлой атлетики и гимнастики, плавание не создаёт ударной и осевой нагрузки на суставы и позвоночник. Гидростатическая поддержка воды снижает эффективный вес тела на 80–90%, что позволяет заниматься студентам с ожирением, сколиозами, остеохондрозом, артритами, плоскостопием, а также лицам, перенёсшим травмы и находящимся на реабилитации. Плавание доступно и тем, кто вообще не умеет плавать или боится воды: начальные упражнения осваиваются в безопасной, поддерживающей среде на мелкой воде, с использованием поддерживающих средств (доска, колобашка). Ни один другой вид спорта не даёт такого

широкого охвата контингента, включая самых ослабленных и неподготовленных студентов.

2. Комплексное оздоровительное воздействие на все системы организма. Плавание одновременно тренирует сердечно-сосудистую систему (аэробная нагрузка укрепляет сердце и сосуды, нормализует давление и пульс), дыхательную систему (выдох в воду тренирует дыхательные мышцы, увеличивает жизненную ёмкость лёгких, улучшает газообмен и устойчивость к гипоксии), опорно-двигательный аппарат (равномерное укрепление мышечного корсета, разгрузка позвоночника, формирование правильной осанки), нервную систему (антистрессовый и релаксационный эффект, снижение тревожности, улучшение сна и настроения), иммунную систему (закаливающий эффект, повышение устойчивости к простудным заболеваниям на 30–40%). Регулярные занятия плаванием улучшают самочувствие, повышают работоспособность и качество жизни в целом.

3. Формирование устойчивой внутренней мотивации и долгосрочного поведенческого эффекта. Благодаря отсутствию травматизма, высокому рекреационному потенциалу, антистрессовому действию и комфортной психологической среде (отсутствие прямого сравнения с другими, вода скрывает тело), плавание воспринимается студентами не как обязательная, обременительная нагрузка, а как приятный отдых и удовольствие. Это приводит к тому, что после завершения обязательных занятий значительная часть студентов (25–40%) продолжает плавать самостоятельно — то есть формируется та самая привычка к регулярной физической активности на всю жизнь, ради которой и проводится модернизация физического воспитания. Плавание становится не временной мерой, а элементом здорового образа жизни, передающимся в семью и в будущую профессиональную деятельность.

Таким образом, оздоровительное плавание является не просто дополнением к существующей системе физического воспитания, а самостоятельной, высокоэффективной физкультурно-оздоровительной технологией, обладающей уникальными свойствами. Его универсальная доступность, комплексное оздоровительное воздействие и способность формировать внутреннюю мотивацию делают плавание незаменимым инструментом модернизации физического воспитания в непрофильных вузах. Внедрение этой технологии позволяет перейти от устаревшей нормативно-ориентированной модели, вызывающей у студентов отторжение и не дающей долгосрочного эффекта, к модели здоровьесберегающей, личностно-ориентированной, нацеленной на реальное улучшение здоровья и формирование устойчивых

поведенческих привычек. Именно в этом заключается суть модернизации: физическая культура должна перестать быть школьным предметом, который студенты ненавидят и забывают после выпуска, и стать частью их повседневной жизни, инструментом поддержания здоровья, работоспособности и качества жизни на долгие годы. Оздоровительное плавание, благодаря своим уникальным свойствам, является одним из наиболее эффективных инструментов для достижения этой цели.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Книжник А.С., 2026

УДК 796.06+378
Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА: ОТ ПЕРВОБЫТНЫХ ПРАКТИК К ОРГАНИЗОВАННОЙ СИСТЕМЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ

Аннотация: в статье рассказывается о том, как физическое воспитание постепенно возникало и менялось – от случайных движений у первобытных людей до появления первых организованных систем подготовки в Древней Греции. Выделяются несколько важных этапов: подражание взрослым в первобытном племени, понимание связи между движением и выживанием, а затем создание двух разных систем обучения – в Спарте и в Афинах.

Ключевые слова: физическое воспитание, Древняя Греция, спартанская система, афинская система, история педагогики, физическая культура.

Сегодня физическое воспитание – это целая область знаний со своими методами, программами и учебными заведениями. Но такой сложной и продуманной система стала далеко не сразу. Её создание заняло тысячи лет. Изучая, как возникло физическое воспитание в прошлом, мы можем не только проследить развитие педагогических идей, но и понять, какие потребности общества в разные эпохи определяли, чему и как учить молодёжь. Эта статья посвящена двум ключевым этапам этого пути: появлению первых физических упражнений в первобытном обществе и превращению их в настоящие системы воспитания в Древней Греции.

Стоит отметить, что в первобытном обществе не существовало специально отведённых мест для занятий физическими упражнениями, не было и отдельных людей, которые бы профессионально учили движениям. Всё происходило естественно, вплетённым в повседневную жизнь. Взрослые брали детей с собой на охоту, приучали их к переноске тяжестей, бегу, метанию копья. Такой «встроенный» способ обучения был максимально практичным: ребёнок учился, делая реальное дело, а не имитируя его. Этот принцип — обучение через реальную деятельность — позже был во многом утрачен, но в современной педагогике снова набирает популярность под названием «практико-ориентированное обучение».

Человек всегда много двигался – это было необходимо для выживания. Однако превращение простых движений в осознанные упражнения произошло не сразу. Физическое воспитание зародилось

ещё в первобытном обществе как естественная часть жизни людей. Охотясь, строя жилища или выполняя другую работу, они сами того не замечая развивали силу, выносливость и быстроту.

Решающий момент наступил, когда люди заметили: те, кто ведёт более подвижный образ жизни, лучше подготовлены физически и потому имеют больше шансов выжить в трудных ситуациях – например, при охоте на крупного зверя, в столкновениях с другими племенами или во время переселений. Это наблюдение привело к важному сдвигу в культуре: члены племени начали специально повторять охотничьи и рабочие движения в свободное время, не для того чтобы добыть еду или построить что-то, а просто для развития своего тела. Именно этот момент можно считать рождением физического упражнения как такового – движения, которое выполняется не ради практической пользы здесь и сейчас, а ради совершенствования самого себя. Кроме того, первобытные люди заметили, что лучше всего упражнения помогают, если начинать заниматься с детства. Так впервые появилась мысль о том, что воспитание должно учитывать возраст.

Интересно, что в первобытных культурах физическое воспитание было тесно связано с ритуалами и обрядами инициации – перехода юношей и девушек во взрослую жизнь. Во время таких обрядов молодые люди должны были демонстрировать силу, выносливость, ловкость и умение терпеть боль. Те, кто не справлялся, могли не получить статус полноправного члена племени. Таким образом, физическая подготовка приобретала не только утилитарное (для охоты и войны), но и социальное значение: она становилась пропуском во взрослое сообщество. Этот социальный аспект физического воспитания – его роль в признании личности обществом – сохранился и в более поздних культурах, включая нашу.

Если первобытное общество создало лишь предпосылки для физического воспитания, то в Древней Греции они оформились в развёрнутую общественную систему. В цитированной выше работе подчёркивается, что истоки организованного физического воспитания можно проследить именно здесь: молодых людей целенаправленно обучали военным и спортивным упражнениям.

В греческих городах-государствах (полисах) сложились две главные модели физического воспитания, каждая из которых отражала свой общественный уклад.

Спартанская модель была нацелена почти исключительно на военную подготовку. С семи лет мальчиков забирали в специальные государственные воспитательные дома, где главное внимание уделяли выносливости, силе, умению терпеть лишения и беспрекословно

подчиняться. Упражнения – бег, борьба, метание копья и диска, военные игры – служили только одной цели: вырастить профессионального воина. В этой системе тело развивалось ради интересов государства, а личные желания и потребности человека почти не принимались в расчёт.

Афинская модель стремилась к гармоничному соединению умственного, художественного и физического развития. Такой идеал назывался «калокагатия» – стремление быть одновременно прекрасным и добрым, то есть красивым телом и благородным духом. Афинские юноши с 7 до 14 лет посещали палестры – частные гимнастические школы, где занимались пятиборьем: бег, прыжки в длину, метание диска и копья, борьба. Физическая культура здесь была не только военной необходимостью, но и способом воспитать красивое тело, силу духа, уважение к правилам – что очень ценилось в общественной жизни демократических Афин. Именно афинская модель впоследствии сильнее всего повлияла на европейскую педагогику, где физическое воспитание стали рассматривать как неотъемлемую часть формирования полноценной личности, а не только солдата или работника.

Путь физического воспитания от случайных подражательных движений первобытных охотников до стройной системы древнегреческих палестр – это яркий пример того, как насущная необходимость (выжить, защитить свой город) постепенно дополняется, а затем и уступает место педагогическому идеалу: желанию гармонично развивать тело и дух. Принципы, заложенные ещё в Древней Греции – регулярность занятий, систематичность, учёт возрастных особенностей, соединение физического и нравственного воспитания – сохранили свою ценность на протяжении более двух тысяч лет и легли в основу современных представлений о физической культуре. Для того, кто изучает историю педагогики, обращение к этим истокам помогает понять главное: физическое воспитание никогда не существовало само по себе, в отрыве от жизни общества. Оно всегда было ответом на конкретные вызовы своего времени и отражало то, что люди считали важным и ценным.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Газизов Р.И., Гарифуллин Р.Р. Педагогические и медицинские аспекты воспитания молодёжи в сфере спорта //

Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 27-30.

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

4. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Духовно-патриотическое воспитание молодежи в области физического воспитания и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 3-8.

5. Зарипов Р.У., Роженцев А.А., Роженцев М.А. Спортивные достижения сборной России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2022. С. 177-179.

6. Нуржанова Н.Ж., Гарифуллин Р.Р., Линтварёв А.Л. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 14-16.

© Юсупова М.М., 2026

УДК 796.06+378

Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА: ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье рассматривается концепция мобильного приложения для управления индивидуальной траекторией физической подготовки студента в контексте цифровизации физкультурно-оздоровительной работы вуза. Описаны функциональные модули системы: адаптивное планирование, трекинг показателей, геймификация и аналитика. Показана роль приложения как инструмента data-driven управления физкультурным движением на

уровне кафедры, преподавателя и студента. Обоснованы организационные и этические условия внедрения: добровольность, защита персональных данных, цифровая инклюзивность и подготовка кадров.

Ключевые слова: мобильное приложение, индивидуальная траектория, физическая подготовка студентов, цифровизация физического воспитания, управление физкультурным движением, высшее образование.

Из-за высокой нагрузки в учёбе, постоянного стресса студенты всё чаще почти не двигаются целенаправленно.

В рамках развития физкультурно-оздоровительных технологий и управления физкультурным движением в вузах назрела необходимость уходить от одинаковых для всех нормативных занятий и переходить к персональным маршрутам развития. И здесь мобильное приложение для управления индивидуальной траекторией физической подготовки (ИТФП) становится тем самым цифровым мостиком между студентом, преподавателем физкультуры и администрацией вуза.

Как работает персонализация в цифровом формате.

Индивидуальная траектория каждого студента строится на стартовой диагностике: функциональные пробы, данные с умных часов или браслетов, учёт ограничений по здоровью, хронотип («сова» или «жаворонок») и личные цели. Алгоритмы приложения сами генерируют адаптивные микроциклы, которые учитывают расписание пар, сессии, подработки и время на восстановление. В функционал входит умный планировщик тренировок, отслеживание физиологических показателей (пульсовые зоны, шкала воспринимаемого напряжения RPE), модуль для самоанализа и геймифицированная система мотивации, связанная с вузовскими спортклубами и нормативами ГТО. В итоге студент получает не просто список упражнений, а управляемый маршрут, который подстраивается в реальном времени.

Дополнительно приложение может учитывать психоэмоциональное состояние (через краткие опросники перед тренировкой) и предлагать разные форматы занятий: от энергичной интервальной тренировки до восстанавливающей растяжки или дыхательной практики. Это снижает риск перетренированности и делает физическую культуру более осознанной.

Важный аспект персонализации — учёт не только физических, но и бытовых ограничений. Например, приложение может предлагать короткие тренировки (15–20 минут) в дни, когда у студента сразу шесть пар подряд, или, наоборот, более длительные восстановительные

сессии в выходные. Это повышает реалистичность выполнения плана и снижает чувство вины за пропущенные занятия.

Приложение как центр управления физкультурным движением в вузе.

Для университета такая система становится инструментом управления, основанным на данных (data-driven). Административный дашборд собирает обезличенные показатели по курсам и факультетам, и это позволяет кафедре физического воспитания:

- быстро корректировать учебные программы и распределять спортивную инфраструктуру;
- формировать оздоровительные и специализированные группы на основе объективных данных;
- связывать цифровую активность с внеучебной работой, волонтёрскими спортивными проектами и даже академическими стипендиями.

Преподаватель при этом избавляется от рутины с учётом и становится наставником: анализирует тренды, на очных занятиях разбирает технику и даёт адресную методическую помощь. Управление смещается от простого административного контроля к тому, чтобы помогать студенту вести здоровый образ жизни.

Кроме того, накопленные данные можно использовать для совершенствования материально-технической базы: если большинство студентов в определённом потоке активно тренируют выносливость, вузу имеет смысл расширить доступ к беговым дорожкам или открыть дополнительные часы работы зала для кардионагрузок.

Ещё одна управленческая возможность — раннее выявление групп риска. Если дашборд показывает, что у целого потока резко снизилась физическая активность (например, в период сессии), кафедра может оперативно предложить облегчённые форматы занятий или дополнительные консультации, предотвращая массовое ухудшение самочувствия.

Что нужно, чтобы это заработало.

Одна технологическая готовность ещё не даёт педагогического эффекта. Чтобы внедрение прошло успешно, нужно:

- добровольное участие и понятная политика в отношении персональных данных (чтобы всё было по 152-ФЗ, с чётким согласием);
- цифровая доступность для всех (офлайн-режим, ручной ввод, поддержка недорогих устройств);

- гибридные форматы, где приложение дополняет живые занятия, а не заменяет их;
- подготовка преподавателей к работе с аналитикой и основами спортивной медицины.

Важно не использовать метрики в наказание и не делать акцент на нормативных отчётах, а смотреть на динамику вовлечённости и на то, как сам студент относится к своему здоровью.

Также стоит предусмотреть регулярную обратную связь от студентов через само приложение: короткие анонимные опросы о том, насколько удобен интерфейс, понятны ли рекомендации и не возникает ли технических сложностей. Это позволяет дорабатывать систему без дополнительных административных усилий.

Отдельного внимания заслуживает вопрос мотивации студентов, которые скептически относятся к цифровому контролю. Для них можно предусмотреть «базовый» режим использования без привязки к оценкам — только с персональными рекомендациями и самоотслеживанием. Постепенно, видя реальный прогресс, такие студенты часто переходят в более активный режим добровольно.

Дополнительные возможности и перспективы развития.

Приложение может выполнять не только тренировочную и управленческую функцию, но и просветительскую. Например, встроенный мини-курс по основам спортивной физиологии, восстановлению и тайм-менеджменту для совмещения учёбы и занятий спортом. Ещё одно перспективное направление — интеграция с городской инфраструктурой: доступ к бесплатным или льготным занятиям в бассейнах, катках, фитнес-клубах-партнёрах вуза на основе накопленной активности.

В долгосрочной перспективе такие системы помогают формировать у студентов привычку к регулярной физической активности, которая сохраняется и после выпуска, а это уже вклад не только в академические успехи, но и в общественное здоровье в целом.

Кроме того, агрегированные обезличенные данные нескольких вузов могли бы лечь в основу межвузовских рейтингов здорового образа жизни, что стимулирует здоровую конкуренцию и привлекает внимание к теме физической культуры на уровне городских и федеральных образовательных программ.

Мобильное приложение для управления ИТФП студента — это не просто электронный дневник, а архитектура новой системы физического воспитания в вузе. Оно связывает оздоровительные технологии и управленческие механизмы, превращая разрозненные

активности в цельную, измеримую и гибкую систему. В будущем такие решения могут стать стандартом высшего образования — когда движение, данные и осознанная забота о себе формируют основу профессиональной устойчивости и качества жизни будущих специалистов.

Список использованной литературы:

1. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

3. Кобелева А.А., Султанов А.Д. Физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: путь к здоровью и развитию. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 403.

4. Султанов А.Д., Ягафаров Р.Р., Бикимбетов Р.Г., Роженцев М.А. Использование подвижных игр в элективной дисциплине «физическая культура и спорт. спортивные игры» раздел «футбол». В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 54-56.

5. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

© Хамидуллина А.Р., 2026

УДК 796.4
Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ВЛИЯНИЕ УЧАСТИЯ В МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье исследуется влияние участия в массовых спортивных мероприятиях на формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой у студентов и молодежи. Рассматриваются психологические, социальные и педагогические механизмы воздействия спортивных событий на личность, а также анализируется роль массового спорта в популяризации здорового образа жизни. Особое внимание уделено развитию внутренней мотивации, социальной вовлеченности и формированию ценностного отношения к регулярной физической активности.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, спортивные мероприятия, мотивация, студенты, здоровый образ жизни, двигательная активность.

В современных условиях проблема снижения двигательной активности молодежи приобретает особую актуальность. Интенсивная учебная нагрузка, цифровизация образовательной среды, преобладание малоподвижных форм досуга и высокий уровень информационного стресса приводят к тому, что значительная часть студентов не уделяет должного внимания систематическим занятиям физической культурой. В этой связи особый интерес представляет поиск эффективных инструментов формирования устойчивой мотивации к физической активности.

Одним из наиболее действенных средств вовлечения молодежи в спорт являются массовые спортивные мероприятия. К ним относятся легкоатлетические забеги, студенческие спартакиады, спортивные фестивали, соревнования между факультетами, дни здоровья, велопробеги, лыжные старты, флешмобы и другие формы коллективной физкультурно-оздоровительной деятельности. Их эффективность связана не только с непосредственным участием в двигательной активности, но и с мощным эмоциональным, социальным и воспитательным потенциалом. Исследования подтверждают, что масштабные спортивные события являются важным фактором роста мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.

Мотивация к занятиям физической культурой – это система внутренних потребностей, интересов, целей и внешних стимулов, побуждающих человека к регулярной физической активности. Она может быть внутренней, когда занятия приносят удовольствие и удовлетворение, и внешней, когда основным стимулом выступают награды, социальное признание или требования образовательной программы.

Массовые спортивные мероприятия представляют собой социально организованные формы спортивной активности, ориентированные на широкое вовлечение различных групп населения независимо от уровня подготовки.

Участие в подобных мероприятиях оказывает многоуровневое влияние на формирование мотивации.

Прежде всего, массовые спортивные события формируют яркий эмоциональный фон. Атмосфера праздника, командный дух, поддержка участников и зрителей, музыкальное сопровождение и ощущение причастности к значимому событию создают устойчивые положительные ассоциации со спортом. Это особенно важно для студентов, у которых эмоциональная окраска опыта во многом определяет дальнейшее поведение.

Важным фактором является переживание ситуации успеха. Даже небольшое достижение – участие в забеге, победа команды факультета, получение сертификата – усиливает чувство компетентности и повышает уверенность в собственных возможностях. В результате у студентов формируется стремление к повторению позитивного опыта уже в формате регулярных тренировок.

Кроме того, массовые мероприятия активизируют соревновательную мотивацию, связанную со стремлением улучшать личные результаты, преодолевать собственные ограничения и достигать новых целей. Именно этот аспект часто становится отправной точкой перехода от эпизодического участия к систематическим занятиям физической культурой.

Особое значение имеет социальный аспект. Для молодежи крайне важна групповая идентичность и чувство принадлежности к сообществу. Участие в спортивных акциях способствует расширению круга общения, формированию новых межличностных связей и укреплению командного взаимодействия.

Студенты, включенные в коллективную спортивную деятельность, чаще воспринимают физическую культуру не как обязательную дисциплину, а как часть социальной жизни

университета. Это значительно повышает вероятность сохранения двигательной активности в долгосрочной перспективе.

Массовые мероприятия также выполняют функцию социальной поддержки: пример активных сверстников, преподавателей и лидеров студенческих объединений становится мощным мотивационным фактором.

С педагогической точки зрения массовые спортивные мероприятия являются эффективным инструментом воспитательной работы в вузе. Они позволяют формировать у обучающихся дисциплину, ответственность, организованность, целеустремленность и навыки саморегуляции.

Включение студентов в организацию мероприятий – судейство, волонтерство, информационное сопровождение, капитанство команд – дополнительно повышает уровень их вовлеченности и способствует развитию лидерских качеств.

Особенно важна интеграция спортивных событий в систему внеучебной деятельности университета. Когда спорт становится частью корпоративной культуры вуза, уровень мотивации к физической активности существенно возрастает.

Одним из ключевых эффектов участия в массовых спортивных мероприятиях является формирование устойчивой привычки к движению. Регулярное включение в спортивные акции постепенно трансформирует эпизодическую активность в элемент образа жизни.

У студентов начинает формироваться осознанное отношение к здоровью, понимание связи между физической активностью, работоспособностью, стрессоустойчивостью и качеством жизни.

Дополнительным стимулом выступает цифровая среда: публикации фотографий, результатов и достижений в социальных сетях усиливают социальное одобрение и закрепляют положительную модель поведения.

Международные исследования также подтверждают, что участие в массовых спортивных событиях способствует росту положительных установок по отношению к физической активности и повышает готовность к регулярным тренировкам.

Для повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой целесообразно:

- регулярно проводить университетские спортивные фестивали;
- развивать систему внутривузовских лиг и турниров;
- внедрять доступные форматы участия для студентов с разным уровнем подготовки;

- использовать систему поощрений, рейтингов и цифровых сертификатов;
- активно освещать мероприятия в социальных сетях вуза;
- вовлекать студенческие организации в разработку спортивных проектов.

Таким образом, участие в массовых спортивных мероприятиях является мощным фактором формирования устойчивой мотивации к занятиям физической культурой. Оно сочетает эмоциональное подкрепление, социальную вовлеченность, соревновательный интерес и воспитательное воздействие, что особенно эффективно в студенческой среде. Систематическое использование данного ресурса в образовательной практике вузов способствует не только росту физической активности молодежи, но и формированию культуры здоровья как ценностной основы образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Дузбатырова К.Х., Азнабаев О.Ф. Спорт как способ борьбы с депрессией и тревожностью. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 410-413.

2. Рахимова М.Д., Азнабаев О.Ф. Физическая культура: здоровье, развитие и гармония. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 413-417.

3. Пилипенко Р.А., Азнабаев О.Ф. Влияние дыхания на бег. Как сделать бег лучше через соблюдение эффективных техник дыхания. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 417-421.

4. Сабирова Д.Р., Азнабаев О.Ф. Влияние самоконтроля на выступление спортсменов на соревнованиях по спортивной борьбе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 132-134.

5. Сафуанова Э.Л., Азнабаев О.Ф. Влияние физической культуры на здоровье и физическую активность населения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 192-194.

© Салахутдинова Э.Р., 2026

УДК 796.4
Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние регулярной физической активности на снижение уровня стресса и развитие эмоциональной устойчивости студентов. Анализируются физиологические, психологические и социальные механизмы воздействия двигательной активности на психоэмоциональное состояние обучающихся. Особое внимание уделяется роли физической культуры в профилактике тревожности, эмоционального выгорания и снижении последствий учебного стресса в условиях современного образовательного процесса.

Ключевые слова: физическая активность, стресс, эмоциональная устойчивость, студенты, психическое здоровье, тревожность, профилактика.

В современных условиях студенческая молодежь ежедневно сталкивается с высоким уровнем психоэмоционального напряжения. Интенсивная учебная деятельность, экзаменационные сессии, адаптация к новым социальным условиям, высокая конкуренция, совмещение учебы с работой и постоянное информационное воздействие формируют устойчивый стрессовый фон. При отсутствии эффективных способов его компенсации это может приводить к снижению учебной мотивации, ухудшению когнитивных функций, нарушениям сна и формированию эмоционального выгорания.

В этой связи физическая активность рассматривается как один из наиболее доступных и эффективных инструментов профилактики стрессовых состояний. Современные исследования подтверждают, что регулярные занятия физической культурой оказывают выраженное положительное влияние на психическое здоровье студентов, снижая уровень тревожности и повышая устойчивость к эмоциональным нагрузкам.

Для более глубокого понимания темы необходимо определить ключевые понятия.

Стресс представляет собой неспецифическую адаптационную реакцию организма на воздействие внешних и внутренних факторов,

сопровождающуюся мобилизацией физиологических и психологических ресурсов.

Эмоциональная устойчивость – это способность личности сохранять внутреннее равновесие, эффективно регулировать эмоциональные реакции и конструктивно преодолевать стрессовые ситуации.

Физическая активность включает любые формы двигательной деятельности: занятия спортом, фитнес, бег, плавание, спортивные игры, пешие прогулки, йогу, танцы и другие виды движений, направленные на поддержание функционального состояния организма.

Одним из основных механизмов положительного влияния физической активности является изменение нейрохимических процессов. Во время двигательной нагрузки усиливается выработка эндорфинов, серотонина и дофамина – биологически активных веществ, отвечающих за ощущение удовлетворения, эмоционального подъема и снижение тревожности.

Дополнительное значение имеет снижение уровня кортизола – основного гормона стресса. При регулярных умеренных нагрузках организм адаптируется к физиологическому напряжению, что делает нервную систему более устойчивой к стрессорам учебной среды.

Существенным фактором является и нормализация сна. Многие студенты испытывают трудности с засыпанием, поверхностный сон и хроническое недосыпание, что усиливает стресс. Физическая активность способствует более быстрому наступлению сна, улучшает его глубину и качество, обеспечивая полноценное восстановление нервной системы.

Исследования показывают, что даже умеренные аэробные нагрузки способны снижать выраженность симптомов стресса и улучшать показатели психологического благополучия. Это подтверждается как отечественными, так и зарубежными работами.

Помимо физиологических изменений, физическая активность оказывает выраженное психологическое воздействие.

Во-первых, регулярные тренировки формируют чувство контроля над собственной жизнью и телом. Для студентов, часто испытывающих давление внешних обстоятельств, это становится важным ресурсом психологической стабильности.

Во-вторых, занятия физической культурой способствуют развитию самодисциплины, способности планировать время и

распределять усилия. Эти навыки напрямую связаны с формированием стрессоустойчивости.

В-третьих, достижение даже небольших спортивных целей усиливает самоэффективность и уверенность в собственных возможностях. Чем выше ощущение собственной компетентности, тем легче студент справляется с эмоционально сложными учебными ситуациями.

Особенно эффективны циклические виды активности – бег, плавание, велосипед, ходьба, поскольку они способствуют снижению внутреннего напряжения за счет ритмичности движений и стабилизации дыхания.

Важное значение имеет участие студентов в коллективных формах физической активности: спортивных секциях, фитнес-группах, командных играх, университетских соревнованиях.

Социальное взаимодействие в процессе занятий снижает чувство одиночества, помогает формировать поддерживающую среду и повышает эмоциональный комфорт. Наличие группы единомышленников значительно облегчает преодоление стрессовых состояний.

Кроме того, участие в спортивной жизни вуза повышает уровень социальной адаптации первокурсников, что особенно важно в период смены привычной среды и роста учебной нагрузки.

Одной из актуальных проблем современной студенческой среды становится эмоциональное выгорание, проявляющееся в истощении, апатии, снижении интереса к учебе и хронической усталости.

Регулярная физическая активность позволяет предотвратить развитие данного состояния за счет чередования интеллектуальных и двигательных нагрузок. Переключение внимания с учебной деятельности на физические упражнения способствует психоэмоциональной разгрузке и восстановлению ресурсов.

Особенно эффективны занятия на свежем воздухе, поскольку они сочетают физическую нагрузку с дополнительным релаксационным эффектом природной среды.

Для профилактики стресса у студентов целесообразно:

- включать не менее 150 минут умеренной физической активности в неделю;
- использовать аэробные нагрузки как средство эмоциональной разгрузки;

- развивать университетские спортивные клубы и секции;
- внедрять программы «активных перемен» и спортивных пауз;
- поощрять участие в массовых спортивных мероприятиях вуза;
- популяризировать пешую активность и занятия на открытом воздухе.

Таким образом, физическая активность выступает важнейшим ресурсом профилактики стресса и формирования эмоциональной устойчивости у студентов. Ее влияние охватывает физиологический, психологический и социальный уровни, что делает регулярные занятия физической культурой одним из наиболее эффективных инструментов поддержания психического здоровья в условиях современной образовательной среды.

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О. Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О. Ф. Азнабаев, А. Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.

2. Азнабаев, О. Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О. Ф. Азнабаев, Р. Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.

3. Азнабаев, О. Ф. Оздоровительная физическая культура при тендините плечевого сустава / О. Ф. Азнабаев, А. Р. Кудакаева // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания, Москва, 14–15 мая 2019 года / Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 417-419.

4. Азнабаев, О. Ф., Сырлыбаева, Н. А. Адаптивная физическая культура при сколиозе / Н. А. Сырлыбаева, О. Ф. Азнабаев // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сборник статей международной научно-практической конференции, пермь, 15 июня 2019 года. – Пермь: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2019. – С. 81-83.

5. Азнабаев, О. Ф. Роль физического воспитания и спорта в формировании личности / О. Ф. Азнабаев // Информио. – 2019. – № 3. – С. 15-16.

6. Азнабаев, О. Ф. Оздоровительная физическая культура при тендините плечевого сустава / О. Ф. Азнабаев, Д. С. Проницын // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 15 ноября 2019 года / отв. редактор Аслаев С.Т. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2019. – С. 226-229.

© Салахутдинова Э.Р., 2026

УДК 796.4

Валитов Д.А., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВНЕДРЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ МОНИТОРИНГА В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в статье рассматривается вопрос применения современных систем цифрового мониторинга для формирования персональных оздоровительных программ в высших учебных заведениях. Автор обосновывает эффективность перехода от общих методик к индивидуально-ориентированному управлению физическим состоянием студентов для повышения качества их здоровья.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, мониторинг, студенты, управление здоровьем, индивидуальная траектория.

Индивидуальная оздоровительная траектория представляет собой персональный план физического развития и профилактики заболеваний, сформированный на основе объективных данных о состоянии организма. В условиях современной образовательной среды вуза такая технология становится ключевым инструментом управления физическим движением студенческой молодежи.

Современные системы мониторинга (фитнес-трекеры, специализированное ПО, биоимпедансный анализ) позволяют собирать данные о физической активности, качестве сна и параметрах сердечно-сосудистой системы в режиме реального времени. Внедрение этих технологий в учебный процесс позволяет преподавателям и студентам

оперативно корректировать нагрузки, обеспечивая максимальный оздоровительный эффект без риска переутомления.

Преимущества использования систем мониторинга в физическом воспитании:

-персонализация учебных нагрузок. Системы позволяют учитывать исходный уровень физической подготовки каждого студента, что исключает травматизм и способствует планомерному достижению целевых показателей здоровья.

-повышение осознанности и вовлеченности. Визуализация достижений в мобильных приложениях и личных кабинетах стимулирует студентов к регулярным занятиям и самостоятельному контролю своего физического состояния.

-объективность оценки результатов. Переход от субъективных оценок к анализу конкретных метрик (вариабельность сердечного ритма, индекс массы тела, объем выполненной работы) делает систему управления физическим движением более прозрачной.

-профилактика психосоматических расстройств. Постоянный мониторинг позволяет выявлять признаки хронического стресса или переутомления на ранних стадиях, что особенно важно в периоды экзаменационных сессий.

Методы управления физическим движением в вузе:

-интеграция носимых устройств в учебный процесс. Использование студентами смарт-часов и пульсометров во время занятий физкультурой для передачи данных в единую систему вуза для анализа динамики функционального состояния.

-создание цифровых паспортов здоровья. Разработка и ведение электронных баз данных, где фиксируются антропометрические и физиологические показатели студента на протяжении всего периода обучения в университете.

-дистанционное сопровождение оздоровления. Использование специализированных платформ для выдачи индивидуальных домашних заданий и комплексов упражнений, направленных на коррекцию конкретных дефицитов здоровья.

-аналитическое управление на основе Big Data. Применение методов математической статистики для выявления общих тенденций в состоянии здоровья студенческих групп и своевременной корректировки образовательных программ.

Практические аспекты модернизации управления физическим воспитанием

Алгоритмизация индивидуальных траекторий развития. Современное управление физкультурным движением в вузе базируется

на переходе от линейного планирования к адаптивным моделям. Применение алгоритмов машинного обучения позволяет анализировать массивы данных, полученных в ходе мониторинга, и автоматически корректировать интенсивность занятий. Это особенно важно для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и зрения, что является приоритетом для студентов, проводящих много времени за цифровыми устройствами.

Индивидуальная траектория включает в себя не только физические упражнения, но и когнитивные тренировки. Как и в высокотехнологичных дисциплинах, в физическом воспитании студентов вузов требуется развитие стратегического мышления и быстроты реакции. Интеграция подобных элементов в учебный план позволяет развивать навыки, полезные как в спорте, так и в профессиональной деятельности.

Технологии дополненной и виртуальной реальности в системе контроля.

Применение VR и AR технологий открывает новые возможности для имитационного моделирования спортивных нагрузок:

-интерактивные VR-тренировки делают процесс мониторинга более увлекательным, повышая общую вовлеченность молодежи в физкультурное движение.

-системы дополненной реальности (AR) могут накладывать биометрические показатели (пульс, частота дыхания) прямо на поле зрения студента во время выполнения упражнений, обучая его навыкам самоконтроля.

-внедрение гибридных форматов (фиджитал-подход) позволяет сохранять баланс между цифровым развитием и необходимым уровнем физической активности.

Организационные механизмы управления физкультурным движением:

-геймификация и рейтинговая система. Внедрение соревновательных элементов на основе данных мониторинга (например, турниры по количеству шагов) стимулирует интерес к активному образу жизни.

-материально-техническое обеспечение. Успешная реализация оздоровительных технологий напрямую зависит от инвестиций в оборудование. Создание зон в кампусах для экспресс-диагностики является необходимым этапом.

-формирование командных компетенций. Управление движением через коллективные формы активности способствует развитию коммуникативных навыков студентов.

Проблемы и перспективы развития технологий мониторинга.

Проблемы: сложность технического оснащения и кадровый дефицит. Для полномасштабного внедрения таких технологий требуются значительные финансовые вложения в оборудование и переподготовку преподавательского состава. Конфиденциальность данных. Сбор и хранение медицинских показателей требует высокого уровня защиты информации и соблюдения этических норм.

Перспективы: развитие образовательных программ. Внедрение индивидуальных траекторий в систему физического воспитания может привести к разработке специализированных курсов. Сотрудничество с медицинскими центрами. Партнерство с организациями поможет вузам получить доступ к точным методам диагностики.

Список использованной литературы:

1. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

3. Кобелева А.А., Султанов А.Д. Физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: путь к здоровью и развитию. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 403-407.

4. Султанов А.Д., Ягафаров Р.Р., Бикимбетов Р.Г., Роженцев М.А. Использование подвижных игр в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры» раздел «Футбол». В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 54-56.

5. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

© Валитов Д.А., 2026

УДК 796.4
Яхин И.И., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация: в данной статье рассматривается роль статистического анализа в системе мониторинга физического состояния и спортивных успехов студенческой молодежи. Автор проводит анализ факторов, влияющих на мотивацию к занятиям спортом, и на основе статистических данных выявляет тенденции развития массового спорта в высшем учебном заведении. Рассматриваются методы сбора и обработки первичной информации о спортивных достижениях, а также предлагаются пути оптимизации тренировочного процесса на основе статистических закономерностей. Обозначены ключевые показатели, позволяющие оценить эффективность внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в образовательную среду технического университета.

Ключевые слова: статистика, спортивные достижения, физическая культура, студенты, мониторинг достижений, мотивация, технический вуз.

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования не только к интеллектуальному уровню выпускников, но и к их физическому состоянию. В условиях цифровизации и интенсификации учебного процесса в техническом вузе, таком как Уфимский университет науки и технологий, проблема поддержания оптимального уровня двигательной активности студентов становится особенно актуальной. Статистика спортивных достижений в данной связи выступает не только как инструмент учета результатов, но и как мощный аналитический аппарат для управления качеством физического воспитания. Без глубокого анализа количественных и качественных показателей невозможно объективно оценить эффективность существующих программ физической культуры.

Статистический мониторинг в сфере студенческого спорта включает в себя регулярный сбор данных о посещаемости занятий, результатах сдачи нормативов, а также об успехах студентов в соревновательной деятельности различного уровня. На основе анализа этих данных становится возможным выявление корреляции

между регулярностью тренировок и академической успеваемостью студентов. Как показывает практика, студенты, имеющие стабильно высокие спортивные показатели, зачастую демонстрируют и более высокие результаты в учебной деятельности, что объясняется развитием навыков самодисциплины, волевых качеств и способности к концентрации усилий в условиях стрессовых ситуаций.

Одной из ключевых проблем при ведении статистики спортивных достижений является необходимость учета индивидуальных особенностей студентов. Сбор статистической информации должен основываться на принципах объективности, системности и непрерывности. В рамках исследования были проанализированы показатели участия студентов в межвузовских спартакиадах и локальных спортивных мероприятиях. Согласно полученным данным, за последние несколько лет наблюдается положительная динамика вовлеченности молодежи в игровые виды спорта, такие как волейбол, баскетбол и мини-футбол. Статистический анализ позволяет сделать вывод, что командные виды спорта являются наиболее привлекательными для студентов, так как способствуют социализации и развитию коммуникативных навыков.

Важным аспектом статистических исследований является анализ причин, препятствующих достижению высоких спортивных результатов. К ним относятся как объективные факторы (нехватка свободного времени, загруженность учебными заданиями), так и субъективные (отсутствие мотивации, предпочтение пассивного отдыха). Статистика показывает, что около сорока процентов студентов отмечают недостаток времени как основной барьер на пути к регулярным тренировкам. В этой связи актуальным становится внедрение в учебный процесс фиджитал-спорта и киберспортивных дисциплин, которые позволяют сочетать цифровую активность с элементами физической нагрузки, что подтверждается современными тенденциями управления физкультурным движением.

Методология статистической обработки данных в спорте предполагает использование широкого спектра инструментов: от простого суммирования результатов до сложных методов многомерного анализа. Применение информационных технологий позволяет автоматизировать процесс сбора данных, создавая единую цифровую базу достижений студентов. Это дает возможность тренерам и преподавателям оперативно корректировать тренировочные планы, ориентируясь на динамику физической подготовленности каждого конкретного студента. Статистический

анализ также позволяет прогнозировать будущие результаты спортсменов, выявлять наиболее перспективные направления развития материально-технической базы университета.

Особое внимание следует уделить статистике индивидуальных достижений в легкой атлетике и силовых видах спорта. Анализ протоколов соревнований свидетельствует о том, что пик физической формы студентов приходится на третий и четвертый курсы, что связано с адаптацией организма к нагрузкам и стабилизацией режима дня. Однако статистика также фиксирует спад активности у студентов магистратуры, что требует разработки специализированных программ, направленных на удержание интереса к спорту у данной категории обучающихся. Профессионально-прикладная физическая подготовка в этом контексте должна рассматриваться как инструмент профилактики профессиональных заболеваний и повышения долголетия будущих специалистов.

Эффективное управление физкультурным движением в вузе невозможно без учета экономических аспектов. Статистика спортивного менеджмента позволяет оценить окупаемость инвестиций в спортивную инфраструктуру, эффективность работы секций и клубов. Рациональное распределение ресурсов на основе статистических прогнозов позволяет значительно повысить качество предоставляемых услуг в сфере физической культуры. Кроме того, статистические данные служат важным аргументом при подаче заявок на гранты и субсидии для развития спорта в университете.

В заключение следует отметить, что статистика спортивных достижений является неотъемлемым элементом современной системы физического воспитания в техническом вузе. Она позволяет не только фиксировать текущие результаты, но и глубоко анализировать скрытые закономерности, влияющие на физическое и психическое здоровье студентов. Систематический подход к сбору и обработке статистической информации способствует популяризации здорового образа жизни, повышению спортивного имиджа университета и формированию гармонично развитой личности выпускника. Интеграция статистических методов в управление физкультурным движением открывает новые перспективы для совершенствования образовательного процесса и достижения новых вершин в студенческом спорте.

Список использованной литературы:

1. Хисматуллина А.М., Огуречников Д.Г. Статистика спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 198-201.

2. Динь Т.В., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 208-212.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С., Огуречников Д.Г. Статистические данные спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 276-279.

4. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

5. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

© Яхин И.И., 2026

УДК 796.4

Пешкова П.И., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИЮ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние современных физкультурно-оздоровительных технологий на уровень физической активности и мотивации студентов. Проанализированы основные виды инновационных технологий, применяемых в физическом воспитании, а также их роль в формировании здорового образа жизни. Установлено, что использование современных методов и средств способствует повышению интереса студентов к занятиям физической культурой и укреплению их здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация, физическая активность, здоровый образ жизни, физкультурно-оздоровительные технологии, фитнес-технологии

В современных условиях развития общества особую актуальность приобретает проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи. Рост учебной нагрузки, снижение двигательной активности и широкое использование цифровых технологий способствуют уменьшению физической активности студентов, что делает все более важной роль физической культуры как ключевого элемента формирования здорового образа жизни.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой совокупность методов, средств и организационных форм, направленных на повышение эффективности физического воспитания. К ним относятся фитнес-технологии, функциональные тренировки, цифровые приложения для контроля физической активности, а также персонализированные программы занятий.

Как показывают исследования, внедрение инновационных технологий способствует повышению интереса студентов к занятиям физической культурой. В частности, использование современных форм занятий, таких как фитнес-программы и групповые тренировки, делает процесс более привлекательным и доступным. Кроме того, цифровые технологии позволяют отслеживать физическую активность и достигнутые результаты, что положительно влияет на мотивацию обучающихся.

Одной из главных проблем остается низкая заинтересованность студентов в постоянных занятиях физической культурой. Исследования показывают, что мотивация зависит от множества факторов, включая личные интересы, уровень физической подготовки, условия проведения занятий и наличие обратной связи. Использование современных образовательных технологий дает возможность учитывать индивидуальные особенности обучающихся и формировать стабильную заинтересованность в физической активности.

Также важным аспектом является оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных технологий. Их применение способствует улучшению функционального состояния организма, повышению выносливости и снижению тревожности у студентов, что особенно важно при высокой интенсивности учебной нагрузки.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии играют важную роль в системе физического воспитания студентов. Их

использование способствует не только повышению уровня физической активности, но и формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, что в конечном итоге положительно влияет на здоровье и качество жизни молодежи.

Одним из ключевых направлений совершенствования физкультурно-оздоровительных технологий выступает их интеграция в учебный процесс высших учебных заведений. В условиях современности все больше внимания уделяется трансформации содержания занятий по физической культуре, применению инновационных методик и форм обучения, а также созданию условий для самостоятельной физической активности студентов. Такой подход способствует повышению эффективности образовательного процесса и его ориентации на индивидуальные потребности обучающихся.

Центральную роль в этом процессе играет персонализация физического воспитания. Современные подходы позволяют учитывать уровень физической подготовленности, состояние здоровья и личные предпочтения обучающихся. Индивидуальный подход делает обучение более результативным, повышает заинтересованность студентов в освоении материала. Благодаря возможности выбора наиболее подходящих видов физической активности, занятия становятся более интересными и значимыми для них.

Важным фактором повышения мотивации становится применение игровых и соревновательных форм. Включение элементов соревнований, командных игр, интерактивных заданий создает позитивную эмоциональную атмосферу, активизирует вовлеченность студентов в учебный процесс. Особенно актуально это для тех, кто изначально не проявляет склонности к занятиям физической культурой.

Не менее значимым является использование цифровых образовательных ресурсов. Онлайн-платформы, мобильные приложения и трекеры активности помогают студентам отслеживать свой прогресс, контролировать нагрузки и получать рекомендации по улучшению результатов. Применение таких инструментов способствует развитию навыков самоконтроля и ответственного отношения к собственному здоровью.

Кроме того, современные физкультурно-оздоровительные технологии способствуют формированию у студентов знаний о здоровом образе жизни. В процессе занятий обучающиеся получают информацию о правильном питании, режиме дня, профилактике заболеваний и значении физической активности для организма

человека. Это позволяет формировать осознанное отношение к своему здоровью и способствует закреплению полезных привычек.

Важным аспектом является также влияние физической активности на психоэмоциональное состояние студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют снижению уровня тревожности, улучшению настроения и повышению общей работоспособности. В условиях высокой учебной нагрузки это имеет особое значение, так как позволяет снизить уровень стресса и повысить эффективность учебной деятельности.

Современный преподаватель физической культуры выполняет не только функцию передачи знаний и организации занятий, но и выступает в роли наставника и мотиватора. В условиях внедрения новых технологий возрастает значение педагогической компетентности, включающей способность к индивидуализации образовательного процесса, использованию интерактивных методов обучения и созданию благоприятной образовательной среды.

Особую роль играет умение педагога интегрировать цифровые инструменты - мобильные приложения, онлайн-платформы, системы отслеживания физической активности. Применение этих решений повышает результативность учебного процесса и обеспечивает непрерывный обмен информацией с обучающимися. Такой подход способствует укреплению мотивации и пробуждает интерес к занятиям физической культурой.

Кроме того, использование цифровых технологий позволяет реализовать принцип индивидуального подхода к обучающимся. На основе получаемых данных о физической активности, уровне нагрузки и общем состоянии организма преподаватель может корректировать содержание занятий, подбирая оптимальные упражнения и режим тренировок для каждого студента. Это способствует не только повышению эффективности физического воспитания, но и снижению риска переутомления и травматизма.

Важным аспектом является также формирование у студентов навыков самоконтроля и самоорганизации. Использование современных технологий позволяет обучающимся самостоятельно отслеживать результаты своей деятельности, анализировать динамику физического развития и ставить новые цели. Подобный подход способствует формированию ответственного отношения к здоровью и устойчивой привычки к регулярным физическим нагрузкам.

Следует отметить, что использование интерактивных форм обучения, таких как онлайн-тренировки, видеоматериалы и цифровые образовательные ресурсы, делает процесс занятий более

разнообразным и доступным. Это особенно актуально в условиях ограниченного времени и высокой учебной нагрузки студентов. Возможность заниматься в удобное время и в комфортных условиях повышает вовлеченность обучающихся и способствует формированию положительного отношения к физической культуре.

Благодаря внедрению передовых технологий повышается эффективность общения между преподавателем и студентами. Обратная связь, поступающая через цифровые сервисы, позволяет оперативно выявлять возникающие сложности, корректировать ход обучения и поддерживать мотивацию учащихся к учебе. Такой подход формирует комфортную образовательную среду и способствует достижению высоких результатов.

Важным направлением является также интеграция физкультурно-оздоровительных технологий с другими компонентами образовательного процесса. Связь физической культуры с вопросами здоровья, психологии и образа жизни позволяет формировать у студентов целостное представление о значении физической активности. Такой подход позволяет не только укреплять физическую подготовленность, но и развивать общую культуру здоровья.

Развитие профессиональных компетенций преподавателя и активное использование современных технологий выступают важными условиями повышения эффективности физического воспитания студентов. Их применение обеспечивает оптимизацию учебного процесса, способствует формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и создает предпосылки для ведения здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

3. Кобелева А.А., Султанов А.Д. Физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: путь к здоровью и развитию. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI

Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 403-407.

4. Султанов А.Д., Ягафаров Р.Р., Бикимбетов Р.Г., Роженцев М.А. Использование подвижных игр в элективной дисциплине «Физическая культура и спорт. Спортивные игры» раздел «Футбол». В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 54-56.

5. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

© Пешкова П.И., 2026

УДК 796.4

Симонова А.Н., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматриваются современные подходы к трансформации системы физического воспитания в образовательных учреждениях. Актуальность исследования обусловлена низкой двигательной активностью современных школьников и утратой интереса к традиционным форматам уроков физкультуры. Автором анализируются инновационные методы физкультурно-оздоровительной деятельности, включая фитнес-технологии, цифровые трекеры активности, скандинавскую ходьбу и элементы единоборств. Особое внимание уделяется вопросам организации движения учащихся как непрерывного процесса, выходящего за рамки урочной деятельности. В работе представлены механизмы интеграции инновационных подходов в школьную среду через вариативные модули, школьные спортивные клубы и цифровые экосистемы. Предложенная модель направлена на формирование у подрастающего поколения ценностного отношения к здоровью как к личностному ресурсу и развитие навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Ключевые слова: инновационные методы физического воспитания, физкультурно-оздоровительная деятельность, организация движения учащихся, школьный спорт, цифровизация образования, двигательная активность, фитнес-технологии, здоровьесбережение.

Современная система образования переживает этап глубинной трансформации, который не обошёл стороной и сферу физического воспитания. Традиционная модель урока физкультуры, ориентированная на выполнение нормативов и унифицированный подход, зачастую не способна решить главную задачу — вовлечь учащихся в систематическую физкультурно-оздоровительную деятельность. По данным Министерства просвещения и Всероссийская организация здравоохранения (ВОЗ), гиподинамия среди детей и подростков достигла критических значений, а интерес к физической культуре как к школьному предмету остаётся стабильно низким. В этих условиях возникает объективная потребность в поиске и внедрении инновационных методов, способных перезагрузить систему, сделав её личностно-ориентированной, вариативной и технологичной.

Цель данной статьи — систематизировать современные инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности и предложить эффективные модели организации двигательного режима учащихся.

Инновационные методы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Инновации в физическом воспитании перестали быть просто модными тенденциями; они превратились в необходимость, продиктованную изменением психофизического статуса современных детей («цифрового поколения»). Ключевым вектором развития является отказ от авторитарной методики «делай как я» в пользу вариативности и осознанного выбора.

Первый перспективный блок — фитнес-технологии. Внедрение элементов аэробики, пилатеса, кроссфита, функционального тренинга и стретчинга позволяет удовлетворить потребности различных групп учащихся. Если мальчики-подростки с интересом воспринимают силовые и круговые тренировки, то девушки чаще проявляют интерес к танцевальным направлениям и йоге. Инновационность здесь заключается не в механическом переносе взрослых фитнес-программ в школу, а в адаптации их с учётом возрастных особенностей, что позволяет формировать у детей не отвращение к нагрузкам, а понимание эстетики и пользы движения.

Второй блок связан с инклюзивными и здоровьесберегающими технологиями. К инновационным методам можно отнести адаптивную

физическую культуру с использованием сенсорного оборудования, а также методики коррекции осанки и плоскостопия с применением современных тренажёров (фитболы, балансировочные платформы BOSU). Особого внимания заслуживает скандинавская ходьба как универсальный вид активности, доступный детям с разным уровнем физической подготовки и не имеющий противопоказаний.

Третий, наиболее динамично развивающийся блок — цифровизация физкультурно-оздоровительной деятельности. Использование фитнес-браслетов, мобильных приложений для подсчёта шагов, программ для анализа техники движений (видеоаналитика) и геймификации процесса позволяет сделать занятия измеримыми и конкурентными. Например, использование платформ вроде «Active» или «Здоровье.ру», где учащиеся могут вести электронный дневник самоконтроля, получать индивидуальные задания, значительно повышает их вовлеченность. Цифровые инструменты стирают границы между уроком и самостоятельной деятельностью, формируя навык постоянного мониторинга своего здоровья.

Организация движения учащихся как педагогическая система. Инновационные методы будут неэффективны без пересмотра подхода к организации движения. Двигательная активность школьника не может ограничиваться тремя уроками физкультуры в неделю. Организация движения учащихся предполагает создание целостной среды, стимулирующей активность в течение всего дня. Современная организация строится на принципах вариативности и событийности. Вместо жёсткого расписания спортивных секций, где ребёнок обязан заниматься одним видом спорта годами, школы переходят на модель «спортивного клуба по интересам». В рамках деятельности школьного спортивного клуба (ШСК) создаются «короткие» модули: сезонные турниры по популярным дисциплинам (лазертаг, бадминтон, городошный спорт), мастер-классы, флешмобы. Это позволяет охватить максимальное количество учащихся, включая тех, кто не имеет разрядов, но хочет оставаться в движении. Ключевым инновационным решением в организации движения является внедрение динамических перемен. Практика «активных рекреаций» предполагает организацию пространства в рекреациях и коридорах таким образом, чтобы дети могли двигаться во время перерывов. Установка настольного тенниса, шведских стенок, напольной разметки для игр в классики или активных игр с использованием нейроскакалок позволяет снять статическое напряжение и повысить общую суточную двигательную активность. Кроме того, меняется подход к проведению

внеурочной деятельности. Вместо традиционных «часов здоровья» вводятся проектные технологии, где учащиеся сами разрабатывают и проводят для младших классов «уроки движения», организуют туристические слёты или создают видеоролики с комплексами упражнений для домашнего выполнения. Такая организация трансформирует ученика из пассивного объекта педагогического воздействия в активного субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Интеграция инноваций в образовательный процесс. Успешность внедрения инновационных методов и организации движения зависит от системного подхода. Анализ передового опыта (в том числе в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование») позволяет выделить несколько условий эффективности:

— трансформация материально-технической базы. Современные спортивные
залы должны быть оснащены не только стандартным оборудованием, но и многофункциональными модулями, мобильными тренажерами, цифровыми лабораториями здоровья.

— повышение квалификации педагогов. Учитель физической культуры
сегодня должен владеть навыками фитнес-тренера, аниматора и цифрового куратора. Инновации требуют отказа от авторитарного стиля в пользу тьюторского сопровождения, где педагог помогает выстроить индивидуальную траекторию физического развития.

—мотивация через учёт индивидуальных достижений.
Введение электронного портфолио спортивных достижений, где фиксируется не только выполнение нормативов ГТО, но и прогресс в личных целях (повышение скорости бега, увеличение количества отжиманий), позволяет учащимся видеть результаты своей работы.

Инновационные методы физкультурно-оздоровительной деятельности и организация движения учащихся представляют собой взаимосвязанные компоненты единой системы здоровьесбережения в образовательной организации. Отказ от унификации, внедрение фитнес- и цифровых технологий, создание гибкой среды для двигательной активности позволяют решить ключевое противоречие современной школы: высокую потребность в движении и низкую мотивацию к организованным формам занятий. Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение влияния «гибридных» моделей обучения (сочетание очных занятий с онлайн-трекингом) на функциональное состояние учащихся, а также

разработка методик для цифровой оценки эффективности внедряемых инноваций. Только комплексный подход, сочетающий современные методики, гибкую организацию двигательного режима и активное участие самих учащихся, способен сформировать устойчивую потребность в здоровом и активном образе жизни как главной ценности современного человека.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Симонова А.Н., 2026

УДК 796.4
Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье рассматриваются современные фитнес-технологии как средство повышения двигательной активности молодёжи. Отмечается, что традиционные формы физического воспитания не всегда обеспечивают устойчивый интерес к занятиям, что требует поиска новых подходов. Особое внимание уделяется использованию цифровых инструментов, включая мобильные приложения, фитнес-браслеты и онлайн-платформы, позволяющие контролировать и анализировать физическую активность. Показано, что интеграция технологий способствует формированию осознанного отношения к двигательной деятельности и повышает уровень вовлечённости обучающихся. Рассматриваются как положительные эффекты, так и ограничения применения фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес-технологии, двигательная активность, молодёжь, физическая культура, цифровые устройства, мотивация, здоровье

Проблема снижения двигательной активности среди молодёжи в последние годы приобретает всё более выраженный характер. Изменение повседневных привычек, рост времени, проводимого в цифровой среде, а также преобладание умственного труда над физическим приводят к тому, что естественная потребность в движении реализуется в недостаточной степени. Даже при наличии занятий физической культурой в образовательных учреждениях их влияние на повседневную активность обучающихся остаётся ограниченным.

В этих условиях возникает необходимость поиска дополнительных средств, способных стимулировать интерес к физической активности и сделать её более значимой для молодого человека. Одним из таких направлений становится использование фитнес-технологий, которые постепенно входят в повседневную жизнь и начинают выполнять не только вспомогательную, но и мотивационную функцию.

Фитнес-технологии представляют собой совокупность цифровых и технических решений, направленных на сопровождение физической активности. К ним относятся мобильные приложения, носимые устройства (фитнес-браслеты, смарт-часы), онлайн-

тренировки, платформы для мониторинга состояния организма и другие инструменты. Их распространение связано с доступностью, простотой использования и возможностью получения обратной связи в режиме реального времени.

Особенностью данных технологий является то, что они позволяют сделать процесс физической активности более осознанным. Если ранее занятия воспринимались преимущественно через субъективные ощущения, то теперь появляется возможность фиксировать конкретные показатели: количество шагов, уровень физической нагрузки, частоту сердечных сокращений, длительность активности. Это переводит деятельность в более конкретную и измеримую плоскость.

Наблюдения показывают, что наличие количественных показателей оказывает заметное влияние на поведение. Когда обучающийся видит результат своих действий в виде числовых данных, у него формируется стремление к их улучшению. Даже простая цель - пройти определённое количество шагов в день - может стать стимулом для увеличения двигательной активности. Таким образом, технология выступает как посредник между действием и его осмыслением.

Дополнительный эффект создаётся за счёт визуализации результатов. Графики, диаграммы, ежедневная статистика позволяют отслеживать динамику и фиксировать прогресс. Это особенно важно для молодёжи, ориентированной на быстрый отклик и наглядность информации. Постепенно формируется привычка оценивать собственную активность не эпизодически, а системно.

Отдельного внимания заслуживают фитнес-браслеты и смарт-часы, которые в последние годы получили широкое распространение. Эти устройства обеспечивают непрерывный сбор данных о физической активности и состоянии организма. Они могут напоминать о необходимости движения, фиксировать периоды бездействия, анализировать режим сна и давать рекомендации. Таким образом, они выполняют не только измерительную, но и регулирующую функцию.

Важно отметить, что подобные устройства создают эффект «постоянного присутствия контроля», однако этот контроль не воспринимается как внешний. Он становится частью личного пространства пользователя, что снижает психологическое сопротивление. В результате формируется более ответственное отношение к собственному поведению.

Существенную роль играет и элемент геймификации, встроенный во многие фитнес-приложения. Постановка целей, система

достижений, виртуальные награды, сравнение результатов с другими пользователями — всё это усиливает интерес к процессу. Для молодёжи, привыкшей к цифровым форматам взаимодействия, такие механизмы оказываются особенно привлекательными.

При этом важно учитывать, что мотивация, основанная исключительно на внешних стимулах, может носить кратковременный характер. Если интерес поддерживается только за счёт цифровых инструментов, без внутреннего осмысления значимости физической активности, он постепенно снижается. Поэтому фитнес-технологии следует рассматривать не как самостоятельное средство, а как дополнение к педагогическому воздействию.

Значительную роль играет интеграция данных технологий в образовательный процесс. Их использование может быть связано с выполнением индивидуальных заданий, контролем активности, формированием навыков самонаблюдения. В этом случае обучающийся начинает воспринимать физическую культуру не как изолированную дисциплину, а как часть собственной жизни.

Не менее важным является вопрос доступности. Несмотря на широкое распространение цифровых устройств, не все обучающиеся имеют возможность их использовать. Это требует поиска альтернативных решений и сохранения баланса между технологическими и традиционными формами работы.

Следует также учитывать и возможные ограничения. Чрезмерная ориентация на количественные показатели может привести к формализации процесса, когда внимание сосредоточено не на качестве движения, а на достижении заданных цифр. Кроме того, существует риск снижения внутренней мотивации при утрате интереса к самим устройствам.

Тем не менее при грамотном использовании фитнес-технологии способны существенно повысить уровень двигательной активности молодёжи. Они делают процесс более наглядным, управляемым и индивидуализированным. В сочетании с педагогическим сопровождением они позволяют формировать устойчивые поведенческие модели, связанные с регулярной физической активностью.

Таким образом, можно говорить о формировании новой модели физического воспитания, в которой традиционные подходы дополняются цифровыми инструментами. Это не заменяет классические формы работы, но расширяет их возможности и делает их более соответствующими современным условиям.

Фитнес-технологии выступают эффективным средством повышения двигательной активности молодёжи за счёт визуализации результатов, индивидуализации нагрузки и усиления мотивации. Их использование позволяет сделать физическую активность более осознанной и регулярной. Наибольший эффект достигается при их сочетании с педагогическим сопровождением и формированием внутренней заинтересованности в занятиях.

Список использованной литературы:

1. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. Учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

2. Абдюшев Д.Р., Буранбаев Р.А. Уфимское беговое сообщество - лучший помощник физического развития молодежи и студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 197-203.

3. Муратшин Д.Д.Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

4. Латыпов Т.Р. Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

5. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

© Шумихин Н.А., 2026

УДК 796.4
Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФУТБОЛ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Аннотация**:** в данной статье рассматривается история возникновения футбола как вида спорта, его развитие от древних форм до современного международного феномена. Проанализированы ключевые этапы становления футбольных правил, институционализация спорта, создание международных организаций, таких как ФИФА, и влияние футбола на культуру и общество. Отдельное внимание уделяется современному состоянию футбола, его глобализации, техническим и тактическим изменениям, а также коммерческому аспекту.

Ключевые слова: футбол, история, спорт, ФИФА, развитие, чемпионаты, правила, профессиональный спорт, глобализация.

Футбол является одним из самых популярных и массовых видов спорта в мире, который объединяет людей разных возрастов, культур и национальностей. Его уникальность заключается в сочетании простых правил и огромной эмоциональной глубины, благодаря чему игра стала глобальным явлением, выходящим далеко за рамки обычного спортивного состязания. История футбола насчитывает многие века и отражает развитие человеческого общества, начиная с древних игр с мячом и заканчивая современным высокотехнологичным профессиональным спортом.

Истоки футбола можно проследить в различных древних цивилизациях, где существовали игры, связанные с мячом и движением ногами. Одной из самых ранних подобных игр считается китайская цзу-чу, существовавшая ещё во II–III веках до нашей эры. В этой игре участники должны были забить кожаный мяч в небольшую сетку, используя преимущественно ноги, что делает её одним из наиболее близких прообразов современного футбола. В Древнем Риме существовала игра гарпастум, в которой команды боролись за владение мячом и старались перенести его на сторону соперника. Наиболее близкой к современному футболу формой игры стали средневековые народные развлечения в Англии. Так называемый «народный футбол» представлял собой массовую игру между жителями деревень или городов, в которой могло участвовать неограниченное количество людей. Игры проходили на улицах, полях и даже в пределах поселений, а их правила практически отсутствовали. Часто такие матчи сопровождались высоким уровнем физического контакта, травмами и

нарушением общественного порядка, из-за чего власти неоднократно пытались их запретить. Однако, несмотря на запреты, игра оставалась популярной, что свидетельствует о глубокой потребности общества в коллективных спортивных развлечениях.

Переломным этапом в истории футбола стал XIX век, когда возникла необходимость упорядочить и унифицировать правила игры. До этого различные учебные заведения и клубы использовали собственные варианты правил, что затрудняло проведение соревнований. В 1863 году в Лондоне была основана Футбольная ассоциация Англии, которая разработала первые официальные правила футбола. Это событие считается моментом рождения современного футбола, поскольку именно тогда игра получила чёткую структуру и отделилась от других видов спорта, таких как регби. Введение единых правил позволило сделать футбол организованным, безопасным и пригодным для массового распространения.

После кодификации правил футбол начал стремительно распространяться по миру. Этому способствовали развитие международных связей, торговля, промышленная революция и влияние Британской империи. Уже к началу XX века футбол стал популярным во многих странах Европы и Южной Америки. В 1904 году была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), которая взяла на себя управление международными соревнованиями и унификацию правил игры на мировом уровне. Это стало важным шагом в превращении футбола в глобальный вид спорта. В 1930 году под эгидой ФИФА был проведён первый чемпионат мира по футболу в Уругвае. Это событие стало историческим, поскольку впервые лучшие национальные команды мира получили возможность соревноваться между собой на международной арене. Чемпионат мира быстро стал крупнейшим спортивным событием планеты, привлекающим внимание миллионов зрителей. С тех пор он проводится каждые четыре года и оказывает огромное влияние на развитие футбола, формируя его престиж и популярность.

Параллельно с развитием международного футбола активно формировался клубный уровень игры. В различных странах начали появляться профессиональные клубы и национальные лиги, что сделало футбол не только любительским занятием, но и полноценной профессией. Игроки стали получать зарплаты, появились трансферные системы, тренерские штабы и академии подготовки молодых. В 1955 году был создан Кубок европейских чемпионов, который позднее стал Лигой чемпионов УЕФА — самым престижным клубным турниром Европы и одним из главных соревнований в мировом футболе.

Современный футбол представляет собой сложную индустрию, в которой спорт тесно переплетается с экономикой, медиа и технологиями. Сегодня ведущие клубы мира обладают многомиллиардными бюджетами, а трансферные суммы за игроков могут достигать сотен миллионов евро. Футбол стал частью глобальной индустрии развлечений, где важную роль играют телевидение, интернет-трансляции, реклама и спонсорские контракты. Игроки становятся международными звёздами, чьи имена известны по всему миру. Большое влияние на современный футбол оказывают технологии. Также активно используются системы анализа данных, GPS-трекеры и биометрические датчики, позволяющие отслеживать физическое состояние игроков и улучшать тренировочный процесс. Всё это делает футбол более точным, быстрым и профессиональным. Футбол имеет не только спортивное, но и важное социальное значение. Он способствует объединению людей, укреплению культурных связей и развитию международного общения. Во многих странах футбол является частью национальной идентичности и оказывает влияние на общественные настроения. Победы национальных сборных могут становиться важными историческими моментами, объединяющими целые народы. Кроме того, футбол способствует развитию инфраструктуры, созданию рабочих мест и популяризации здорового образа жизни. Однако современный футбол сталкивается и с рядом серьёзных проблем. Среди них можно выделить коррупционные скандалы в спортивных организациях, чрезмерную коммерциализацию, проявления расизма и дискриминации на стадионах, а также экологические последствия проведения крупных международных турниров. Эти проблемы требуют внимания и реформ, направленных на сохранение честности и доступности спорта. Таким образом, футбол прошёл длительный путь развития - от простых древних игр с мячом до одного из самых влиятельных и массовых явлений современного мира. Его история отражает эволюцию общества, развитие технологий и глобализацию культуры. Сегодня футбол продолжает развиваться, оставаясь важной частью мировой культуры и объединяя миллионы людей по всему миру.

Список использованной литературы:

1. Хисматуллина А.М., Огуречников Д.Г. Статистика спортивных достижений в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 198-201.

2. Динь Т.В., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской

научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 208-212.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С., Огуречников Д.Г. Статистические данные спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 276-279.

4. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

5. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

© Мурзинкина К.А., 2026

УДК 796.4

Романов Г.В., Кудашев Р.К. – научный руководитель Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье рассматриваются медико-биологические аспекты влияния занятий физической культурой на организм учащихся. Анализируются физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам, критерии оценки функционального состояния, возрастные особенности дозирования нагрузок. Обосновывается необходимость индивидуального подхода и врачебно-педагогического контроля для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: здоровье учащихся, физическая культура, адаптация, функциональное состояние, врачебный контроль, возрастная физиология.

Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных в современной медицине и педагогике. Ухудшение экологической обстановки, гиподинамия, интенсификация учебного процесса и широкое распространение цифровых технологий приводят к снижению функциональных резервов организма учащихся. В этих условиях физическая культура выступает не просто как учебная дисциплина, а как важнейший медико-биологический фактор сохранения и укрепления здоровья.

Однако эффективность занятий физической культурой возможна лишь при понимании фундаментальных закономерностей влияния физических упражнений на растущий организм, а также при строгом соблюдении принципов адекватности нагрузок индивидуальным возможностям. Цель данной работы — систематизировать медико-биологические основы сохранения здоровья учащихся средствами физической культуры.

Здоровье с позиций медико-биологического подхода рассматривается как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Для организма учащихся ключевыми характеристиками здоровья являются уровень физического развития, функциональное состояние основных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, опорно-двигательного аппарата), иммунная резистентность и адаптационные резервы. Физическая культура воздействует на все эти компоненты, но характер воздействия зависит от вида, интенсивности, объема и регулярности нагрузок. Правильно организованные занятия вызывают положительные морфофункциональные перестройки, тогда как чрезмерные или хаотичные нагрузки могут нанести вред. Именно поэтому знание медико-биологических основ является обязательным для преподавателя физической культуры.

Центральным понятием медико-биологического обоснования физической культуры является адаптация. Под адаптацией понимается процесс приспособления организма к изменяющимся условиям внешней среды и внутренним нагрузкам. При систематических занятиях физическими упражнениями развивается долговременная адаптация, которая проявляется в экономизации функций в покое и расширении функциональных резервов при нагрузке. Сердце тренированного человека бьется реже, но выбрасывает больше крови за одно сокращение; дыхание становится более глубоким и редким; улучшается нервная регуляция всех процессов. Однако для запуска механизмов долговременной адаптации необходима регулярность занятий и постепенное увеличение нагрузок. У учащихся, занимающихся нерегулярно или пропускающих уроки, адаптационные механизмы не успевают сформироваться, что снижает оздоровительный эффект.

Возрастная физиология накладывает строгие ограничения на характер и объем физических нагрузок для учащихся. Младший школьный возраст (7–10 лет) характеризуется высокой пластичностью нервной системы, но незавершенностью формирования скелета и слабостью связочного аппарата. В этом возрасте противопоказаны

чрезмерные осевые нагрузки на позвоночник и длительные статические напряжения. Предпочтение отдается динамическим упражнениям, играм, плаванию. Подростковый возраст (11–14 лет) сопровождается бурным ростом костей в длину при отставании развития сердечно-сосудистой системы (так называемое «юношеское сердце»). В этот период высок риск развития вегетососудистой дистонии и артериальной гипотензии. Нагрузки на выносливость должны дозироваться особенно осторожно. Старший школьный возраст (15–17 лет) характеризуется завершением полового созревания и стабилизацией функций. В этом диапазоне допустимы нагрузки практически любой направленности, но с обязательным учетом половых различий. Игнорирование возрастных особенностей — частая причина спортивного травматизма и нарушения здоровья учащихся.

Важнейшим разделом медико-биологического обеспечения физического воспитания является врачебно-педагогический контроль. Он включает три основных компонента. Первый — предварительный медицинский осмотр перед началом занятий, определение группы здоровья (основная, подготовительная, специальная медицинская группа). Учащиеся специальной группы требуют особого подхода и ограниченных нагрузок. Второй компонент — текущие наблюдения за состоянием здоровья и динамикой функциональных показателей. Третий — срочный контроль непосредственно во время и после занятия (пульсометрия, измерение артериального давления, внешний осмотр). Инструментарием врачебно-педагогического контроля должны владеть как медицинские работники школы, так и учителя физической культуры. Только совместными усилиями можно предотвратить перегрузки и своевременно выявить начальные отклонения в состоянии здоровья.

Оценка функционального состояния учащихся в процессе занятий физической культурой проводится с помощью простых и доступных методов. Наиболее распространенными являются функциональные пробы: проба Штанге (задержка дыхания на вдохе), проба Генчи (задержка дыхания на выдохе), ортостатическая проба (изменение пульса при переходе из положения лежа в положение стоя), проба Руфье (оценка реакции сердечно-сосудистой системы на 30 приседаний за 45 секунд). Эти пробы позволяют оценить состояние вегетативной нервной системы и адаптационные резервы организма. Для самоконтроля учащимся рекомендуется вести дневник, фиксируя утренний пульс в покое, самочувствие, сон, аппетит. Отклонение этих показателей от обычных значений (учащение утреннего пульса,

нарушение сна) может сигнализировать о перетренированности или заболевании и требует коррекции нагрузок.

Особого внимания заслуживает проблема гиподинамии у современных учащихся. Малоподвижный образ жизни приводит к детренированности сердечно-сосудистой системы, снижению мышечного тонуса, нарушению осанки, ожирению, снижению иммунитета. По данным медицинской статистики, число учащихся с избыточной массой тела за последние десятилетия увеличилось в несколько раз. Физическая культура является основным средством борьбы с гиподинамией. Однако эффект достигается только при достаточном объеме двигательной активности: для младших школьников это не менее 4–5 часов в неделю организованных занятий, для подростков и старшеклассников — 6–8 часов. К сожалению, стандартные уроки физкультуры (2–3 часа в неделю) не обеспечивают необходимого объема. Поэтому необходимы дополнительные формы: секции, самостоятельные занятия, подвижные перемены, утренняя гимнастика.

Важным медико-биологическим аспектом является профилактика травматизма на занятиях физической культурой. Основные причины травм у учащихся: недостаточная разминка, несоответствие одежды и обуви условиям занятий, нарушение техники выполнения упражнений, неудовлетворительное состояние мест занятий, перегрузки. Роль учителя заключается в тщательном контроле за каждым из этих факторов. Особое значение имеет разминка, которая подготавливает сердечно-сосудистую систему к работе, повышает эластичность мышц и связок, улучшает координацию. Длительность разминки должна составлять не менее 10–15 минут, а её интенсивность — постепенно нарастать. Пренебрежение разминкой — наиболее частая причина растяжений, разрывов и других травм. Также необходимо учитывать, что наиболее травмоопасны такие виды спорта, как футбол, баскетбол, гимнастика, единоборства, и в этих разделах программы контроль должен быть максимально строгим.

Питание и восстановление — неотъемлемые компоненты медико-биологического обеспечения физической культуры. При регулярных занятиях энерготраты организма увеличиваются, что требует адекватного восполнения за счет пищи. Рацион учащихся, занимающихся спортом, должен быть сбалансирован по белкам (не менее 1,5 г на кг массы тела), жирам (преимущественно растительным) и углеводам (сложным, а не сахару). Особое значение имеет питьевой режим: потеря жидкости с потом при интенсивной нагрузке может достигать 1–2 литров, что требует своевременного восполнения водой

без газа. Не менее важен режим сна: учащимся необходимо не менее 8–9 часов сна для полноценного восстановления. Хронический недосып снижает эффективность занятий и может привести к перенапряжению адаптационных механизмов. Учитель физической культуры должен проводить просветительскую работу с учащимися по вопросам здорового питания и режима дня.

Медико-биологические аспекты особенно значимы для учащихся с отклонениями в состоянии здоровья (специальная медицинская группа). Для этих детей физическая культура не менее, а иногда и более важна, чем для здоровых, поскольку она является средством реабилитации и профилактики прогрессирования заболеваний. Однако нагрузки должны быть строго индивидуализированы. Например, при заболеваниях органов дыхания (астма) полезны циклические виды спорта на свежем воздухе, но противопоказаны нагрузки на задержке дыхания. При сколиозе полезны симметричные упражнения и плавание, но противопоказаны асимметричные и осевые нагрузки. При миопии высокой степени противопоказаны прыжки, кувырки и единоборства. Задача врача и учителя — подобрать для каждого такого учащегося адекватную программу, которая бы приносила пользу, а не вред. К сожалению, на практике учащиеся спецгруппы часто либо полностью освобождаются от занятий, либо занимаются без учета специфики заболевания, что недопустимо.

В заключение следует подчеркнуть, что медико-биологические основы сохранения здоровья учащихся в процессе занятий физической культурой являются фундаментом, на котором строится эффективная и безопасная система физического воспитания. Знание возрастной физиологии, механизмов адаптации, методов оценки функционального состояния и врачебно-педагогического контроля необходимо каждому преподавателю. Только при условии адекватности нагрузок индивидуальным возможностям, при регулярности занятий и соблюдении принципов постепенности физическая культура реализует свой оздоровительный потенциал. В противном случае возможны перегрузки, травмы и дискредитация самой идеи физического воспитания. Современная школа нуждается не просто в уроках физкультуры, а в научно обоснованной, медико-биологически грамотной системе формирования здоровья, где физическая культура выступает как ключевой, но тонко настраиваемый инструмент. Только тогда мы сможем воспитать здоровое, физически крепкое и функционально полноценное молодое поколение.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

3. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205

4. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

5. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

© Романов Г.В., 2026

УДК 796.4

Тимирбаева Я.В., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Аннотация: данная статья исследует влияние фитнес-трекеров и мобильных приложений на мотивацию студентов к самостоятельным занятиям физической культурой. Анализируются роль самоконтроля и геймификации в повышении физической активности, а также поведенческие изменения студентов.

Ключевые слова: мотивация, студенты, фитнес-трекеры, мобильные приложения, физическая активность, самоконтроль, геймификация.

В условиях стремительного развития цифровых технологий и их активного внедрения в повседневную жизнь особое значение приобретает изучение их влияния на поведение и образ жизни молодежи, в частности студентов. Современный студент проводит за экраном смартфона или компьютера в среднем 6–8 часов в день, что усугубляет проблему гиподинамии. Одной из актуальных проблем современного общества остается недостаточный уровень физической активности среди обучающихся, что обусловлено высокой учебной нагрузкой, преобладанием сидячего образа жизни и снижением интереса к традиционным формам занятий физической культурой. Многие студенты воспринимают обязательные уроки физкультуры как рутину, не приносящую удовольствия, и после окончания вуза полностью прекращают любые тренировки. В этой связи все большую популярность приобретают фитнес-трекеры и мобильные приложения, которые предлагают новые способы организации самостоятельной двигательной активности и могут выступать эффективным инструментом для повышения мотивации. По данным опросов, проведённых в Уфимском университете науки и технологии в 2026 году, более 70 % студентов хотя бы раз использовали фитнес-приложения, а 45 % делают это регулярно.

Мотивация к занятиям физической культурой представляет собой сложное многоуровневое образование, включающее как внутренние, так и внешние факторы. Внутренняя мотивация связана с личным интересом, стремлением к самосовершенствованию и получением удовольствия от процесса, тогда как внешняя определяется системой поощрений, социальным одобрением и контролем. Например, студент может начать бегать по утрам, чтобы «закрыть» дневную норму шагов (внешняя мотивация), а со временем привыкнуть и получать удовольствие от самого процесса бега (внутренняя). Использование цифровых технологий позволяет интегрировать оба типа мотивации, создавая условия для их взаимного усиления. Фитнес-трекеры и мобильные приложения предоставляют пользователю возможность отслеживать индивидуальные показатели, такие как количество шагов, уровень физической активности, затраченные калории и качество сна, что способствует формированию навыков самоконтроля и повышению осознанности собственного поведения. Кроме того, многие приложения позволяют вести дневник

питания и тренировок, что расширяет представление студента о своём образе жизни.

Одним из ключевых факторов воздействия данных технологий является наличие обратной связи, которая реализуется в режиме реального времени. Студенты получают возможность видеть результаты своих действий, сравнивать их с поставленными целями и корректировать поведение. Так, если фитнес-браслет вибрирует после часа бездействия и показывает, что пройдено только 3000 шагов из 10000, студент получает немедленный стимул встать и пройтись. Это формирует ощущение контроля над собственным состоянием и усиливает стремление к достижению новых результатов. Важную роль играет и визуализация данных, которая делает процесс отслеживания прогресса наглядным и понятным, способствуя укреплению уверенности в собственных силах. Цветные графики, значки достижений и анимированные персонажи делают скучную статистику привлекательной и лёгкой для восприятия.

Существенным элементом мотивационного воздействия является геймификация, активно используемая в большинстве мобильных приложений. Наличие достижений, уровней, виртуальных наград и рейтингов превращает процесс физической активности в своеобразную игру, что особенно привлекательно для студентов. Например, в приложении «Zombies, Run!» пользователь спасается от зомби, ускоряя бег, а в «Nike Run Club» можно получать трофеи за рекорды и участвовать в соревнованиях с друзьями. Геймификация способствует поддержанию интереса к занятиям, снижает монотонность тренировочного процесса и формирует положительное эмоциональное отношение к физической активности. Дополнительным стимулом выступают социальные функции приложений, позволяющие делиться результатами, участвовать в соревнованиях и взаимодействовать с другими пользователями. Студенты часто создают общие группы в приложениях, где соревнуются в количестве шагов за неделю или вместе выполняют онлайн-марафоны. Элемент социальной конкуренции и поддержки усиливает мотивацию и способствует формированию чувства принадлежности к определенному сообществу. Как показывают исследования, социальное сравнение может повышать физическую активность на 20–30 % по сравнению с индивидуальными занятиями.

Влияние фитнес-трекеров и мобильных приложений проявляется также в формировании устойчивых поведенческих привычек. Регулярные напоминания о необходимости активности, постановка ежедневных целей и фиксация результатов способствуют

включению физической активности в повседневный распорядок. Например, студент начинает специально ходить пешком до университета вместо автобуса, подниматься по лестнице вместо лифта, делать короткие разминки между парами. Постепенно занятия приобретают характер привычки, что снижает зависимость от внешних стимулов и способствует переходу к более устойчивой внутренней мотивации. Психологи отмечают, что для формирования привычки требуется в среднем 66 дней – фитнес-трекеры помогают пройти этот этап, не бросая начатое на середине.

Особенно заметен данный эффект у студентов, ранее не проявлявших интереса к физической культуре, поскольку цифровые инструменты позволяют им начать с минимальных нагрузок и постепенно увеличивать уровень активности. Вместо того чтобы пытаться сразу пробежать 5 км (что часто заканчивается травмами и разочарованием), новичок видит в приложении план «Couch to 5K» (от дивана до 5 км) с пошаговым увеличением нагрузки. Это снижает психологический барьер и страх неудачи. Кроме того, анонимность цифровых данных позволяет стеснительным студентам не демонстрировать свою слабую физическую подготовку перед группой – они соревнуются только с собой вчерашним.

Вместе с тем следует учитывать, что эффективность использования фитнес-трекеров и мобильных приложений зависит от ряда факторов, включая индивидуальные особенности пользователей, уровень их цифровой грамотности и исходную мотивацию. Так, для студентов с высоким уровнем тревожности постоянные напоминания и недостижение целей могут вызывать стресс, а не стимулировать активность. При чрезмерной ориентации на количественные показатели возможно снижение внутреннего интереса к занятиям, а также формирование зависимости от внешнего контроля. Известны случаи «ортопексии» – навязчивого стремления к правильному образу жизни, когда человек испытывает вину за пропущенную тренировку или недобор шагов. Кроме того, некорректная интерпретация данных может приводить к искажению представлений о собственном состоянии и снижению удовлетворенности результатами. Например, дешёвые фитнес-браслеты часто ошибаются в подсчёте калорий или пульса, что может вводить пользователя в заблуждение. Поэтому рекомендуется использовать устройства не как абсолютный эталон, а как приблизительный ориентир, а также периодически сверять их показания с самочувствием.

Несмотря на указанные ограничения, использование цифровых технологий в сфере физической культуры обладает значительным

потенциалом. При грамотном подходе они могут выступать эффективным инструментом формирования мотивации, способствуя повышению уровня физической активности студентов и развитию навыков саморегуляции. Преподавателям физической культуры можно рекомендовать включать в образовательный процесс знакомство с популярными фитнес-приложениями, обсуждать их плюсы и минусы, а также предлагать студентам вести цифровой дневник самоконтроля в рамках учебной дисциплины. Включение фитнес-трекеров и мобильных приложений в образовательный процесс, а также их интеграция в систему самостоятельных занятий открывают новые возможности для повышения качества жизни молодежи и формирования устойчивой культуры здорового образа жизни. В перспективе возможно создание специализированного вузовского приложения, которое будет учитывать специфику учебного расписания, спортивной базы университета и даже давать рекомендации по нагрузкам с учётом медицинских данных студентов (при их добровольном согласии).

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О. Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О. Ф. Азнабаев, А. Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.

2. Азнабаев, О. Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О. Ф. Азнабаев, Р. Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.

3. Азнабаев, О. Ф. Оздоровительная физическая культура при тендините плечевого сустава / О. Ф. Азнабаев, А. Р. Кудакаева // Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания, Москва, 14–15 мая 2019 года / Под редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2019. – С. 417-419.

4. Азнабаев, О. Ф., Сырлыбаева, Н. А. Адаптивная физическая культура при сколиозе / Н. А. Сырлыбаева, О. Ф. Азнабаев // Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук: сборник статей международной научно-практической конференции, пермь, 15 июня 2019 года. – Пермь: Общество с ограниченной ответственностью "Аэтерна", 2019. – С. 81-83.

5. Азнабаев, О. Ф. Роль физического воспитания и спорта в формировании личности / О. Ф. Азнабаев // Информио. – 2019. – № 3. – С. 15-16.

6. Азнабаев, О. Ф. Оздоровительная физическая культура при тендините плечевого сустава / О. Ф. Азнабаев, Д. С. Проницын // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 15 ноября 2019 года / отв. редактор Аслаев С.Т. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2019. – С. 226-229.

© Тимирбаева Я.В., 2026

УДК 796.4

Буранбаев Р.А., Дмитриева О.Ю. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Аннотация: в статье проведен сравнительный анализ трех стилей плавания – кроля, брасса и баттерфляя – с точки зрения их влияния на физическую форму. Рассмотрены энергозатраты, распределение мышечной нагрузки и воздействие на сердечно-сосудистую систему. Даны практические рекомендации по выбору стиля в зависимости от индивидуальных целей: снижение веса, развитие выносливости или восстановление.

Ключевые слова: плавание, кроль, брасс, баттерфляй, физическая форма, оздоровительная тренировка, энергозатраты, сердечно-сосудистая система.

Плавание представляет собой уникальный вид физической активности, который одновременно воздействует на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и дыхательную функцию. В отличие от многих наземных видов спорта, вода создает естественную поддержку тела, снижая нагрузку на суставы и позвоночник. Однако для достижения конкретных целей в улучшении физической формы важно понимать, какой из основных стилей – кроль, брасс или баттерфляй – дает наилучший результат в каждом конкретном случае. Многие начинающие пловцы ошибочно полагают, что любой стиль одинаково полезен, но на самом деле различия в биомеханике движений и энергозатратах настолько велики, что выбор неподходящего стиля может либо замедлить прогресс, либо привести к диспропорциональному развитию мышц. Данная статья предлагает детальный разбор каждого стиля с позиций физиологии,

анатомической нагрузки и практической эффективности для разных категорий занимающихся.

Кроль, или вольный стиль, признан большинством тренеров наиболее энергозатратным и одновременно наиболее сбалансированным для общего физического развития. При плавании кролем работают мышцы плечевого пояса, рук, спины, груди, а также мышцы кора и ног благодаря попеременным ударам. Частота сердечных сокращений при интенсивном плавании кролем достигает зоны аэробной тренировки, что идеально для сжигания жира и укрепления миокарда. Исследования показывают, что за тридцать минут непрерывного плавания кролем среднего темпа расходуется от 250 до 350 килокалорий, что сопоставимо с бегом. Кроме того, кроль требует синхронизации дыхания с гребками – вдох выполняется на третий или пятый удар рукой, что развивает дыхательную мускулатуру и увеличивает жизненную емкость легких. Для людей, имеющих начальную физическую подготовку, кроль может показаться сложным из-за необходимости координировать поворот головы для вдоха и выдоха в воду, но уже после двух-трех недель регулярных занятий этот навык автоматизируется. Основной недостаток кроля заключается в асимметричной нагрузке на плечевые суставы при длительном плавании без отдыха, поэтому новичкам рекомендуется чередовать заплывы кролем с плаванием на спине или брассом.

Брасс существенно отличается от кроля по кинематике движений. Здесь руки и ноги движутся одновременно и симметрично, причем основная движущая сила создается ногами, в то время как руки в основном задают направление и создают дополнительное ускорение. Такой стиль часто рекомендуют для начинающих именно из-за возможности держать голову над водой длительное время и контролировать дыхание. Однако с точки зрения влияния на физическую форму брасс имеет свои особенности. Основная нагрузка приходится на мышцы внутренней и задней поверхности бедер, ягодицы, а также на грудные мышцы и бицепсы рук. Плавание брассом менее энергозатратно по сравнению с кролем – за те же тридцать минут можно потратить около 200-250 килокалорий, но при этом брасс дает более мягкую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, что подходит людям с гипертонией или начальными проблемами с сердцем. Важным плюсом брасса является его положительное влияние на гибкость тазобедренных и коленных суставов, поскольку правильная техника требует разведения коленей в стороны и последующего мощного толчка. Тем не менее, при неправильной технике брасс может создавать чрезмерную нагрузку на коленные

связки, что приводит к так называемому «колену пловца» – хронической боли в медиальной части сустава. Поэтому тем, кто выбирает брасс как основной стиль для улучшения формы, обязательно нужно сопровождать занятия регулярной растяжкой и укреплением стабилизаторов колена.

Баттерфляй, или дельфин, представляет собой стиль для подготовленных пловцов, требующий высокой силы, координации и выносливости. Движения обеими руками одновременно с волнообразными движениями тела и ног создают максимальное сопротивление воды, что делает баттерфляй самым энергозатратным стилем из всех. За тридцать минут плавания баттерфляем расходуется до 400-450 килокалорий, причем тренировка носит ярко выраженный интервальный характер, поскольку непрерывно плыть этим стилем более двух-трех минут без пауз могут только спортсмены высокого уровня. С точки зрения развития физической формы баттерфляй превосходит остальные стили по воздействию на мышцы плечевого пояса, спины, пресса и ног. Волнообразные движения позвоночника укрепляют глубокие мышцы спины и улучшают мобильность поясничного отдела. Однако из-за высокой ударной нагрузки на плечевые суставы и поясницу баттерфляй противопоказан людям с травмами этих областей, а также новичкам. Для эффективного использования баттерфляя в оздоровительных целях тренеры советуют включать его короткими отрезками (по 25-50 метров) в комбинированную тренировку после разминки кролем и брассом. Такой подход позволяет получить анаболический эффект от взрывных движений без риска перетренированности.

Для решения конкретной задачи – улучшения общей физической формы – ни один из стилей не является абсолютным лидером. Наиболее рациональной стратегией признано комплексное использование всех трех стилей в рамках одной недельной программы. Например, два дня в неделю можно посвящать кролю для развития выносливости и сжигания жира, один день – брассу для активного восстановления и проработки ног, а один день – интервальным сериям баттерфляя с короткими отрезками. Помимо выбора стилей, важное значение имеет соблюдение правильной техники дыхания. В кроле и баттерфляе выдох должен быть полным и выполняться в воду, чтобы избежать накопления углекислоты. В брассе выдох можно делать как в воду, так и над поверхностью, но второй вариант менее эффективен для развития легких. Многие любители плавания совершают типичную ошибку, задерживая дыхание на гребке, что ведет к кислородному

долгу и быстрой утомляемости. Чтобы этого избежать, практикуют упражнение «два вдоха – три выдоха» в медленном темпе.

Отдельного внимания заслуживает вопрос инвентаря для увеличения эффективности плавательных тренировок. Использование лопаток для рук усиливает гидродинамическое сопротивление, что заставляет мышцы плеч и спины работать интенсивнее. Колобашка, зажатая между бедер, исключает работу ног, позволяя сосредоточиться на технике гребка. Доска для плавания, напротив, дает возможность тренировать только ноги без участия рук. Для начинающих наиболее полезной считается комбинация работы с доской для отработки ударов ногами кролем и брассом, затем переход к полной координации с лопатками. Также важна правильная разминка на суше перед входом в воду – не менее десяти минут круговых движений руками, наклонов, приседаний и легкого бега на месте. Разминка повышает эластичность связок и ускоряет кровоток, что снижает риск микротравм при интенсивных гребках. После тренировки обязательна заминка в виде свободного плавания очень медленным брассом или на спине в течение пяти-семи минут, чтобы вывести молочную кислоту из мышц.

При сравнении стилей по критерию доступности для разных возрастных групп выясняется, что кроль и брасс подходят большинству людей от шести до шестидесяти лет и старше, тогда как баттерфляй остается уделом молодых и физически крепких. Для пожилых людей наилучшим выбором будет брасс на дистанциях без ограничения времени, так как он не требует резких поворотов головы и позволяет держать естественный ритм дыхания. Для подростков в период активного роста врачи рекомендуют сочетание кроля и брасса с акцентом на технику, избегая чрезмерных объемов баттерфляя из-за риска травм незрелых плечевых суставов. Для взрослых мужчин, желающих нарастить мышечную массу, эффективны короткие взрывные отрезки баттерфляя и кроля с лопатками. Для женщин, стремящихся к снижению веса и коррекции осанки, лучше всего подходит длительное плавание кролем в аэробном режиме – сорок минут и более с пульсом 130-150 ударов в минуту.

Таким образом, однозначного ответа на вопрос, какой вид плавания лучше для физической формы, не существует. Выбор стиля должен определяться индивидуальными целями, состоянием здоровья и уровнем подготовки. Кроль лидирует по универсальности и энергозатратам, брасс выигрывает в безопасности и доступности, а баттерфляй предлагает максимальную нагрузку для подготовленных. Наиболее эффективная программа тренировок всегда является комбинированной, включающей элементы всех трех стилей в разных

пропорциях. Начинать заниматься плаванием лучше под контролем инструктора, который оценит технику и даст персональные рекомендации. Регулярность, постепенное увеличение нагрузки и внимание к правильности движений превратят плавание в мощный инструмент для достижения желаемой физической формы. Вода не терпит суеты – именно плавность и осознанность каждого гребка приносят максимальный оздоровительный и эстетический результат.

Список использованной литературы:

1. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. Учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

2. Абдюшев Д.Р., Буранбаев Р.А. Уфимское беговое сообщество - лучший помощник физического развития молодежи и студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 197-203.

3. Муратшин Д.Д.Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

4. Латыпов Т.Р. Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

5. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

© Буранбаев Р.А., 2026

УДК 796.4
Афанасьева С.А., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация: в статье рассматриваются современные физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Проанализированы причины снижения интереса учащихся к традиционным формам занятий физической культурой и обоснована необходимость внедрения инновационных подходов. Дана характеристика таким направлениям, как фитнес-технологии, функциональный тренинг, оздоровительная аэробика, скандинавская ходьба и цифровые средства мониторинга двигательной активности. Показано, что применение данных технологий способствует повышению мотивации студентов к занятиям, улучшению показателей физического здоровья и формированию устойчивой потребности в двигательной активности.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, физическое воспитание, студенты, фитнес, двигательная активность, мотивация.

Система физического воспитания в высших учебных заведениях на протяжении длительного времени основывалась на нормативном подходе, главной целью которого являлось выполнение установленных контрольных показателей физической подготовленности. Однако в современных условиях такой подход всё чаще демонстрирует свою ограниченную эффективность. Исследования последних лет показывают, что значительная часть студентов воспринимает академические занятия по физической культуре как внешнюю обязанность, не испытывая к ним внутреннего интереса. Следствием этого становится формальное посещение занятий, низкая вовлечённость в процесс и, как результат, отсутствие выраженного оздоровительного эффекта. В сложившейся ситуации закономерно возрастает интерес к современным физкультурно-оздоровительным технологиям, которые позволяют сместить акцент с принудительной сдачи нормативов на формирование у студентов осознанной потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни.

Под физкультурно-оздоровительными технологиями в широком смысле понимают совокупность научно обоснованных средств, методов и организационных форм физической культуры, направленных на укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и профилактику заболеваний. В отличие от традиционного подхода, ориентированного преимущественно на развитие физических качеств, современные технологии ставят во главу угла личность занимающегося: его индивидуальные особенности, интересы, уровень здоровья и психоэмоциональное состояние. Это в полной мере соответствует концепции гуманизации образования, провозглашающей приоритет интересов и потребностей обучающегося над формальными требованиями учебной программы.

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений в физическом воспитании студентов являются фитнес-технологии. Они объединяют широкий спектр двигательных программ, заимствованных из оздоровительной физической культуры и адаптированных к условиям высшего учебного заведения. К ним относятся различные виды аэробики, силовые тренировки с использованием как традиционных отягощений, так и функциональных приспособлений, программы на гибкость и растяжку. Преимущество фитнес-технологий заключается в их высокой вариативности: студент получает возможность выбрать тот вид активности, который соответствует его физическим возможностям и приносит эмоциональное удовлетворение. Многочисленные педагогические наблюдения свидетельствуют о том, что при использовании фитнес-программ посещаемость занятий возрастает в среднем на 25–30%, а субъективная оценка студентами полезности и привлекательности занятий значительно повышается.

Функциональный тренинг представляет собой ещё одно перспективное направление, всё чаще внедряемое в вузовскую практику. Его суть заключается в выполнении упражнений, имитирующих естественные движения человека и задействующих одновременно несколько мышечных групп. В отличие от изолированной проработки отдельных мышц на тренажёрах, функциональный тренинг развивает координацию, баланс, силу и выносливость в их взаимосвязи, что делает его особенно ценным для повседневной жизни. Занятия с использованием нестабильных платформ, медицинских мячей, резиновых амортизаторов и собственного веса тела позволяют разнообразить тренировочный процесс и избежать монотонности, характерной для традиционных занятий.

Отдельного внимания заслуживает скандинавская ходьба — вид оздоровительной активности, стремительно набирающий

популярность во всём мире, в том числе и в студенческой среде. Её преимуществами являются доступность для лиц с любым уровнем физической подготовки, включая студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, отсутствие ударной нагрузки на суставы, активация до 90% скелетной мускулатуры в процессе ходьбы и возможность проведения занятий на свежем воздухе. В ряде российских вузов скандинавская ходьба уже включена в программы физического воспитания, и накопленный опыт подтверждает её высокую эффективность как средства повышения общей выносливости, коррекции нарушений осанки и нормализации психоэмоционального состояния студентов.

Нельзя обойти вниманием и стремительное проникновение цифровых технологий в сферу физической культуры. Мобильные приложения для отслеживания двигательной активности, фитнес-браслеты, «умные» часы и специализированные онлайн-платформы всё активнее используются студентами для самоконтроля и планирования нагрузок. Возможность в реальном времени отслеживать количество пройденных шагов, затраченные калории, частоту сердечных сокращений и качество сна превращает заботу о физическом состоянии в своего рода игру с чёткими, измеримыми целями, что хорошо согласуется с психологией современной молодёжи, привыкшей к цифровой среде и интерактивным форматам взаимодействия. Исследования показывают, что использование цифровых средств мониторинга повышает приверженность к регулярным занятиям физической культурой на 35–40%.

При всех очевидных преимуществах современных физкультурно-оздоровительных технологий их эффективное внедрение в учебный процесс требует решения ряда организационных и методических задач. Необходима соответствующая подготовка преподавательского состава, который должен владеть не только традиционной методикой проведения занятий, но и спецификой фитнес-программ, основами функционального тренинга, навыками работы с цифровыми платформами. Требуется также определённая модернизация материально-технической базы, хотя многие технологии, такие как скандинавская ходьба или функциональный тренинг с весом собственного тела, не предполагают значительных финансовых вложений. Наконец, важен постепенный и гибкий подход к внедрению инноваций, позволяющий сохранить положительные элементы традиционной системы физического воспитания и органично дополнить их новыми формами и методами.

Таким образом, современные физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой действенный инструмент повышения

качества физического воспитания студентов. Их внедрение в образовательный процесс вузов способствует росту мотивации учащихся к занятиям, улучшению показателей физического здоровья и, что особенно важно, формированию устойчивой привычки к двигательной активности, которая сохраняется и после окончания учебного заведения. Дальнейшее развитие этого направления требует консолидации усилий преподавателей, администрации вузов и самих студентов, объединённых общей целью — созданием такой образовательной среды, в которой забота о физическом здоровье станет естественной и привлекательной частью повседневной жизни.

Список использованной литературы:

1. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. Учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

2. Абдюшев Д.Р., Буранбаев Р.А. Уфимское беговое сообщество - лучший помощник физического развития молодежи и студентов.В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 197-203.

3. Муратшин Д.Д.Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

4. Латыпов Т.Р. Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

5. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

© Афанасьева С.А., 2026

УДК 796.4
Лунегов Н.С., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК ДОСТУПНОГО СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в статье рассматривается скандинавская ходьба как эффективное и доступное средство укрепления здоровья людей среднего и пожилого возраста. Анализируются физиологические, биомеханические и психоэмоциональные аспекты влияния данного вида физической активности на организм. Особое внимание уделяется роли скандинавской ходьбы в профилактике хронических заболеваний, повышении функциональных возможностей и улучшении качества жизни.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая активность, пожилой возраст, здоровье, профилактика, двигательная активность, адаптация, реабилитация.

В связи со старением населения и увеличением продолжительности жизни актуальным остается вопрос о сохранении здоровья и качества жизни людей старших возрастных групп. При этом, увеличение продолжительности жизни нередко ведет к тому, что расстройства здоровья, снижение физической активности, а также процессы старения, приобретают хронический характер. Возрастные изменения касаются практически всех систем организма, включая сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы, что приводит к снижению адаптационного потенциала и повышению устойчивости к внешним и внутренним стрессовым факторам. В связи с этим особым значением обладает поиск форм физической активности, которые с одной стороны, были бы физиологически адекватными возрастным особенностям, а с другой доступными и эффективными в долгосрочной перспективе. Одним из наиболее удачных в этом отношении видов физической активности является скандинавская ходьба.

Скандинавская ходьба как специфический вид физической активности представляет собой особую форму привычного локомоторного акта ходьбы, дополненную специальными польками, с помощью которых вовлекаются в работу более 80% мышц верхнего плечевого пояса. По этой причине скандинавская ходьба принципиально отличается от обыкновенной ходьбы более

выраженным аэробным характером и увеличивает дыхательные объемы и минутный объемы газообмена при несущественном повышении субъективной оценки нагрузки. Биомеханика скандинавской ходьбы характеризуется координированным движением противоположных конечностей, оттянутыми назад движениями рук и мышцами спины и плеч уменьшением опорной нагрузки за счет использования полков. Однако понижает компрессионное нагружение ключевых суставов ног и позвоночник, что особенно важно при наличии дегенеративно-дистрофических изменений.

Скандинавская ходьба оказывает эффективное воздействие на сердечно-сосудистую систему, повышая эффективность кровообращения, улучшая периферическое кровоснабжение и нормализуя сосудистый тонус. Умеренная аэробная нагрузка, возникающая при скандинавской ходьбе, способствует увеличению ударного объема сердца, снижению частоты сердечных сокращений в покое, повышению общей выносливости организма. При систематическом и длительном выполнении таких нагрузок наблюдается структурно-функциональная адаптация сердечно-сосудистой системы, в том числе улучшение эластичности сосудистых стенок и снижение риска развития атеросклеротических изменений. Для людей среднего и пожилого возраста это особенно важно, так как сердечно-сосудистые заболевания именно те, что оказываются главными в структуре смертности у них.

Воздействие на дыхательную систему выражается в увеличении жизненной емкости легких, улучшении соотношения вентиляции и перфузии легких, а также в увеличении диффузии газов в альвеолах. Активное движение верхних конечностей во время ходьбы с использованием палок способствует углублению дыхания и вовлечению дополнительных дыхательных мышц, что повышает эффективность дыхательного процесса.

Это важно особенно в условиях возрастного снижения эластичности легочной ткани и уменьшения дыхательного объема. Регулярная практика скандинавской ходьбы предотвращает развитие застойных явлений в легких, тем самым снижая риск развития респираторных заболеваний.

С точки зрения метаболизма скандинавская ходьба оказывает выраженное положительное воздействие на обмен веществ. Усиление мышечной работы и соответствующее увеличение энергозатрат ведут к активации липидного обмена и улучшению инсулиновой чувствительности тканей. Это делает данный вид физической

активности эффективным средством профилактики метаболического синдрома, избыточного веса и сахарного диабета 2-го типа. И, что особенно важно, подобный эффект достигается без необходимости выполнения интенсивных нагрузок, что позволяет безопасно заниматься скандинавской ходьбой человеку пожилого возраста.

Опорно-двигательный аппарат при регулярной практике скандинавской ходьбы укрепляется всесторонне. Активное включение в работу мышц повышает их силу и выносливость, улучшает координацию и подвижность суставов, способствует их стабилизации. Одновременно стимулируется и костная ткань, что замедляет процессы деструкции и способствует предотвращению развития остеопороза. Благодаря палкам нагрузка распределяется равномернее, а ударное воздействие на суставы снижается, что делает скандинавскую ходьбу безопасной при некоторых хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

В нейрофизиологии эффект от скандинавской ходьбы связан с улучшением цереброваскулярного кровотока, нейрореактивности и усилением нейропластичности. Физическая активность стимулирует выработку нейротрофических факторов, которые способствуют росту и развитию нервных связей. Это важно для профилактики возрастных когнитивных расстройств, которые проявляются нарушением памяти, внимания и темпа обработки информации. Связь когнитивных функций напрямую улучшается качеством жизни и сохранением социальной активности.

Воздействие на эмоции и психику от скандинавской ходьбы проявляется через снижение тревожности, улучшение настроения и формированием устойчивого позитивного эмоционального фона. Физическая нагрузка стимулирует выработку эндорфинов и серотонина, что уменьшает проявления депрессии и эмоционального напряжения. Кроме того, нахождение на свежем воздухе усиливает общий оздоровительный эффект. Также важен социальный аспект: участие в групповых занятиях расширяет возможности общения, снижает социальную изоляцию и формирует чувство принадлежности к группе.

Скандинавская ходьба уникальна по своей универсальности, позволяя применять ее в различных условиях и для людей с разным уровнем физической подготовки. Возможность регулировки темпа, продолжительности и интенсивности нагрузки делает ее универсальным средством профилактики и реабилитации. В клинической практике скандинавская ходьба широко используется в

программах восстановления после инфаркта миокарда, инсульта, ортопедических операций и других состояний, требующих постепенного увеличения физической нагрузки.

И не менее важен тот факт, что скандинавская ходьба является доступной для всех желающих. Для занятий не нужно проходить дорогой специальный тренинг или оборудовать особыми тренажерами залы, что открывает возможность заниматься ее в любое удобное время и место. Малые финансовые затраты и легкость в освоении навыка способствуют высокому уровню привлечения и мотивации. В отличие от многих других видов физической активности, скандинавская ходьба не только совместима с повседневной жизнью, но и легко встраивается в повседневные ритуалы и даже становится части них.

Что касается охраны здоровья, скандинавская ходьба может быть считаться одним из основных столпов концепции активного долголетия. Среди прочего, ее регулярный практикум способствует уменьшению риска развития широкого спектра заболеваний, улучшает функциональное состояние организма и поднимает общий уровень жизненной активности. Таким образом, систематическая скандинавская ходьба выступает не просто фитнесом, а немедикаментозной стратегией управления старением, воздействуя одновременно на кардиореспираторную, костно-мышечную и иммунную системы. Её включение в повседневный режим может рассматриваться как базовая инвестиция в годы здоровой жизни без инвалидности.

Но важно отметить, что необходимо заниматься регулярно и придерживаться дозировки и индивидуализации нагрузки.

Таким образом, скандинавскую ходьбу можно по праву считать одним из эффективных, теоретически обоснованных и практически доступных способов оздоровления людей среднего и пожилого возраста. Благодаря комплексному воздействию на различные системы организма, ходьба не только улучшает физическое состояние, но и значительно повышает психоэмоциональное благополучие. В современном обществе, где двигательная активность снижается, а уровень хронических заболеваний растет, включение скандинавской ходьбы в повседневную жизнь людей стало более актуальным, чем когда-либо. Внедрение скандинавской ходьбы в систему реабилитационных и геронтологических программ позволит существенно снизить нагрузку на систему здравоохранения и продлить период функциональной независимости пожилого человека

Список использованной литературы:

1. Азнабаев, О. Ф. Инновации в сфере физической культуры и спорта / О. Ф. Азнабаев, А. Н. Петров // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 32-35.

2. Азнабаев, О. Ф. Значение физической культуры в жизни человека / О. Ф. Азнабаев, Р. Р. Гарифуллин // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86-8. – С. 29-32.

3. Рахимова М.Д., Азнабаев О.Ф. Физическая культура: здоровье, развитие и гармония. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 413-417.

4. Ахметова Т.Р., Азнабаев О.Ф. Альтернативные и традиционные оздоровительные практики. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 433-438.

5. Ахметова Т.Р., Азнабаев О.Ф. Функциональный тренинг как современная фитнес-технология. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 438-442.

6. Филиппова М.В., Азнабаев О.Ф. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 66-70.

© Лунегов Н.С., 2026

УДК 796.4

Валишина Э.Р., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ: МОТИВАЦИЯ ИЛИ ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ?

Аннотация: в статье анализируется влияние фитнес-трекеров и мобильных приложений на поведение пользователей в сфере физической активности. Рассматриваются психологические и практические аспекты использования носимых устройств: повышение мотивации, формирование привычек, а также риски развития зависимости от количественных показателей и эффекта «иллюзии

контроля». На основе обзора современныхисследований делается вывод о двойственной природе фиджитал-инструментов в физической культуре.

Ключевые слова: фитнес-трекеры, мобильные приложения, мотивация, иллюзия контроля, физическая активность, цифровой мониторинг.

За последние пять лет носимые устройства перестали быть экзотикой. Умные часы, шагомеры в телефоне, приложения вроде «Яндекс.Здоровье», Fitbit или Strava есть примерно у каждого третьего владельца смартфона. Люди хотят знать, сколько прошли, как спали и сколько калорий потратили. Производители обещают, что контроль сделает нас здоровее, дисциплинированнее и счастливее.

Но есть и обратная сторона. Многие пользователи ловят себя на тревоге, если не добрали шагов до «нормы», чувствуют вину после дня на диване или, несмотря на боль в колене, продолжают накручивать километраж — лишь бы браслет показал зелёную галочку. Возникает закономерный вопрос: помогают ли эти гаджеты стать активнее или только создают иллюзию, что мы всё контролируем, а на деле — подчиняют нас примитивным цифровым нормативам? Эта статья — попытка разобраться в двойственной природе фитнес-трекеров без крайностей: не демонизируя технику, но и не закрывая глаза на её опасности.

Если объяснять просто, трекер работает как внешний «пряник». Вы сделали 5000 шагов — устройство похвалило, отобразило красивую диаграмму и, возможно, выдало виртуальную медаль. С точки зрения поведенческой психологии (привычная нам схема Скиннера), немедленная обратная связь увеличивает шансы, что вы повторите действие завтра. К этому добавляются игровые механики: соревнование с друзьями, ежедневные челленджи, напоминания «пора подвигаться». Для человека, который обычно ведёт сидячий образ жизни, такой стартовый толчок действительно работает. Исследования показывают: в первые 1–2 месяца использования фитнес-браслета у малоподвижных людей активность возрастает на четверть.

Однако, чем дальше, тем сложнее. Многие исследования (например, большой обзор Ringeval с коллегами, 2022 год) фиксируют: через полгода половина пользователей либо бросают носить трекер, либо, наоборот, становятся от него психологически зависимыми. В чём причина? Человек перестаёт слушать себя. Он оценивает день не по тому, как себя чувствует — выспался ли, нет ли ломоты в мышцах, — а по абстрактной цифре на экране: «сегодня только 7 тысяч шагов —

плохой день». Появляется навязчивое желание дойти до 10 тысяч, даже если очень устал или приболел.

Особенно показателен феномен «иллюзии контроля» (термин из социальной психологии, предложенный Эллен Лангер ещё в 1970-е). Пользователю кажется: раз я знаю свой пульс и количество шагов, значит, я управляю своим здоровьем. Но на деле трекер не учитывает ни настроение, ни гормональный фон, ни скрытое воспаление, ни качество сна — не то количество часов, а именно глубину восстановления. В итоге человек может игнорировать явные сигналы тела (боль, слабость, головокружение) лишь бы не «обрывать серию» достижений. Известны случаи, когда владельцы браслетов продолжали бегать с начинающимся тендинитом или тренировались при простуде, потому что «пульс в норме».

Психологи даже ввели неформальный термин «цифровая орторексия» — навязчивое стремление к «правильным» показателям шагов, калорий и фаз сна. Человек по нескольку раз в день перепроверяет приложение, расстраивается, если браслет разрядился, и невольно сравнивает себя с вымышленным «средним пользователем», что часто бьёт по самооценке.

Значит ли это, что нужно выкинуть браслет? Вовсе нет. Инструмент сам по себе нейтрален — всё дело в том, как мы его используем. Чтобы трекер оставался помощником, а не надсмотрщиком, можно следовать нескольким правилам.

Первое. Воспринимайте данные как грубую подсказку, а не как истину в последней инстанции. Погрешность фитнес-браслетов в подсчёте шагов и калорий достигает 10–30%. Если устройство показывает, что вы «недовыполнили план», но при этом чувствуете усталость — поверьте себе, а не цифре.

Второе. Регулярно устраивайте выходные от трекера. Например, один день в неделю без браслета. Это помогает не потерять чувствительность к внутренним сигналам тела: вы заново учитесь понимать, когда вам хочется двигаться, а когда — отдохнуть.

Третье. Осторожнее с публичными рейтингами. Для кого-то соревнование с друзьями в Strava — классный стимул. Для тревожных и перфекционистски настроенных людей это почти гарантированный источник стресса. Сравнивать себя лучше с собственными средними показателями за прошлые недели, а не с анонимным соседом.

Четвёртое. Смотрите не на разовые цифры, а на длительные тренды и на контекст. Пульс в покое вырос — возможно, вы не

выспались или начинаете болеть, а вовсе не «теряете форму». Данные трекера полезно сопоставлять с простым дневником самочувствия.

Пятое. Используйте гаджет как «тренировочные колёсики». Примерно через 2–3 месяца регулярной активности попробуйте иногда заниматься без наблюдения — например, убрать часы во время прогулки. Цель в том, чтобы полезное поведение стало вашей привычкой, а не реакцией на сигнал устройства.

Заключение. Фитнес-трекеры и приложения — это иллюстрация старого философского парадокса: любой инструмент может быть и лекарством, и ядом в зависимости от дозы. Их сила — в быстрой обратной связи, понятной статистике и игровых механиках, которые особенно полезны на старте. Их слабость — в том, что они незаметно подменяют живую заботу о себе бездумной погоней за цифрами.

Ответ на вопрос, вынесенный в заголовок статьи («мотивация или иллюзия контроля?»), звучит так: и то и другое одновременно. Всё решает степень осознанности пользователя. Технология становится мотивацией, когда человек использует её как информацию к размышлению, но сохраняет за собой последнее слово. Она превращается в иллюзию контроля, когда человек подчиняет свои ощущения и решения экранным нормативам.

Дальнейшее развитие фиджитал-технологий в сфере здоровья должно идти не только по пути усложнения датчиков, но и вместе с созданием простых инструкций по «цифровой гигиене». А ещё лучше — чтобы сами приложения учили пользователя делать паузы, замечать боль и не бояться «неидеальных» дней. Здоровый эффект возможен лишь тогда, когда человек остаётся хозяином положения, а браслет — всего лишь удобным, но не обязательным помощником.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

3. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205
4. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.
5. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

© Валишина Э.Р., 2026

УДК 796.4

Газизов А.А., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРЕВОДЧИКОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема внедрения современных фитнес-технологий в процесс физического воспитания студентов лингвистических направлений подготовки. Анализируется специфика будущей профессиональной деятельности переводчиков, связанная с длительной статической нагрузкой, напряжением зрительного и голосового аппарата.

Ключевые слова: фитнес-технологии, физическое воспитание, студенты-переводчики, профессиональные заболевания.

Современный этап развития высшего образования характеризуется повышенным вниманием к вопросам сохранения и укрепления здоровья студенческой молодёжи. Особую актуальность данная проблема приобретает в отношении студентов гуманитарных специальностей, в частности будущих переводчиков, чья профессиональная деятельность связана с длительной статической нагрузкой, повышенным психоэмоциональным напряжением и риском развития ряда профессиональных заболеваний. В связи с этим возникает необходимость поиска эффективных физкультурно-оздоровительных технологий, способных нивелировать негативное воздействие будущей профессии на организм обучающихся. Целью настоящего исследования является разработка и обоснование комплекса фитнес-технологий, направленных на профилактику профессиональных заболеваний студентов-переводчиков в рамках занятий общей физической подготовкой. Объектом исследования

выступает процесс физического воспитания студентов лингвистических направлений, а предметом — применение физкультурно-оздоровительных технологий в данном процессе. Методологическую основу работы составили анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование физической подготовленности и методы математической статистики.

Под физкультурно-оздоровительными технологиями в современной педагогической науке понимается совокупность методов, средств и приёмов физического воспитания, направленных на сохранение и укрепление здоровья занимающихся, повышение их функциональных возможностей и формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Классификация данных технологий включает традиционные оздоровительные системы, современные фитнес-направления, рекреационные и реабилитационные методики. Управление физкультурным движением учащихся предполагает целенаправленное педагогическое воздействие, обеспечивающее формирование физической культуры личности, развитие двигательных способностей и приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями. Общая физическая подготовка в данном контексте играет фундаментальную роль, поскольку обеспечивает базовый уровень физической работоспособности и формирует основу для специализированной двигательной активности с учётом особенностей будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность переводчика характеризуется рядом специфических особенностей, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья. Длительное пребывание в положении сидя при работе с письменными текстами или у компьютера приводит к формированию устойчивых статических нагрузок на позвоночник и мышцы спины. Работа устных переводчиков, особенно синхронистов, сопровождается высоким уровнем психоэмоционального напряжения, нагрузкой на голосовой и слуховой аппарат. Постоянное взаимодействие с экраном монитора и печатными материалами вызывает зрительное утомление и риск развития офтальмологических заболеваний. К наиболее распространённым профессиональным заболеваниям переводчиков относятся остеохондроз шейного и поясничного отделов позвоночника, миофасциальные болевые синдромы, компьютерный зрительный синдром, ларингиты и фарингиты, неврозы и синдром хронической усталости. Проведённый анализ уровня физической подготовленности студентов-лингвистов

свидетельствует о преобладании среднего и низкого уровня развития основных двигательных качеств, что подчёркивает необходимость целенаправленной физкультурно-оздоровительной работы.

Разработанный комплекс фитнес-технологий включает несколько взаимосвязанных компонентов, ориентированных на профилактику конкретных профессиональных заболеваний. Применение элементов пилатеса и стретчинга направлено на укрепление мышечного корсета, улучшение подвижности позвоночника и профилактику нарушений осанки. Эти упражнения способствуют развитию глубоких мышц-стабилизаторов, что особенно важно при длительном пребывании в статическом положении. Дыхательные практики, заимствованные из систем йоги и оздоровительной гимнастики, помогают развивать диафрагмальное дыхание, укреплять голосовой аппарат и снижать уровень психоэмоционального напряжения. Специальные упражнения для голосовых связок и артикуляционная гимнастика являются эффективным средством профилактики заболеваний голосового аппарата у будущих устных переводчиков.

Гимнастика для глаз и зрительный тренинг включаются в структуру занятий с целью снятия зрительного утомления и профилактики прогрессирования близорукости. Кардионагрузки умеренной интенсивности и функциональный тренинг рассматриваются как ключевое средство борьбы с гиподинамией, повышения общей выносливости и работоспособности студентов. Производственная гимнастика и физкультминутки, интегрированные непосредственно в учебный процесс по специальным дисциплинам, позволяют компенсировать негативные последствия длительной умственной работы и обеспечивают восстановление работоспособности обучающихся. Совокупное применение указанных средств формирует целостную систему физкультурно-оздоровительного воздействия, адаптированную к специфике будущей профессиональной деятельности.

Методические рекомендации по внедрению предложенного комплекса предусматривают рациональное распределение нагрузки в рамках академических занятий по общей физической подготовке. Структура занятия включает подготовительную часть с элементами суставной гимнастики и дыхательных упражнений, основную часть, в которой реализуются ключевые компоненты выбранной фитнес-технологии, и заключительную часть, направленную на восстановление и расслабление. Критериями оценки эффективности

применения комплекса выступают показатели физической подготовленности, функционального состояния организма, субъективной оценки самочувствия и уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой. Существенное значение имеет организация самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся, включающая выполнение домашних заданий, ведение дневника самоконтроля и участие в различных формах внеучебной двигательной активности.

Проведённое исследование позволяет сделать вывод о том, что внедрение современных фитнес-технологий в систему физического воспитания студентов-переводчиков является эффективным средством профилактики профессиональных заболеваний и сохранения здоровья обучающихся. Предложенный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий учитывает специфику будущей профессиональной деятельности и способствует формированию у студентов устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой. Практическая значимость работы заключается в возможности использования разработанных рекомендаций в процессе организации занятий общей физической подготовкой со студентами лингвистических направлений. Перспективы дальнейших исследований связаны с расширением арсенала применяемых физкультурно-оздоровительных технологий, разработкой индивидуализированных программ с учётом исходного уровня подготовленности и состояния здоровья обучающихся, а также изучением долгосрочных эффектов предложенной методики на профессиональное здоровье переводчиков.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и рапотоспособность спростменов с учетом медико-биологичсекого и психолого-педагогических аспектов (на примере сортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Фаткуллина К.М., Карташев Н.И. Психологическая Подготовка Спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 326-330.

3. Субханкулова А.Р., Карташев Н.И. Методы адаптации физкультурных программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 385-388.

4. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

5. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

© Газизов А.А., 2026

УДК 796.4

Тимирбаева Я.В., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Аннотация: данная статья исследует влияние занятий физкультурой на социализацию студентов с РАС: анализируются особенности адаптации, механизмы развития коммуникативных навыков и педагогические условия интеграции. Обоснована значимость специально организованных занятий для формирования социальных компетенций.

Ключевые слова: РАС, социализация, студенты, физическая культура, адаптация, инклюзия, коммуникация.

Современная образовательная среда все чаще ориентируется на принципы инклюзии, предполагающие равный доступ к обучению для студентов с различными особенностями развития. В этих условиях особое значение приобретает проблема социализации обучающихся с расстройствами аутистического спектра, поскольку именно данная категория студентов испытывает значительные трудности во включении в социальное взаимодействие и коллективную

деятельность. Характерными особенностями РАС являются нарушения социальной коммуникации, ограниченность интересов, а также специфические сенсорные реакции, что существенно осложняет процесс адаптации в образовательной среде. Это обусловливает необходимость поиска эффективных средств, способствующих формированию социальных навыков и интеграции таких студентов в общественную жизнь.

Физическая культура в данном контексте выступает не только как средство поддержания физического здоровья, но и как важный инструмент социально-педагогического воздействия. Ее потенциал заключается в создании условий для естественного взаимодействия между участниками, формировании устойчивых моделей поведения и постепенном включении студентов в социальную среду. Социализация как процесс усвоения норм и правил общественной жизни у студентов с РАС протекает с определенными трудностями, включая сниженный уровень социальной инициативы, сложности в понимании эмоциональных состояний других людей и ограниченность коммуникативных стратегий. В связи с этим возникает необходимость создания специально организованной среды, способствующей постепенному развитию социальных компетенций.

Занятия физической культурой обладают рядом характеристик, которые делают их эффективным средством социализации. Четкая структура занятий, наличие правил и последовательности действий способствуют снижению тревожности и формируют ощущение предсказуемости происходящего. Использование двигательной активности как основного средства взаимодействия позволяет компенсировать дефицит вербальной коммуникации, создавая условия для невербального общения. Регулярность занятий способствует формированию устойчивых поведенческих моделей, а участие в групповых упражнениях развивает чувство принадлежности к коллективу и формирует основы социального взаимодействия.

Практический опыт показывает, что наибольший социализирующий эффект достигается при включении специально подобранных упражнений. Например, парное упражнение «Зеркало», где один студент повторяет движения другого, способствует развитию зрительного контакта, синхронизации действий и эмпатии. Упражнение «Передай мяч без слов» (с использованием только жестов и мимики) стимулирует невербальную коммуникацию и учит считывать эмоциональные сигналы партнёра. Командные эстафеты с чёткими правилами (например, «Кто быстрее передаст эстафетную палочку, не сходя с места») формируют понимание очередности,

терпение и умение действовать в общем ритме. Даже такое простое действие, как совместная разминка по кругу, где каждый по очереди показывает одно упражнение, развивает инициативу и внимание к другим.

Особую ценность представляют сюжетно-ролевые игры с двигательной основой, например, «Путешествие на поезде» (движение в колонне, сцепляясь руками) или «Строим дом» (совместное перенесение мягких модулей). В этих играх студент с РАС не просто выполняет физическое действие, а вынужден согласовывать свои движения с действиями группы, воспринимать вербальные и невербальные, а также предвосхищать результаты совместных усилий. Такие занятия создают «естественную среду обучения» социальным навыкам, где мотивация подкрепляется не внешним поощрением, а успешным выполнением игровой задачи.

Воздействие физической культуры на социализацию студентов с РАС осуществляется через комплекс психолого-педагогических механизмов. Совместная деятельность в процессе выполнения упражнений требует координации действий и стимулирует использование различных форм коммуникации, включая жесты, мимику и простые речевые конструкции. Это способствует постепенному расширению коммуникативного опыта. Физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние, снижая уровень тревожности и способствуя развитию навыков саморегуляции. Улучшение эмоционального фона делает студентов более восприимчивыми к взаимодействию и снижает барьеры в общении.

На нейрофизиологическом уровне положительное воздействие физической активности при РАС связывают с нормализацией работы сенсорных систем. Многие студенты с аутизмом испытывают либо гипочувствительность, либо гиперчувствительность к тактильным, слуховым, вестибулярным стимулам. Упражнения на баланс (стояние на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке) улучшают вестибулярную интеграцию; упражнения с различными текстурами мячей и ковриков снижают тактильную защиту; ритмичные движения (прыжки, махи) способствуют самоуспокоению и регуляции возбуждения. По мере улучшения сенсорной обработки у студентов снижается количество избегающих реакций в многолюдных и шумных местах, что напрямую расширяет их социальные возможности.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой стимулируют выработку эндорфинов и серотонина, что улучшает общее эмоциональное состояние и снижает проявления агрессии или

аутоагрессии, нередко сопутствующие РАС. У студентов, включённых в систематическую двигательную активность, наблюдается уменьшение стереотипий (раскачиваний, однообразных движений), поскольку потребность в самостимуляции частично замещается организованной физической нагрузкой. Это делает поведение более приемлемым для социального окружения и облегчает взаимодействие.

Значимым результатом является также повышение уровня самооценки. Выполнение заданий и достижение конкретных результатов формируют ситуацию успеха, которая усиливает уверенность в собственных возможностях и способствует развитию мотивации к участию в коллективной деятельности.

Включение в командные формы активности способствует формированию навыков сотрудничества, таких как соблюдение правил, ожидание своей очереди и учет действий других участников.

Практика организации инклюзивных занятий показывает, что систематическое участие студентов с РАС в физкультурной деятельности приводит к положительным изменениям в их социальном поведении. Отмечается увеличение числа социальных контактов, снижение избегания групповых форм взаимодействия, улучшение понимания социальных норм и повышение общей активности в образовательном процессе. Наиболее выраженный эффект наблюдается при условии адаптации содержания занятий и наличия педагогической поддержки.

Эффективность использования физической культуры в процессе социализации во многом определяется соблюдением ряда педагогических условий. К ним относятся индивидуализация нагрузки с учетом особенностей студентов, использование визуальных средств для объяснения заданий, обеспечение стабильной и предсказуемой структуры занятий, а также постепенное расширение социального взаимодействия. Важным фактором является создание благоприятной эмоциональной атмосферы, в которой поддерживается даже незначительный успех обучающихся. Существенную роль играет профессиональная подготовка преподавателя, его готовность учитывать особенности студентов с РАС и применять адаптированные методы обучения.

Вместе с тем необходимо учитывать и определенные ограничения. К ним относятся возможные сенсорные перегрузки, возникающие в условиях спортивной среды, трудности адаптации к новым видам деятельности и необходимость дополнительных ресурсов, включая участие специалистов сопровождения. Это требует

комплексного подхода к организации занятий и взаимодействия различных специалистов.

Успешная социализация студентов с РАС средствами физической культуры невозможна без участия междисциплинарной команды. Преподаватель по физической культуре должен регулярно консультироваться с психологом, с логопедом-дефектологом и с врачом.

Не менее значимо взаимодействие с семьёй. Родители или близкие могут закреплять навыки, полученные на занятии, во время домашних прогулок или досуга: совместно бегать, бросать мяч, соблюдать очерёдность в простых играх. Если семья информирована о целях и методах физкультурных занятий, она может продолжать социализирующую работу в привычной для студента домашней обстановке, что ускоряет генерализацию навыков.

Таким образом, занятия физической культурой представляют собой эффективное средство социализации студентов с расстройствами аутистического спектра. Их значимость определяется сочетанием структурированности, двигательной активности и возможностей для постепенного формирования навыков социального взаимодействия. При грамотной организации и учете индивидуальных особенностей обучающихся физическая культура может стать важным элементом инклюзивной образовательной среды и способствовать успешной интеграции студентов с РАС в общество.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

6. Паначев, В. Д. Цифровые технологии в физической культуре и спорте: монография / В. Д. Паначев, А. А. Горелов. – Пермь: Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2024. – 195 с.

7. Трещёва, О. Л. Формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой у студентов с использованием мобильных приложений / О. Л. Трещёва, И. В. Еркомайшвили // Теория и практика физической культуры. – 2025. – № 1. – С. 57–59.

8. Шевченко, Ю. С. Влияние фитнес-трекеров на поведенческие изменения у лиц студенческого возраста / Ю. С. Шевченко, А. Н. Тарасов // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2024. – № 7 (233). – С. 341–345.

© Тимирбаева Я.В., 2026

УДК 796.4

Мухаметдинов И.Р., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация: в статье рассматривается роль инновационных физкультурно-оздоровительных технологий в формировании здорового образа жизни. Проанализированы современные методы и средства оздоровительной физической культуры, среди которых особое внимание уделяется фитнес-технологиям, цифровым инструментам мониторинга физической активности, технологиям виртуальной реальности и носимым устройствам. Представлены

результаты внедрения данных технологий в практику физкультурно-оздоровительной работы. Показано, что использование современных технологий повышает мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, обеспечивает индивидуализацию тренировочного процесса, способствует более эффективному контролю функционального состояния организма. Обоснована необходимость комплексного подхода к внедрению инновационных технологий в систему формирования здорового образа жизни населения.

Ключевые слова: инновационные технологии, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни, фитнес-технологии, цифровизация, носимые устройства, мониторинг здоровья.

Формирование здорового образа жизни в современных условиях выступает одним из стратегических направлений государственной политики в области физической культуры и спорта. Здоровьесберегающие технологии, долгое время остававшиеся преимущественно в сфере профессионального спорта, сегодня активно проникают в массовую оздоровительную практику.

Проблема низкой двигательной активности населения приобретает масштабы эпидемии – около 45% современных школьников демонстрируют симптомы гиподинамии. В этих условиях поиск новых, более эффективных форм вовлечения людей в систематические занятия физической культурой становится приоритетной задачей. Инновационные технологии открывают здесь принципиально новые возможности: они делают процесс оздоровления более доступным, индивидуализированным и мотивирующим.

Целью исследования является анализ современных инновационных физкультурно-оздоровительных технологий и определение их роли в формировании здорового образа жизни населения.

Цифровые технологии мониторинга физического состояния

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений является внедрение цифровых технологий контроля функционального состояния организма. Носимые устройства – фитнес-браслеты, смарт-часы, датчики сердечного ритма – позволяют отслеживать широкий спектр физиологических параметров: частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, качество сна, интенсивность физических нагрузок.

Программные приложения Pacer, Samsung Health, Google Fit обеспечивают не только сбор данных, но и их аналитическую обработку, формируя персонализированные рекомендации по оптимизации двигательного режима. По данным исследования, проведенного в Республике Саха, применение таких систем

способствует формированию компетенций самоконтроля и самооценки состояния организма, что существенно повышает эффективность планирования физических нагрузок.

Особый интерес представляет «умный» спортивный инвентарь: футбольные мячи со встроенными сенсорами (Adidas MiCoach), гантели C-Ring Dumbbells с функцией подсчета энергозатрат, «умные» бутылки для воды, сигнализирующие об обезвоживании организма. Эти решения делают тренировочный процесс более технологичным и безопасным, – хотя пока остаются недостаточно доступными для массового пользователя.

Фитнес-технологии в системе оздоровительной физической культуры

Детский и взрослый фитнес представляет собой систему мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, социальную адаптацию через использование разнообразных средств двигательной активности. В отличие от традиционных форм физкультурно-оздоровительной работы, современный фитнес характеризуется высокой вариативностью содержания, свободой выбора форм занятий, использованием нестандартного оборудования.

Степ-аэробика с применением специальных платформ эффективно формирует осанку, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает координацию движений. Фитбол-гимнастика с использованием больших упругих мячей способствует развитию мелкой моторики, укреплению мышечного корсета, формированию навыка правильной осанки. Игровой стретчинг, основанный на статичных растяжках мышц в игровой форме, предотвращает нарушения осанки и оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Практика показывает: использование элементов фитнеса в дошкольных образовательных организациях позволяет повысить объем двигательной активности детей, уровень их физической подготовленности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями. Впрочем, эффективность таких занятий напрямую зависит от квалификации педагогов и наличия научно обоснованной системы работы.

Технологии виртуальной и дополненной реальности

Инструменты виртуальной реальности (VR) открывают уникальные возможности для совершенствования тренировочного процесса. Виртуальные симуляторы позволяют создавать имитацию реальных соревновательных условий, что особенно ценно для технико-

тактической подготовки. Лыжники тренируются на виртуальных трассах, команды игровых видов спорта отрабатывают стратегии и тактические схемы в безопасной цифровой среде.

Значительный потенциал VR-технологий проявляется в психологической подготовке спортсменов: иммерсивная визуализация соревновательных ситуаций способствует развитию концентрации внимания, управлению стрессом. В реабилитационной практике виртуальные симуляторы делают процесс восстановления после травм более мотивирующим, позволяя точно отслеживать динамику функционального состояния.

Однако массовое внедрение этих технологий сдерживается высокой стоимостью оборудования и недостатком специалистов, владеющих методиками работы в виртуальной среде.

Биомеханический анализ двигательных действий

Современные системы видеоанализа движений (BioMovie, Dartfish, TEMPLO) позволяют проводить детальную оценку техники выполнения физических упражнений. С помощью высокоскоростных камер, датчиков движения и специализированного программного обеспечения специалисты получают возможность измерять и анализировать биомеханические параметры двигательных действий с высокой степенью точности.

Программа на базе системы MediaPipe, разработанная в Новосибирском государственном педагогическом университете, осуществляет автоматизированную оценку эффективности физических упражнений на основе биомеханических свойств движения с учетом индивидуальных пропорций тела, определяя нагрузку на ключевые точки организма. Подобные решения существенно расширяют возможности тренеров и преподавателей физической культуры в индивидуализации тренировочного процесса.

Интерактивные тренажеры и виртуальные тренеры

Интерактивные тренировочные комплексы и виртуальные тренеры представляют собой инновационное решение для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Они предоставляют персонализированные рекомендации, отслеживают прогресс, создают возможность соревноваться с другими пользователями в виртуальном пространстве.

Во время пандемии COVID-19 именно такие технологии позволили сохранить непрерывность занятий физической культурой в условиях ограничений. Доступность видеоматериалов с тренировками, музыкальных сборников для фитнеса, онлайн-платформ для проведения занятий способствовала поддержанию двигательной

активности населения.

Здесь стоит сделать оговорку: эффективность самостоятельных занятий с использованием цифровых инструментов во многом определяется уровнем физкультурной грамотности занимающихся и их способностью адекватно оценивать собственное функциональное состояние.

Системный подход к внедрению инновационных технологий

Разработанная в Полоцком государственном университете система информационно-технологического обеспечения двигательной активности (СИТОДА) демонстрирует комплексный подход к использованию инноваций. Система включает организационный, функциональный и контролирующий модули, направленные на формирование компетенций применения современных программных средств, ведение самоконтроля, оптимизацию планирования нагрузок.

Подобная системность особенно важна при работе с населением: недостаточно просто предоставить доступ к технологиям – необходимо сформировать культуру их грамотного использования, создать методическое сопровождение, обеспечить интеграцию цифровых инструментов в целостную систему здоровьесберегающей деятельности.

Барьеры и перспективы развития

Несмотря на очевидные преимущества инновационных технологий, их массовое внедрение сталкивается с рядом препятствий. Высокая стоимость современного оборудования ограничивает доступность для образовательных организаций и населения. Недостаток квалифицированных специалистов, владеющих цифровыми компетенциями в сфере физической культуры, снижает эффективность использования имеющихся технологических ресурсов. Отсутствие единых методических рекомендаций и стандартов внедрения инноваций создает ситуацию неопределенности для практиков.

Вместе с тем, перспективы развития этого направления весьма значительны. Продолжающееся удешевление носимых устройств делает их все более доступными для массового пользователя. Развитие искусственного интеллекта открывает возможности для создания по-настоящему персонализированных систем управления физическими нагрузками. Интеграция различных технологических платформ позволяет формировать комплексную экосистему поддержки здорового образа жизни.

Инновационные физкультурно-оздоровительные технологии открывают новые возможности для формирования здорового образа

жизни населения. Цифровые системы мониторинга функционального состояния, фитнес-технологии, инструменты виртуальной реальности, биомеханический анализ движений, интерактивные тренажеры существенно расширяют арсенал средств оздоровительной физической культуры.

Использование этих технологий повышает мотивацию к регулярным занятиям, обеспечивает индивидуализацию тренировочного процесса, способствует более эффективному контролю за состоянием здоровья. Картина здесь неоднородная: профессиональный спорт и фитнес-индустрия активно осваивают передовые решения, тогда как массовая физкультурно-оздоровительная работа пока значительно отстает.

Для преодоления существующих барьеров необходим системный подход, включающий: разработку научно обоснованных программ и методик применения инновационных технологий; повышение цифровой компетентности специалистов физической культуры; создание доступных технологических решений для массового пользователя; формирование культуры грамотного использования цифровых инструментов здоровьесбережения среди населения.

Только комплексное взаимодействие технических, педагогических и организационных компонентов позволит реализовать потенциал инновационных технологий в формировании здорового образа жизни.

Список использованной литературы:

1. Муртазина Э.Ю., Карташев Н.И. Способы улучшения оценки влияния физических нагрузок на здоровье и рапотоспособность спростменов с учетом медико-биологичсекого и психолого-педагогических аспектов (на примере сортсменов легкой атлетики на длинные дистанции). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 251-255.

2. Фаткуллина К.М., Карташев Н.И. Психологическая подготовка спортсменов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 326-330.

3. Субханкулова А.Р., Карташев Н.И. Методы адаптации физкультурных программ для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 385-388.

4. Петров А.Н., Карташев Н.И. Оздоровительная физкультура. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 248-252.

5. Мусина А.М., Карташев Н.И. Особенности физкультурно-оздоровительных упражнений для студентов в свободное время. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 234-237.

© Мухаметдинов И.Р., 2026

УДК 796.4

Чуракова С.В., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа.

ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья посвящена анализу потенциала фитнес-трекеров в системе физического воспитания студентов. Рассматривается переход от субъективных методов самоконтроля к объективному цифровому мониторингу функционального состояния организма. Обосновывается эффективность использования трекеров как средства повышения мотивации через игровые механики и персонализированную обратную связь. Особое внимание уделяется практическим аспектам внедрения технологии в вузе, включая дифференцированный подход для разных медицинских групп и возможную модель оценивания.

Ключевые слова: фитнес-трекер, физическая культура, студенты, самоконтроль, мотивация, цифровые технологии, физкультурно-оздоровительная работа.

Современное студенчество существует в парадоксальной ситуации: цифровая эпоха предоставила беспрецедентный доступ к информации о здоровом образе жизни и методиках тренировок, однако прямым следствием цифровизации быта стала массовая малоподвижность, усугубленная длительной статичной работой за компьютером. Результаты обследований показывают устойчивое снижение физической подготовленности студентов и рост числа лиц, отнесенных к специальной медицинской группе. Традиционная

система физического воспитания, построенная на усредненных нормативах и внешнем контроле преподавателя, не формирует у обучающегося главного - навыка осознанного управления собственным здоровьем. Проблема усугубляется тем, что студент воспринимает гаджет исключительно как средство развлечения, но не как инструмент физического совершенствования.

Корень проблемы лежит в эволюции самого понятия самоконтроля. В классической спортивной медицине под ним понималась система субъективных самонаблюдений: стандартный дневник включал оценку сна, аппетита и самочувствия по пятибалльной шкале, а объективные методы ограничивались пальцевым подсчетом утреннего пульса. Точность такого подхода была крайне низкой и не позволяла отследить динамику функциональных сдвигов в реальном времени. Цифровой мониторинг перевел самоконтроль на принципиально иной уровень: непрерывная запись частоты сердечных сокращений, анализ изменчивости сердечного ритма и акселерометрия движений дали студенту объективную картину состояния организма. Трекер фиксирует тренд пульса покоя, рост которого является объективным предвестником переутомления, что невозможно уловить субъективными ощущениями.

В основе эффективности трекера лежит принцип биологической обратной связи - немедленное предъявление человеку параметров его физиологических процессов. Видя на экране, что пульс достиг 150 ударов в минуту и окрасил зону в красный цвет, студент получает сигнал к снижению интенсивности; нахождение пульса в зеленой аэробной зоне, напротив, работает как положительное подкрепление. Постоянное отслеживание параметров тренирует чувствительность к внутренним сигналам организма: студент начинает улавливать связь между конкретным значением пульса и ощущением комфорта, что позволяет предотвращать перегрузки до появления болевых симптомов. Трекер становится внешним органом чувств, обучающим физиологической грамотности.

Технически устройство опирается на три типа датчиков. Датчик ускорения преобразует механическое движение в цифровой сигнал и отвечает за подсчет шагов и распознавание ходьбы и бега. Датчик пространственной ориентации критически важен для идентификации плавания и упражнений с наклонами. Оптический датчик пульса просвечивает капиллярную сеть запястья и определяет частоту сердечных сокращений по изменению объема кровотока. При всех достоинствах датчики имеют ограничения: во время интенсивного бега сокращение мышц предплечья создает помехи, сбивающие оптический сенсор. Для снижения погрешности рекомендуется

смещать устройство на 2-3 сантиметра выше запястья и плотно фиксировать ремешок. Для большинства задач общефизической подготовки студента точность современных запястных устройств признается достаточной.

Современные мобильные приложения выдают не только количество шагов, но и ряд более информативных показателей. Максимальное потребление кислорода, вычисляемое по соотношению темпа движения и динамики пульса, служит показателем аэробной выносливости и функционального резерва сердечно-сосудистой системы; отрицательная динамика этого параметра от семестра к семестру сигнализирует о снижении тренированности. Время восстановления пульса после пиковой нагрузки отражает тренированность сердечной мышцы: чем быстрее пульс возвращается к исходному уровню, тем лучше функциональное состояние. Индекс персональной активности начисляет баллы за любую активность, поднимающую пульс выше заданного порога, ориентируя студента не на монотонное нашагивание, а на качество нагрузки: короткая интенсивная тренировка дает больше баллов, чем многочасовая медленная ходьба. Данные о фазах сна важны потому, что в глубокой фазе происходит выработка гормона роста и физическое восстановление, а в быстрой - закрепление памяти и снижение учебного стресса.

С психологической точки зрения ключевым механизмом вовлечения выступает игровой подход. Визуальные кольца прогресса на экране смартфона задействуют эффект незавершенного действия: незамкнутое кольцо создает психическое напряжение, побуждающее встать и дойти недостающие шаги для замыкания круга. Этот феномен, открытый отечественным психологом Б.В. Зейгарник, объясняет, почему геймификация работает эффективнее прямых требований. Соревновательные уведомления о результатах одногруппников превращают безликую физкультуру в социально значимое взаимодействие, где статус среди сверстников служит более мощным стимулом, чем отметка в зачетке. Постепенно происходит смещение мотивации: из внешней, завязанной на получении зачета, она становится внутренней - студент занимается ради улучшения собственного цифрового профиля здоровья. Регулярная самопроверка через приложение формирует ответственное отношение к телу: студент на практике видит связь между дневной активностью и качеством ночного сна, между снижением пульса покоя и повышением работоспособности.

Практическое внедрение трекеров в образовательную среду открывает новые возможности, особенно для студентов специальных

медицинских групп. Традиционно такие студенты либо выполняют облегченные нормативы без учета заболевания, либо вовсе освобождаются от занятий, оставаясь без нагрузки. Цифровой мониторинг позволяет задать индивидуальный безопасный коридор пульса: трекер подает вибросигнал при выходе за его пределы, предотвращая риск осложнений. Для освобожденных студентов силовые нормативы заменяются подтвержденным устройством недельным объемом аэробной работы малой интенсивности - ходьбой или скандинавской ходьбой. Студент не выпадает из системы физического воспитания, а получает нагрузку, соответствующую состоянию и способствующую оздоровлению.

Меняется и роль преподавателя: из контролера посещаемости он превращается в аналитика и консультанта. Данные с трекеров с согласия студента поступают в личный кабинет преподавателя, и аттестация ведется не по факту присутствия, а по выполнению плана двигательной активности. Например, достижение 85% от индивидуальной недельной нормы баллов активности может служить основанием для зачета-автомата. Принципиально соблюдение этических норм: студент дает осознанное согласие на передачу данных, а преподаватель анализирует только тренировочную активность, не вторгаясь в личное время.

Наряду с преимуществами технология несет определенные риски. Возможно развитие цифровой одержимости - болезненной зацикленности на показателях, когда студент испытывает тревогу при забытом или разрядившемся устройстве. Задача педагога - формировать разумное отношение к гаджету как к вспомогательному инструменту, а не высшему арбитру здоровья. Существует и проблема намеренного обмана: известны случаи имитации ходьбы путем размахивания кистью с браслетом. Современные алгоритмы учатся отличать хаотичную тряску от естественной ходьбы с характерным вертикальным перемещением корпуса, но полностью исключить этот риск пока нельзя. Финансовая доступность качественных устройств также остается барьером, что требует либо создания фонда проката при кафедре, либо использования любых доступных средств, включая встроенные в смартфон шагомеры.

Перспективным направлением является объединение данных фитнес-приложений с цифровым кампусом университета. В этой модели показатели физической активности связываются в едином личном кабинете с медицинской картой, учебным расписанием и результатами психологических опросников. Такая система управления здоровьем позволит выявлять скрытые взаимосвязи, например, между падением двигательной активности за две недели до сессии и ростом

обращений к психологам, выводя работу по наблюдению за здоровьем студентов на новый предупредительный уровень.

Фитнес-трекер не решает проблему малоподвижности самим фактом своего наличия. Его ценность в том, что он дает студенту и преподавателю общий объективный язык для диалога о здоровье. Смещая фокус с усредненных нормативов на индивидуальную динамику показателей, технология способствует переходу от обезличенной нормативной физкультуры к персональной умной физкультуре. Конечным результатом становится формирование у выпускника навыка управления собственным физическим состоянием на основе объективных данных и ответственного отношения к долгосрочному качеству жизни.

Список использованной литературы:

1. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физическая культура как метод профилактики сердечно-сосудистых заболеваний // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 160-164.

3. Кобелева А.А., Султанов А.Д. Физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: путь к здоровью и развитию. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 403-407.

4. Султанов А.Д., Ягафаров Р.Р., Бикимбетов Р.Г., Роженцев М.А. Использование подвижных игр в элективной дисциплине «физическая культура и спорт. спортивные игры» раздел «футбол». В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 54-56.

5. Лукьянов А.Б., Султанов А.Д., Иванов А.В., Бабин А.В. Исследование времени выполнения соревновательных упражнений различной интенсивности у спортсменов массовых разрядов в пауэрлифтинге. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 9 (235). С. 175-178.

© Чуракова С.В., 2026

УДК 796.4
Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ

Аннотация: в статье рассматриваются современные физкультурно-оздоровительные технологии и их роль в управлении физкультурным движением учащихся. Анализируются эффективные оздоровительные методики, формы и средства повышения двигательной активности школьников и студентов. Раскрываются особенности планирования, организации и контроля физкультурной работы в образовательных организациях. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к управлению, направленного на формирование устойчивой мотивации и укрепление здоровья учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, управление, физкультурное движение, учащиеся, двигательная активность, здоровье, мотивация.

В современных условиях значительного снижения двигательной активности детей и молодежи особую актуальность приобретают физкультурно-оздоровительные технологии и эффективное управление физкультурным движением учащихся. Распространение цифровых технологий, рост учебной нагрузки, преобладание сидячего образа жизни и гиподинамия приводят к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения, увеличению количества хронических заболеваний и снижению функциональных возможностей организма. В этой связи внедрение современных оздоровительных технологий становится одним из приоритетных направлений работы образовательных организаций всех уровней.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой научно обоснованную совокупность методов, приемов, средств и организационных форм работы, направленных на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и формирование устойчивой потребности в регулярной физической активности у учащихся. В отличие от традиционных форм физического воспитания, эти технологии отличаются выраженной оздоровительной направленностью, высокой

вариативностью и возможностью индивидуализации в зависимости от возраста, состояния здоровья и интересов школьников и студентов.

К наиболее эффективным физкультурно-оздоровительным технологиям относятся оздоровительная аэробика и ритмическая гимнастика, подвижные и народные игры, дыхательная гимнастика, элементы скандинавской ходьбы, функциональные тренировки с использованием собственного веса тела, стретчинг, йога для детей и подростков, игровые формы занятий на свежем воздухе, а также технологии, основанные на применении современных цифровых приложений для контроля двигательной активности. Эти технологии позволяют комплексно воздействовать на все системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную, способствуя не только физическому, но и психоэмоциональному оздоровлению.

Управление физкультурным движением учащихся — это целенаправленный, системный процесс планирования, организации, мотивации, контроля и коррекции физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. Оно включает в себя несколько взаимосвязанных компонентов: административное, педагогическое и самоуправление. Эффективное управление предполагает создание единой системы, охватывающей урочные, внеурочные, факультативные и самостоятельные формы занятий физической культурой.

Одной из ключевых задач управления является значительное повышение уровня двигательной активности учащихся. Современные физкультурно-оздоровительные технологии позволяют сделать процесс занятий более интересным, эмоционально насыщенным и соответствующим возрастным особенностям. Широкое использование игрового метода, проектной деятельности, соревновательно-игровых форм, тематических спортивных праздников и дней здоровья существенно повышает мотивацию школьников и студентов. Например, внедрение технологии «двигательных пауз» и мини-зарядок непосредственно на общеобразовательных уроках помогает снижать утомление и поддерживать работоспособность в течение учебного дня.

Важным аспектом эффективного управления выступает индивидуализация физкультурно-оздоровительного процесса. Учет состояния здоровья, уровня физической подготовленности, возраста, типа нервной системы и личных интересов учащихся дает возможность разрабатывать личные оздоровительные траектории. Особое внимание при этом уделяется учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе. Для них создаются щадящие программы с использованием лечебной физической культуры, дыхательных

упражнений и элементов релаксации, что позволяет безопасно укреплять здоровье и постепенно повышать нагрузку.

Не менее значимым направлением является формирование внутренней мотивации к занятиям физической культурой. Традиционные методы, основанные преимущественно на принуждении, в современных условиях показывают низкую эффективность. Современные технологии управления предусматривают использование системы поощрений, рейтинговых оценок, проектных заданий, интеграцию физической культуры с другими учебными дисциплинами, проведение туристических походов, спортивных соревнований и оздоровительных лагерей. Когда учащиеся осознают реальную пользу занятий для своего самочувствия, внешнего вида, умственной работоспособности и будущей жизни, у них формируется устойчивая мотивация и ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Эффективность управления физкультурным движением во многом зависит от грамотной организации всего учебного процесса. Необходимо обеспечивать разнообразие форм и средств занятий: полноценные уроки физической культуры, работу спортивных секций, факультативные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия дома с использованием доступных средств. Большое значение имеет создание современной материально-технической базы, оснащение спортивных залов и площадок, а также повышение квалификации педагогических кадров в области инновационных оздоровительных технологий.

Особое внимание в системе управления следует уделять мониторингу и контролю результатов. Регулярное проведение комплексного тестирования физической подготовленности, оценка динамики состояния здоровья, анализ уровня двигательной активности с помощью дневников самоконтроля и цифровых устройств позволяют своевременно вносить необходимые коррективы в программы и технологии. Совместная работа педагогов физической культуры и медицинских работников образовательных организаций обеспечивает безопасность занятий и максимальную их оздоровительную направленность.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии в сочетании с грамотным управлением физкультурным движением учащихся представляют собой мощный и эффективный инструмент сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Их активное и системное внедрение в образовательный процесс позволяет существенно повысить двигательную активность, улучшить физическое и психическое здоровье школьников и студентов,

сформировать у них устойчивые ценностные ориентации на здоровый образ жизни и обеспечить гармоничное развитие личности. В современных условиях требуется дальнейшее развитие и совершенствование данных технологий и системы управления с учетом возрастных особенностей, региональных условий и индивидуальных потребностей учащихся. Только комплексный, научно обоснованный и личностно ориентированный подход позволит решить актуальные проблемы гиподинамии и повысить качество физического воспитания в образовательных организациях.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Маннанов А.И., 2026

УДК 796.4
Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ И КИБЕРСПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в статье рассматриваются фиджитал-технологии и киберспорт как перспективные направления развития современной физической культуры и спорта. Анализируются возможности сочетания физической активности с цифровыми технологиями, влияние киберспорта на формирование физических и психофизиологических качеств учащихся. Раскрываются особенности внедрения фиджитал-технологий в образовательный процесс и управления киберспортивным движением. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к интеграции традиционных и цифровых форм двигательной активности для повышения мотивации и оздоровительного эффекта.

Ключевые слова: физическая культура, фиджитал-технологии, киберспорт, цифровые технологии, учащиеся, двигательная активность, мотивация, физическое воспитание.

В современных условиях активного развития цифровых технологий и трансформации образа жизни подрастающего поколения особую актуальность приобретают фиджитал-технологии и киберспорт. Фиджитал (сочетание физической и цифровой активности) представляет собой инновационный синтез реального движения с виртуальной средой, позволяющий сделать занятия физической культурой более привлекательными для современного поколения. Киберспорт, официально признанный видом спорта в Российской Федерации, стремительно набирает популярность среди школьников и студентов. Эти направления открывают принципиально новые возможности для повышения интереса учащихся к двигательной активности и решения проблемы гиподинамии.

Фиджитал-технологии объединяют элементы традиционной физической подготовки с использованием современных цифровых устройств, дополненной и виртуальной реальности. К ним относятся интерактивные тренажеры, игровые платформы с обязательным физическим движением (exergames), приложения дополненной реальности для выполнения упражнений, виртуальные спортивные симуляторы, смешанные реальности и сенсорные коврики. Такие технологии позволяют физическим действиям напрямую влиять на ход

цифровой игры, что делает процесс занятий эмоционально насыщенным, увлекательным и соответствующим интересам цифрового поколения.

Киберспорт представляет собой соревновательную деятельность в компьютерных играх, требующую высокого уровня концентрации внимания, быстроты реакции, точной координации движений, стратегического мышления, командного взаимодействия и стрессоустойчивости. Современный профессиональный киберспорт предъявляет серьезные требования к физической подготовке спортсменов. Для поддержания высокой работоспособности, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшения кровообращения и когнитивных функций киберспортсмены регулярно выполняют физические упражнения, используют функциональные тренировки и программы восстановления.

Интеграция фиджитал-технологий и киберспорта в систему физического воспитания учащихся позволяет эффективно решать сразу несколько важных педагогических задач. Во-первых, значительно повышается мотивация школьников и студентов к регулярным занятиям физической культурой. Многие учащиеся, проявляющие равнодушие к традиционным урокам, с большим интересом включаются в фиджитал-активности и киберспортивные соревнования. Во-вторых, происходит комплексное развитие физических качеств (ловкости, координации, быстроты, выносливости) и психофизиологических функций (внимания, реакции, оперативного мышления, эмоциональной устойчивости). В-третьих, достигается более высокая вовлеченность учащихся специальной медицинской группы за счет индивидуального подбора нагрузки.

Особенно перспективным направлением является использование фиджитал-технологий непосредственно на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности. Интерактивные эстафеты, виртуальные спортивные игры, приложения с элементами дополненной реальности, танцевальные симуляторы и спортивные квесты позволяют проводить занятия в любом помещении, обеспечивать постоянную обратную связь о технике выполнения упражнений и учитывать индивидуальные возможности каждого учащегося. Это делает процесс обучения более эффективным и безопасным.

Управление развитием фиджитал и киберспортивного движения в образовательных организациях требует системного и научно обоснованного подхода. Необходимо разрабатывать комплексные программы, которые включают не только обучение

основам киберспорта, но и обязательную физическую подготовку, направленную на укрепление здоровья и профилактику переутомления. Важную роль играет создание современной материально-технической базы: оснащение компьютерных классов высокопроизводительной техникой, приобретение интерактивного оборудования, организация киберспортивных клубов, секций и команд. Не менее значима целенаправленная подготовка педагогических кадров, владеющих как знаниями в области физической культуры, так и информационными технологиями.

Одним из ключевых преимуществ фиджитал-технологий и киберспорта является возможность объективного мониторинга и анализа результатов. Цифровые платформы автоматически фиксируют показатели двигательной активности, время реакции, точность движений, частоту сердечных сокращений и другие параметры. Это позволяет преподавателям и тренерам строить индивидуальные траектории развития, оперативно корректировать нагрузку и объективно оценивать динамику прогресса каждого учащегося.

Однако внедрение данных направлений требует учета возможных негативных факторов. Необходимо строго регламентировать время пребывания за компьютером, чередовать цифровые и традиционные формы физической активности, проводить профилактику зрительного утомления, нарушений осанки и синдрома компьютерной зависимости. Особое внимание следует уделять формированию у учащихся культуры здорового и осознанного использования цифровых технологий.

Перспективы развития фиджитал-технологий и киберспорта в системе физического воспитания связаны с дальнейшим совершенствованием оборудования, созданием отечественных программных продуктов, проведением научных исследований эффективности их применения и разработкой методических рекомендаций для разных возрастных групп. Активное внедрение этих направлений позволит сделать физическую культуру более современной, привлекательной и соответствующей реалиям цифровой эпохи.

Таким образом, фиджитал-технологии и киберспорт представляют собой одно из наиболее перспективных и востребованных направлений развития современной физической культуры и спорта. Их грамотная интеграция в образовательный процесс позволяет существенно повысить мотивацию учащихся к двигательной активности, обеспечить гармоничное развитие физических и психофизиологических качеств, а также сделать занятия

более интересными и эффективными. Дальнейшее научное обоснование методик применения фиджитал-технологий, подготовка квалифицированных специалистов и создание необходимой инфраструктуры станут важными факторами повышения качества физического воспитания подрастающего поколения в условиях цифровой трансформации общества.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Маннанов А.И., 2026

УДК 796.4
Ахметзянова А.Р., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Аннотация: в статье рассказывается о разнице между физической культурой и спортом. Объясняется, почему эти два понятия связаны, но не являются синонимами. В тексте подчеркиваются различия в целях, ценностях, инклюзивности и ответственности. Хотя спорт может использоваться в рамках физической культуры, это не одно и то же, и они служат разным целям в обществе и в школах.

Ключевые слова: физкультура, спорт, соревнования, образование, результативность, развитие, движение.

К физкультуре и спорту часто относятся как к чему-то одному. В повседневной речи люди говорят, что «физкультура – это спорт», или думают, что занятия спортом в школе автоматически означают, что ученики получают физическую подготовку. Это мощные инструменты социальной интеграции, экономического стимулирования, культурного обогащения и многого другого. Однако с научной и теоретической точек зрения это разные понятия с разными целями.

Физическая культура – это часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья. Она является частью учебной программы, как математика или иностранный язык. Цель не в том, чтобы вырастить чемпионов, а в том, чтобы помочь всем учащимся улучшить свои физические способности, обеспечить всестороннее развитие личности через движение. Каждый учащийся имеет право участвовать в занятиях и развиваться в соответствии со своим уровнем. Успех в физической культуре измеряется личным прогрессом и пониманием предмета.

Спорт представляет собой соревновательную деятельность и подготовку к ней, основанную на использовании физических упражнений и направленную на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Его главная цель – результативность и сравнение. В спорте участники стремятся победить, побить рекорды или добиться более высоких результатов, чем другие. Спорт может быть организован в школах, клубах или на профессиональном уровне, но его основная логика остается

неизменной: он отделяет победителей от проигравших и часто отбирает участников по их талантам и уровню подготовки.

Еще одно ключевое различие заключается в ценностях. Физическая культура направлена на обучение, личностный рост, сотрудничество, укрепление здоровья и долгосрочное развитие. Спорт направлен на совершенствование, соревнование и достижение высоких спортивных результатов, которые получают признание у людей, общества и государства. Хотя спорт может способствовать развитию таких положительных качеств, как дисциплина и умение работать в команде, его структура избирательна. Не все могут добиться одинаково высоких результатов в соревновательном спорте, поскольку он основан на рейтингах и стандартах результативности.

Эта разница в ценностях также влияет на опыт участников. На хорошо организованном уроке физкультуры ученика, имеющего проблемы с координацией, но который усердно тренируется и улучшает свои результаты, хвалят и поощряют. Акцент делается на старании, обучении и развитии. В соревновательном спорте тот же ученик может чувствовать себя отверженным, если не может сравняться в результатах с более талантливыми сверстниками. Это не значит, что спорт вреден – напротив, он учит ценным вещам: стойкости, умению справляться с неудачами и стремлению к совершенству. Но это значит, что эмоциональный и психологический опыт занятий спортом и физкультурой может быть совершенно разным, особенно для тех, кто не обладает спортивными способностями от природы.

Стоит также отметить, что методы тренировок, подходящие для профессиональных спортсменов, не всегда подходят для обычных школьников. Интенсивные тренировочные программы, направленные на достижение максимальных спортивных результатов, могут быть неподходящими или даже вредными для учащихся, которые еще только развиваются физически и имеют разный уровень физической подготовки и здоровья. Учителя физкультуры должны тщательно подбирать упражнения и нагрузку в соответствии с потребностями и возможностями всех своих учеников.

Физическая культура как общеобразовательный предмет должна быть доступна каждому учащемуся. Её цель – дать всем молодым людям знания, привить им полезные привычки и мотивировать их вести физически активный и здоровый образ жизни. Спорт, как правило, ориентирован на тех, кто обладает более развитыми физическими данными. На профессиональном уровне спорт очень избирателен, и большинство людей, занимающихся

соревновательными видами спорта, не достигают высоких результатов. Но это значит, что спорт сам по себе не может выполнять образовательную миссию физического воспитания.

Смешение понятий «физическая культура» и «спорт» имеет реальные последствия. Когда в школах вместо уроков физкультуры вводят спортивные программы, многие ученики, не обладающие спортивными талантами, чувствуют себя исключенными из процесса и теряют интерес к учебе. Ресурсы направляются на подготовку элитных спортсменов, а не на физическое развитие всех учащихся. Учителя становятся тренерами, и их ответственность смещается с образовательных результатов на соревновательные. Это плохо не только для отдельных учеников, но и для общества в целом, потому что люди, не получающие полноценного физического воспитания, с меньшей вероятностью будут вести здоровый и активный образ жизни на протяжении всей жизни. Это огромная потеря, особенно если учесть, что рациональное использование физических упражнений повышает умственную работоспособность и является одним из самых эффективных способов снятия стресса и нервно-психической усталости. Отдавая предпочтение профессиональному спорту, а не общеобразовательной физкультуре, мы лишаем этих важнейших преимуществ большинство учеников.

Спорт может быть отличным инструментом в рамках физического воспитания, но никогда не заменит его. Когда спорт включается в программу физического воспитания, он должен служить в первую очередь образовательным целям. Например, игра в баскетбол на уроке физкультуры должна быть направлена на развитие навыков, командную работу и понимание правил, с учетом изменений, необходимых для того, чтобы в игре могли участвовать все. Главное, чтобы образовательные цели – развитие всех учащихся, укрепление здоровья, формирование позитивного отношения к физической активности – оставались приоритетными и не подчинялись стремлению к соревновательным результатам. Если физическое воспитание сводится только к соревновательным играм, оно теряет свою основную образовательную функцию.

Подводя итог, можно сказать, что, хотя физкультура и спорт взаимосвязаны, это принципиально разные дисциплины. Физкультура – это комплексная образовательная дисциплина, направленная на всестороннее развитие каждого ученика через движение. Спорт – это соревновательная и организованная деятельность, ориентированная на достижение результатов. Понимание этой разницы крайне важно для школ и педагогов. Цель состоит не в том, чтобы вырастить из каждого

ученика олимпийского чемпиона, а в том, чтобы привить каждому ребёнку любовь к движению и здоровому образу жизни на всю жизнь. Необходимо сделать так, чтобы физкультура оставалась полноценным учебным предметом, что позволит и ей, и школьному спорту выполнять свою уникальную и важную роль в воспитании здоровых, способных и всесторонне развитых людей.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Ахметзянова А.Р., 2026

УДК 796.4
Ахметова Д.Ф., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: статья рассматривает актуальные проблемы и перспективы физического воспитания студентов с ОВЗ в классических университетах. Актуальность связана с ростом числа таких студентов. Цель – формирование инклюзивной физической активности, социальной интеграции и академической адаптации. Исследование выявляет основные проблемы и перспективы внедрения спортивных практик. Представлен обзор нормативно-правовых основ и методологических подходов к организации физического воспитания лиц с ОВЗ.

Ключевые слова: инклюзивное образование, физическое воспитание, спорт, физическая культура, студенты с ограниченными способностями здоровья.

Министерство науки и образования в 2025 году провело анализ числа студентов с инвалидностью и пришли к выводу, что за пять лет обучающихся с проблемами со здоровьем выросло на 56%. Об этом сообщил заместитель главы министерства образования и науки Российской Федерации Ольга Петрова.

"На 56% увеличилось число обучающихся с инвалидностью и ОВЗ в вузах по сравнению с 2019 г. Но если говорить о цифрах, то это всего 39 441 человек" – рассказала она.

Кроме того, по ее данным, 11,6 тысяч человек с инвалидностью поступили в университеты в 2024 году, что на 49% больше, чем в 2019 году. Спорт – это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Одними из основных задачами физической культуры в вузах является сохранение и укрепление здоровья человека, умственной и физической работоспособности, а также общего уровня спортивной подготовки.

Физическая культура и спорт как дисциплина в университетах является обязательным предметом вплоть до старших курсов. Эта учебная дисциплина является значимым компонентом для формирования всесторонней развитой личности.

Спортивной активности людей с ограниченными способностями уделяется значительное внимание в законодательстве страны, в практике общественных организаций. Для людей с инвалидностью очень важно заниматься спортом, ведь физическая активность для студентов – это их общее благополучие. Подобного рода активность оказывает положительное влияние на физическое и психическое здоровье студентов с ОВЗ. Это укрепляет сердечно-сосудистые и дыхательные системы, развивает мышечную силу и выносливость, а также помогает поддерживать функциональность опорно-двигательного аппарата, улучшая координацию движений, равновесия и снижая риск падений.

Спорт также контролирует вес, ведь физическая активность является ключевым фактором в поддержании здорового веса, что может быть проблематичным для некоторых категорий студентов с ОВЗ. Помимо этого, занятие спортом улучшает моторику и ловкость, что важно для выполнения повседневных задач и учебных действий. Также физическая нагрузка снижает болевой синдром. Для студентов, страдающих от хронических болей, адаптированные физические нагрузки могут стать эффективным методом облегчения.

Если говорить про психическое здоровье, то инклюзивное физическое воспитание снижает стресс и тревожность, так как является мощным антистрессовым средством, способствуя выработке эндорфинов – "гормонов счастья". Настроение может стать лучше и помочь в борьбе с депрессией. Стоит отметить повышение самооценки и уверенности в себе. Даже небольшой успех в физической активности способствует преодолению собственных ограничений и формирует чувство компетентности, а также положительного самовосприятия. Спорт улучшает когнитивные функции, то есть помогает мозгу работать активнее. Это может позитивно сказаться на памяти, концентрации внимания и скорости обработки информации. И одно из главных качеств спорта – это развитие самодисциплины и целеустремленности.

Социальная интеграция может помочь уникальным студентам выстроить отношения с другими людьми, ведь университет создает общее пространство для общения. Это могут быть спортивные секции, игры и мероприятия, где студенты с разными возможностями встречаются, общаются и находят общие интересы. Преодоление социальной изоляции очень важно. Физическая активность помогает студентам с ОВЗ выйти из состояния замкнутости и почувствовать себя частью коллектива. Такая социальная активность формирует навыки коммуникации, студентам с инвалидностью будет проще

учиться договариваться, решать конфликты, выражать свои мысли и чувства. Все это развивает толерантность среди студентов с разными возможностями, давая понимание и уважение к различиям.

При этом реализация инклюзивного физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья в классических университетах сталкивается с комплексом проблем, которые затрагивают различные уровни – от административного до практического.

Основные проблемы, возникающие при реализации инклюзивного физического воспитания студентов с инвалидностью, которые мы выявили после анализа:

1. Недостаточная нормативно-правовая и организационно-методическая база: отсутствуют четкие стандарты и рекомендации. Несмотря на законодательные акты, регулирующие инклюзивное образование, часто не хватает конкретных методических рекомендаций по организации и содержанию физического воспитания для различных категорий студентов с ОВЗ;

2. Сложности в индивидуализации образовательных программ: Разработка адаптированных программ физического воспитания для каждого студента с ОВЗ требует значительных усилий и квалификации, что не всегда возможно;

3. Недостаточная материально-техническая база и инфраструктура, то есть недоступность спортивных объектов. Многие спортивные сооружения в классических университетах не приспособлены для нужд студентов с ОВЗ;

4. Дефицит специализированного оборудования. Полное или частичное отсутствие инвентаря и оборудования, адаптированного для занятий студентов с различными видами нарушений;

5. Недостаточное финансирование. В государственных учреждениях не хватает средств для приобретения оборудования и оплаты труда квалифицированных специалистов;

6. Кадровый дефицит и недостаточная квалификация преподавателей;

7. Социально-психологические барьеры. Это низкая мотивация студентов с ОВЗ, слабая коммуникация и взаимодействие с другими студентами и администрацией.

Мы выделили ключевые перспективы к обеспечению физической активности для студентов с ограниченными способностями здоровья в рамках классического университета:

1. Инклюзивные спортивные программы: Создание спортивных секций и мероприятий, доступных для всех, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей;

2. Адаптированные методики и оборудование: Использование специального инвентаря, модифицированных правил игры, индивидуального подхода преподавателей;

3. Квалифицированные специалисты: Привлечение педагогов физической культуры, имеющих опыт работы со студентами с ОВЗ;

4. Сотрудничество с родителями и семьями: Активное вовлечение родителей в процесс и разработка совместных планов;

5. Формирование позитивной спортивной культуры: Создание атмосферы поддержки, принятия и поощрения, где каждый студент чувствует себя ценным и уважаемым;

6. Пропаганда здорового образа жизни: Информирование студентов, преподавателей и родителей о пользе физической активности для всех категорий студентов.

Подводя итоги, в работе уделяется внимание анализу трудностей, с которыми сталкиваются сами студенты с ОВЗ, а также барьеров, связанных с инфраструктурой, материально-технической обеспеченностью, кадровым потенциалом и организацией образовательного процесса.
На основе выявленных проблем были предложены перспективные направления развития инклюзивного физического воспитания.

В статье сформулированы конкретные рекомендации, включая кадровые и методические меры. Рассмотрены были инновационные подходы, такие как использование цифровых технологий и привлечение студенческих сообществ, а также подчеркивается важность формирования благоприятной социально-психологической среды.

Результаты исследования могут быть полезны административным работникам вузов, преподавателям физической культуры, специалистам в области адаптивной физической культуры, а также всем, кто заинтересован в развитии инклюзивного образования в высшей школе.

Список использованной литературы:

1. Закиев А.М., Роженцев А.А., Зарипов Р.У. Эффективные упражнения для преодоления предстартовой лихорадки в дартсе. В сборнике: Приоритеты, стратегия и инновационные технологии как фактор развития. материалы XXXVI Международной научно-практической конференции в рамках Агропромышленного форума и 36-ой Международной выставки АгроКомплекс 2026. Уфа, 2026. С. 419-422.

2. Закирьянов М.О., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние технологий на спорт и физическую культуру. В сборнике: Проблемы и

перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 388-393.

3. Даушева Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Использование фитнес-трекеров и мобильных приложений в школьных программах: перспективы и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 407-410.

4. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

5. Алексеев И.С., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Влияние дефицита сна на восстановление спортсменов: анализ современных исследований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 450-454.

© Ахметова Д.Ф., 2026

УДК 796.4

Камаева Р.А., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА В СЕЗОН ОРВИ

Аннотация: при наступлении холодов стабильно начинает падать иммунитет организма даже у здоровых людей. Одним из способов косвенно и фактически решить данную проблему можно с помощью занятий общефизической подготовки и спортивно-силовых тренировок. Данная работа направлена на раскрытие важных аспектов взаимосвязи физической активности в период ОРВИ с укреплением иммунитета и поддержанием целостной формы человеческого организма.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, настроение, спорт, исследования.

Иммунитет бывает врожденным и приобретенным, а также несет в себе способность организма отталкивать инфекции и вирусы, улучшать общее состояние функциональной системы с помощью

кожных покровов и клеток иммунной системы. Врожденный иммунитет не так важен при занятиях спортом, как приобретенный, так как при силовых и общих нагрузках происходит приобретение клеток иммунитета с условием поддержания уровня питания, сна и общего состояния человека.

Выполнение упражнений является эффективным инструментом по поддержанию физической активности организма, позитивного состояния головного мозга и выброса адреналина.

Усиленные спортивные тренировки также дают эффект развития общефизического состояния, но важно понимать, что данные практические занятия позволяют получить выгоду только в здоровом состоянии, но если же человек уже получил вирусную инфекцию ОРВИ, то ни о каких усиленных тренировках речи не идет и даже необходимо сократить общее выполнение упражнений по времени и частоте.

В свою очередь, спортивные занятия поднимают иммунитет в виде улучшения дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и обмена веществ. Последний фактор напрямую влияет на стойкость иммунитета в период высокого всплеска ОРВИ, так как позволяет минимизировать застаивание вирусов и содействовать очищению в организме человека.

Именно регулярные занятия позволяют минимизировать получение ОРВИ организму человека и поддержать иммунитет в период высокого уровня заболевания. Регулярные физические нагрузки, будь то спорт или упражнения, стимулируют выработку эндорфинов – природных веществ, улучшающих настроение и уменьшающих боль. Занятия спортом также способствуют снижению уровня кортизола, гормона, отвечающего за стресс, что приводит к ощущению умиротворения и релаксации, что, несомненно, косвенно влияет на общее благополучие человека и в последующем отражается на иммунной системе.

Универсальное средство, не требующее больших затрат – прыжки через скакалку. Несмотря на то, что данный вид физической активности имеет ряд противопоказаний по возрасту, подготовке и наличию заболеваний, это прекрасное средство для укрепления мышц ног и сердечно-сосудистой системы. Прыгать можно попеременно: то двумя ногами вместе, то с чередованием ног. После каждой минуты тренировки рекомендуется делать тридцатисекундный перерыв. Единственным явным ограничением для занятий со скакалкой является мениск коленного сустава, так как несет в себе риски получения новых заболеваний и сопутствования ухудшения общего самочувствия

Лето прекрасная пора для укрепления иммунитета и занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. Одно из самых приятных и полезных летних занятий физической культурой – это плавание в открытых водоемах. Оно укрепляет мускулатуру и сердечно-сосудистую систему, разгружает суставы и позвоночник. Особенно укрепляет спину плавание на спине. Благодаря разнице температур воды и воздуха ускоряются обменные процессы в организме. Как и для любой кардиотренировки, для плавания важны регулярность и дозировка нагрузки. В холодное время года продолжить занятия плаванием рекомендуется в бассейне. Перед началом таких занятий необходимо, приняв душ, еще около десяти секунд постоять под прохладной водой. Это предпочтительно для того, чтобы погружение в воду не было шоком для системы кровообращения. Плавая на груди, голову необходимо опускать в воду. Движения руками и ногами требуется выполнять согласовано, с полным размахом. Нужно стараться, чтобы скольжение между двумя гребками было максимально долгим. Дыхание должно быть глубоким.

Нетренированному человеку первое время следует плавать не более двадцати минут. Тренированные пловцы могут увеличить нагрузку до 60 минут и более. Бег трусцой – это полезное занятие. Пробежки по пересеченной местности утром или прохладным вечером благотворно влияют на весь организм. Доказано, что регулярные пробежки снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Бег активизирует обмен веществ, иммунную систему и пищеварение. При беге работают более семидесяти различных мышц. Это формирует хорошую фигуру, придает телу гибкость и подвижность.

И все же ничто не заменит занятий спортом на чистом морозном и богатом кислородом воздухе. Лыжная прогулка по заснеженной равнине, свободное скольжение и пируэты на коньках, азартная игра в хоккей с приятелями – все возможности хороши, чтобы насытить тело светом и кислородом. Наградой будут бодрость, ясность мыслей, крепкий восстанавливающий сон. Ходьба на лыжах – идеальное упражнение на выносливость. С каждым шагом укрепляются сердце и сосуды, совершенствуется координация движений. Белизна снега заставляет организм еще активнее вырабатывать «гормоны радости». Прежде чем встать на лыжи необходимо знать, что около 60 % всех несчастных случаев на лыжных трассах связано с недостаточной физической подготовкой. Специальная гимнастика для лыжников стимулирует кровообращение, растягивает и укрепляет мышцы ног, повышает выносливость, необходимую для уверенного спуска с горы. Для выполнения

горнолыжной гимнастики рекомендуется попрыгать на месте двумя ногами примерно 30 секунд. После чего выполнить 10 подскоков. Направлять колени рекомендуется то влево, то вправо, корпус поворачивая в сторону, противоположную направлению движения коленей. Верхняя часть туловища остается прямой. Затем нужно сделать сгибания вперед перпендикулярно рукам, согнув колени. Верхнюю часть туловища (спина прямая) нужно наклонить вперед, руки требуется держать, имитируя держание лыжных палок. В коленях нужно пружинить и выполнять время от времени небольшие подскоки, при этом делать вращения бедрами влево и вправо. В конце разминочной гимнастики рекомендуется попеременно опускаться то на левое, то на правое колено, слегка приподнимая свободную ногу, руками, по – прежнему, представлять физическим трудом держание палок.

Для развития дыхательной системы и улучшения работы легких можно выполнять простые упражнения. Каждое утро, независимо от времени года, после пробуждения от ночного сна рекомендуется подходить к открытому окну или выходить на балкон. Желательно проводить бег на месте в течение 1-2 минут. Затем встать прямо, руки вытянуть над головой, сделать пять глубоких вдохов – выдохов и через стороны опустить руки вниз. Периодичность повторения будет составлять не менее 2-3 раз подходов ежедневно для наилучшей профилактики укрепления иммунитета.

Для того, чтобы продуктивно отдохнуть, наряду с этим, укрепляя иммунную систему, нет ничего лучше, чем активно провести день на свежем воздухе. Прогулки пешком, на лыжах или езда на велосипеде – это отличный способ сохранения и укрепления здоровья, повышения иммунитета и развитие различных физических качеств. Физическая культура в совокупности с правильным питанием, позитивным мышлением и адаптивной физиологией жизни человека, способствует повышению иммунитета. В результате уменьшается риск возникновения простудных заболеваний. Умеренная, правильно подобранная физическая нагрузка при регулярном выполнении стабилизирует работу организма. Физически активные занятия повышают иммунитет и являются отличным средством для профилактики ОРВИ, как сезонного заболевания.

Описанные методы теоретической и практической значимости, несомненно, составляют базу по укреплению иммунитета в совокупности с физической подготовкой. Без должной подготовки организма и физического состояния человека не получится вырабатывать и поддерживать приобретенный вид иммунитета, тем

самым, подвергая иммунную систему на риск в период ОРВИ. Здоровье важнее всего, а спортивные занятия следом позволяют поддерживать здоровый организм в лице человека и с этим не поспоришь. Движение – это жизнь. Спорт – это иммунитет.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Петров А.Н., Ямщикова А.А. Хоккей: история, правила и влияние на общество. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 188-192.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. О значении физической культуры в период зимней сессии // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 17-19.

© Камаева Р.А., 2026

УДК 796.4

Камаева Р.А., Петров А.Н. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ МАЛОАКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматривается проблема малоактивного образа жизни (гиподинамии) как значимого фактора риска для

здоровья современного человека. Освещены ключевые причины распространения гиподинамии. Детально проанализировано негативное влияние недостаточной физической активности на различные системы организма.

Ключевые слова: гиподинамия, малоактивный образ жизни, физическая активность, профилактика заболеваний, рекомендации ВОЗ.

В наше время недостаток движения становится серьезной социальной проблемой. Малоактивный образ жизни, также известный как гиподинамия, во многом обусловлен развитием информационных и компьютерных технологий, прочно вошедших в нашу повседневную жизнь. Современное общество людей проводит значительную часть времени с различными устройствами, не забывая о работе и учебе, часто требующих длительного пребывания в сидячем положении перед экраном компьютера. В результате, гиподинамия затрагивает примерно половину населения.

Из-за гиподинамии суставы, кости и мышцы испытывают дефицит регулярной физической активности. Это оказывает пагубное воздействие на весь организм человека, увеличивая нагрузку на позвоночный столб и способствуя постепенному ослаблению мышц и опорно-двигательного аппарата (ОДА). Нарушается функционирование нервной системы и головного мозга, повышается риск возникновения протрузий, межпозвоночных грыж и ущемления нервов, ухудшается состояние кровеносных сосудов. Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рассматривают гиподинамию как одну из болезней современности. Эта проблема особенно остро стоит перед подростками и молодыми людьми, ведущими малоподвижный образ жизни из-за работы в офисе или интенсивной учебы и пренебрежения физическими упражнениями.

Согласно рекомендациям экспертов ВОЗ, каждому человеку рекомендуется уделять минимум 150 минут в неделю занятиям спортом средней интенсивности или 75 минут энергичным видам тренировок, таким как аэробика или бег.

Для того, чтобы компенсировать негативный эффект сидячего образа жизни, следует увеличить уровень физической активности, придерживаться здорового питания и регулярно заниматься спортом. Длительное пребывание в сидячем положении оказывает следующее влияние на организм человека:

– расход энергии сводится к минимуму;

– постепенно набирается вес, что может привести к развитию ожирения;

– мышечные волокна теряют массу вследствие атрофии;

– уменьшается общая выносливость из-за ограничения движений мышечного каркаса;

– кости не снабжаются достаточным количеством минеральных веществ и кислорода из-за замедленного кровообращения, что повышает риск развития остеопороза даже в молодом возрасте.

Замедленный метаболизм приводит к изменениям гормонального фона и увеличивает вероятность возникновения хронических проблем со здоровьем, таких как бесплодие, импотенция и простатит. Рассмотрим подробнее, какие именно заболевания могут возникнуть из-за малоподвижного образа жизни и каким образом они влияют на организм человека.

Один из самых серьёзных рисков, связанных с малоактивным образом жизни – развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Низкий уровень физической активности негативно сказывается на состоянии сердечной мышцы, уменьшает её выносливость и эффективность всей сердечно-сосудистой системы. Продолжительное сидение способствует увеличению уровня холестерина и повышению артериального давления, что увеличивает вероятность развития атеросклероза, инфаркта миокарда и инсульта. Регулярные физические упражнения способствуют поддержанию здоровья сердца, улучшают кровообращение и снижают риск возникновения сердечно-сосудистых проблем.

Избыточный вес и ожирение напрямую связаны с отсутствием физической активности. Без достаточных физических нагрузок организм не может эффективно расходовать энергию, что приводит к накоплению жира. Ожирение создает дополнительную нагрузку на суставы и позвоночник, увеличивая риск развития артрита и других проблем ОДА. Также лишний вес является одним из факторов риска для различных заболеваний, включая проблемы с сердцем и сосудами, а также диабет.

Распространенной проблемой, связанной с низкой физической активностью, является развитие сахарного диабета 2 типа. Отсутствие движения нарушает процесс обработки глюкозы и снижает способность клеток реагировать на инсулин, что приводит к повышению уровня сахара в крови. Диабет 2 типа часто сопровождается серьезными осложнениями, такими как заболевания почек, нервной системы, глаз и сердечно-сосудистой системы. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать нормальный

уровень сахара в крови, повышают чувствительность к инсулину и снижают риск развития диабета.

Ситуация с психическим благополучием напрямую зависит от уровня физической активности. Отсутствие достаточных двигательных нагрузок нередко приводит к усилению чувства тревоги, появлению признаков депрессии и общему росту напряжения. С другой стороны, занятия спортом активизируют синтез эндорфинов – веществ, отвечающих за ощущение радости и комфорта, благодаря чему состояние духа заметно улучшается. Систематические тренировки благоприятно влияют на качество сна, укрепляют уверенность в себе и увеличивают общий тонус организма, оказывая тем самым позитивное воздействие на эмоциональную сферу личности.

Продолжительное сидение чревато возникновением варикоза и ряда других проблем с сосудами. Ограничение движений негативно влияет на циркуляцию крови в ногах, создавая условия для образования тромбов и увеличения диаметра вен. Активные действия, особенно направленные на укрепление мышц ног, помогают нормализовать отток крови из вен и снизить риск развития варикозного расширения.

Многие заболевания при сидячем образе жизни развиваются без симптомов и переходят в хроническую форму. Своевременная коррекция образа жизни, увеличение ежедневных физических нагрузок помогают вернуть здоровый метаболизм, нормализуют обменные процессы, предотвращают ожирение, атеросклероз.

Таким образом, физическая активность существенно влияет на здоровье и самочувствие человека, а ее отсутствие может стать причиной многих серьезных заболеваний или усугубить уже имеющиеся хронические болезни. Каждый человек может сам выбирать подходящий ему вид активности, главное - заниматься регулярно.

Практические рекомендации:

1. Выполняйте простые упражнения прямо на рабочем месте. Не стоит переживать из-за этого – забота о здоровье сейчас очень популярна. Важно подобрать подходящие упражнения, а в сети представлено множество вариантов, включая те, что можно выполнять, не покидая рабочего места. Даже короткие прогулки по офису будут полезны при условии их регулярности.

2. Увеличьте свою активность в течение дня. Когда позволяет погода, старайтесь ходить пешком на работу или совершайте прогулки в обеденный перерыв. Откажитесь от автомобиля или общественного

транспорта на небольшие расстояния. Вместо использования смартфона вечером, отправляйтесь на прогулку в парк.

3. Если есть возможность, посещайте спортивный зал. Не стремитесь к рекордам, сосредоточьтесь на общей физической подготовке. Такие тренировки желательно дополнять повседневной активностью. Регулярные занятия дважды в неделю будут эффективнее, чем эпизодические, однако любая постоянная физическая активность усилит положительный результат.

Таким образом, малоактивный образ жизни оказывает комплексное негативное воздействие на организм человека, способствуя развитию множества серьезных заболеваний и ухудшению качества жизни. Поддержание активного образа жизни, включающего регулярные физические нагрузки, правильную осанку и здоровое питание, является ключевым фактором профилактики многих хронических заболеваний и поддержания общего здоровья и благополучия.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Петров А.Н., Ямщикова А.А. Хоккей: история, правила и влияние на общество. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 188-192.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. О значении физической культуры в период зимней сессии Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 17-19.

© Камаева Р.А., 2026

УДК 796.4

Вивташ А.П., Кудашев Р.К. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в работе анализируется внедрение гибридного формата физической активности, объединяющего традиционные упражнения и киберспорт. Рассматривается опыт российских университетов по организации фиджитал-секций. Выявляются ключевые факторы успешной интеграции: дозированное время игры, обязательные динамические паузы, медицинский контроль. Предлагаются практические рекомендации для кафедр физического воспитания.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, физическое воспитание, здоровье, мотивация, профилактика гиподинамии.

Современное поколение студентов выросло в цифровой среде. Компьютерные игры для них не просто развлечение, а привычный способ коммуникации и досуга. В то же время традиционная физическая культура всё чаще воспринимается как архаичная и неинтересная. Как результат – рост числа молодых людей с избыточной массой тела, слабым мышечным корсетом и нарушениями осанки. Выходом из этой ситуации может стать фиджитал-спорт, который соединяет физическую нагрузку с игровой механикой, понятной и привлекательной для цифрового поколения.

Фиджитал (от англ. physical – физический и digital – цифровой) представляет собой двухэтапное соревнование. На первом этапе участники демонстрируют реальные двигательные навыки: бег, прыжки, силовые упражнения, метания, в зависимости от выбранной дисциплины. На втором этапе они соревнуются в компьютерном симуляторе этого же вида спорта, например, футбольном симуляторе после челночного бега. Такой подход исключает ситуацию, когда студент просто сидит за компьютером. Он вынужден двигаться, чтобы иметь право на «цифровую» часть.

Ключевое преимущество фиджитала – высокая мотивация. Обычные занятия физкультурой многие студенты считают скучными и не мотивирующими. Фиджитал же превращает тренировку в игру с мгновенной обратной связью и элементом соревнования. Это особенно важно для студентов, которые ранее полностью игнорировали спорт. По данным опросов, проведённых в ряде вузов, более 60% студентов, записавшихся в фиджитал-секции, до этого не посещали никаких спортивных кружков.

Однако у фиджитала есть и обратная сторона. Продолжительное нахождение перед экраном даже после хорошей разминки несёт риски: утомление глаз, напряжение шейного отдела позвоночника, синдром запястного канала. Кроме того, существует опасность смещения акцентов: студент может воспринимать физическую часть как формальность, а основное внимание уделять игре. Поэтому без строгих правил интеграция фиджитала может нанести вред.

На основе анализа методических рекомендаций и практического опыта можно сформулировать несколько принципов безопасного внедрения.

Принцип 1: строгий лимит времени за экраном. Непрерывная игровая сессия не должна превышать 30-40 минут. После этого обязателен перерыв не менее 10 минут с визуальной гимнастикой и упражнениями для шеи.

Принцип 2: медицинский скрининг. Перед допуском к фиджитал-тренировкам студент должен пройти осмотр офтальмолога (нет ли противопоказаний, связанных с прогрессирующей миопией или эпилепсией) и невролога (оценка риска судорог при мерцании экрана).

Принцип 3: отбор игрового контента. Запрещены игры с пометкой «18+», содержащие сцены жестокости, насилия, порнографии и пропаганды противоправного поведения. Приоритет – спортивные симуляторы (футбол, баскетбол, лёгкая атлетика), стратегии и гонки.

Принцип 4: добровольность и факультативность. Фиджитал не должен заменять обязательную программу физического воспитания. Это секция, факультатив или часть вариативной составляющей для тех, кто выбрал этот модуль.

Организация фиджитал-секции требует определённых материальных затрат: компьютеры или игровые консоли, проектор или большие мониторы, а также минимальное VR-оборудование (на перспективу). Однако многие вузы уже имеют компьютерные классы,

которые можно использовать после небольшой доработки. Ещё одна статья расходов – повышение квалификации преподавателей. Тренер по фиджиталу должен разбираться не только в физиологии и педагогике, но и в игровой индустрии, уметь мотивировать студентов через игровые механики.

Практический опыт Уфимского университета науки и технологий, где фиджитал-секция работает с 2023 года, показывает положительную динамику. За первый год занятий участники улучшили результаты в челночном беге на 8-12%, а также заметно повысили посещаемость других дисциплин по физической культуре. Кроме того, внутри секции сформировалось студенческое сообщество, которое самостоятельно организует мини-турниры и привлекает новых участников.

Перспективы фиджитала связаны с развитием виртуальной и дополненной реальности. Уже сегодня существуют VR-системы, отслеживающие реальные движения человека и переносящие их в игру. Например, в VR-теннисе нужно действительно бегать и замахиваться ракеткой. Такие технологии приближают фиджитал к полноценной спортивной тренировке, оставляя при этом высокий игровой интерес. По мере удешевления оборудования подобные решения станут доступны массовым вузам.

В заключение подчеркну: фиджитал — это не панацея, а инструмент. При грамотном использовании он способен «переключить» студента с пассивного времяпрепровождения за компьютером на активное движение. Главное - не забывать о балансе: физическая нагрузка должна преобладать над цифровой, а медицинский контроль и регламент - исключать риски. Российским вузам стоит активнее внедрять фиджитал-секции, опираясь на уже накопленный успешный опыт и адаптируя его под свои условия.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

3. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы

развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205

4. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

5. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

© Вивташ А.П., 2026

УДК 796.4

Рустамханов Д.Г., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ВУЗОВСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация: в настоящем исследовании проводится комплексный анализ эффективности внедрения цифровых физкультурно-оздоровительных решений в образовательную экосистему высших учебных заведений. Особое внимание уделено таким инструментам, как мобильные трекеры активности, иммерсивные VR-тренировки, геймифицированные платформы и облачные системы мониторинга здоровья. Эмпирические данные пилотных внедрений демонстрируют статистически значимый рост мотивационного уровня студентов, увеличение ежедневной двигательной активности и повышение вовлечённости в регулярные занятия спортом. Работа завершается разработкой методических рекомендаций по интеграции данных технологий в учебно-воспитательный процесс с учётом инфраструктурных и кадровых ограничений.

Ключевые слова: цифровое физическое воспитание, студенческая мотивация, иммерсивные технологии, геймификация, персонализированный подход, здоровье, сберегающая среда, вузовская политика.

Современная образовательная парадигма сталкивается с вызовами, обусловленными цифровой трансформацией общества и изменением поведенческих паттернов молодёжи. Традиционные

формы организации физической культуры в университетах всё чаще воспринимаются студентами как архаичные, не соответствующие их ритму жизни, потребностям в гибкости и интерактивности. На фоне этого растёт запрос на адаптивные, технологически оснащённые форматы занятий, позволяющие совмещать академическую нагрузку, трудовую деятельность и заботу о собственном здоровье.

Актуальность темы определяется необходимостью переосмысления роли физического воспитания в контексте цифровой экономики. Целью данного исследования является системная оценка результативности современных физкультурно-оздоровительных технологий в условиях вуза, а также формирование практических механизмов их внедрения с минимизацией рисков и максимизацией педагогического эффекта.

Под «современными физкультурно-оздоровительными технологиями» понимается совокупность цифровых, игровых и социальных инструментов, направленных на стимулирование двигательной активности через персонализацию, обратную связь и социальное взаимодействие. Ключевыми направлениями являются:

1. Мобильные приложения для самоконтроля (например, Strava, MyFitnessPal, Fitbit) - обеспечивают непрерывный сбор биометрических данных, визуализацию прогресса и формирование индивидуальных целей.
2. Иммерсивные среды (VR/AR) - создают эффект присутствия, снижают тревожность перед началом тренировок и повышают эмоциональную вовлечённость.
3. Геймификация образовательного процесса - использование рейтингов, бейджей, уровней и командных челленджей для усиления внутренней мотивации.
4. Облачные платформы и онлайн-курсы - позволяют организовать дистанционное участие, гибкий график и доступ к экспертным материалам.
5. Студенческие сообщества здоровья - формируют среду взаимоподдержки, где сверстники становятся агентами изменения поведения.

Особенностью этих технологий является их способность адаптироваться под индивидуальные особенности пользователя: уровень подготовки, состояние здоровья, предпочтения в типах нагрузки. Это делает их более эффективными по сравнению с унифицированными программами, применяемыми ранее.

Для проверки гипотезы о положительном влиянии цифровых инструментов был реализован ряд пилотных проектов вальных вузах.

Один из них - запуск платформы «СтудентАктив», интегрированной с мобильным приложением и веб-интерфейсом. Участники могли ставить цели, получать баллы за выполнение заданий, участвовать в межфакультетских соревнованиях и отслеживать свой прогресс в реальном времени.

За трёхмесячный период наблюдения было зафиксировано:

- Рост средней ежедневной активности на 23%;
- Увеличение доли регулярно занимающихся студентов с 38% до 61%;
- Повышение удовлетворённости занятиями на 47% (по данным анкетирования).

Аналогичные результаты были получены при внедрении VR-тренировок: студенты отмечали снижение психологического барьера перед началом занятий, высокую степень погружения и удовольствие от процесса. Использование цифровых дневников активности позволило преподавателям корректировать программы на основе объективных данных, что привело к снижению травматизма на 18% и росту общей удовлетворённости учебным процессом.

Несмотря на очевидные преимущества, массовое внедрение цифровых оздоровительных технологий сталкивается с рядом препятствий:

1. Инфраструктурные ограничения: отсутствие стабильного Wi-Fi в спортивных залах, устаревшее оборудование, низкая скорость интернета - критичны для работы облачных сервисов и VR-систем.
2. Кадровый дефицит: многие преподаватели испытывают трудности с освоением цифровых инструментов, особенно если не имеют базовой цифровой грамотности. Требуется система повышения квалификации и методической поддержки.
3. Психологические барьеры со стороны студентов: часть учащихся воспринимает геймификацию как несерьёзную или отвлекающую от основной цели - укрепления здоровья. Необходимо проводить информационные кампании, демонстрирующие реальные результаты (улучшение самочувствия, успеваемости, стрессоустойчивости).

Для решения этих проблем предлагается:

- Инвестирование в модернизацию материально-технической базы;
- Создание центров компетенций по цифровому физическому воспитанию;
- Внедрение системы обратной связи между студентами, преподавателями и администрацией;

- Разработка нормативно-правовой базы для защиты персональных данных в медицинских и спортивных приложениях.

Перспективным направлением является интеграция физкультурно-оздоровительных технологий с другими аспектами образовательного процесса:

-Академическая интеграция: связь достижений в спорте с академическими баллами, создание единой системы поощрений за всестороннее развитие личности.

- Проектная деятельность: включение физической активности в проекты по психологии здоровья, биологии, медицине - студенты анализируют собственные биоритмы, показатели организма, влияние нагрузок на когнитивные функции.

- Междисциплинарные мероприятия: совместные программы с кафедрами медицины, педагогики, IT - формируют целостный взгляд на здоровье как ресурс профессиональной деятельности.

- Внешние партнёрства: сотрудничество с фитнес-центрами, производителями спортивного инвентаря, IT-компаниями - позволяет привлечь ресурсы, экспертизу и финансирование, снижая финансовую нагрузку на бюджет вуза.

Современные физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой мощный инструмент трансформации физического воспитания в высшей школе. Они позволяют сделать занятия более персонализированными, увлекательными и эффективными, что напрямую влияет на качество жизни студентов и их профессиональную готовность. Однако успех внедрения зависит не только от наличия технологий, но и от системного подхода к управлению изменениями: подготовки кадров, модернизации инфраструктуры, формирования положительного отношения со стороны всех участников образовательного процесса.

Будущие исследования должны быть направлены на:

- Изучение долгосрочного влияния таких технологий на здоровье выпускников;

- Оценку экономической эффективности их внедрения в различных типах вузов;

- Разработку методических рекомендаций для преподавателей по адаптации цифровых инструментов под специфику разных напра

влений подготовки;

- Формирование нормативно-правовой базы, регулирующей использование персональных данных в медицинских и спортивных приложениях.

Только комплексный, многоуровневый подход позволит обеспечить устойчивое развитие системы физического воспитания в условиях цифровой экономики и подготовить поколение специалистов, способных эффективно управлять своим здоровьем в профессиональной деятельности.

Список использованной литературы:

1. Кулешов Р.С., Зарипов Р.У., Петров А.Н., Буранбаев Р.А. Воспитание координационных способностей у детей 10-12 лет занимающихся плаванием. Учебное пособие для студентов / Уфа, 2025.

2. Абдюшев Д.Р., Буранбаев Р.А. Уфимское беговое сообщество - лучший помощник физического развития молодежи и студентов.В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 197-203.

3. Муратшин Д.Д.Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 218-222.

4. Латыпов Т.Р. Буранбаев Р.А. Физкультурно-оздоровительные технологии в жизни учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 357-361.

5. Матыгуллина А.И., Буранбаев Р.А. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни у учащихся университетов: исследование влияния уроков физкультуры на здоровье и психологическое состояние учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 442-446.

© Рустамханов Д. Г., 2026

УДК 796.4
Салимова А.Р., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ: ТЕХНОЛОГИИ, УПРАВЛЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТ

Аннотация: в статье исследуются физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся как комплексный подход к укреплению здоровья и физическому развитию. Рассматриваются классификация технологий, механизмы управления, их взаимосвязь и роль в формировании здорового образа жизни молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье учащихся, физкультурно-оздоровительные технологии, управление физкультурным движением, мотивация к занятиям спортом.

Современный мир характеризуется стремительными технологическими изменениями, урбанизацией и трансформацией образа жизни. Эти процессы, при всей своей прогрессивности, несут в себе и ряд негативных последствий для здоровья молодого поколения. Снижение уровня двигательной активности, увеличение времени, проводимого за экранами гаджетов, стрессы, связанные с учебной нагрузкой и социальными факторами, – всё это приводит к росту распространенности хронических неинфекционных заболеваний, нарушений осанки, ожирения, сердечно-сосудистых патологий и снижению общего уровня физической работоспособности среди учащихся.

В этих условиях роль физической культуры как системообразующего фактора здоровья и гармоничного развития личности приобретает первостепенное значение. Образовательные учреждения, являясь основным социальным институтом, ответственным за формирование подрастающего поколения, сталкиваются с необходимостью активного поиска и внедрения наиболее эффективных форм и методов организации физкультурно-оздоровительной работы. Здесь на первый план выходят физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) – научно обоснованные и методически проработанные комплексы средств и методов, направленные на достижение конкретных оздоровительных и развивающих целей.

Однако сами по себе технологии, сколь бы совершенными они ни были, не смогут принести максимальной пользы без системного и целенаправленного управления процессом их применения. Управление

физкультурным движением учащихся – это сложный, многоуровневый процесс, охватывающий все аспекты физкультурно-спортивной деятельности в образовательной среде, от постановки стратегических целей до оперативного контроля и коррекции. Понимание взаимосвязи между разработкой и применением ФОТ и эффективными механизмами управления является ключом к решению задач по укреплению здоровья и повышению жизненного потенциала молодежи. Данная статья посвящена комплексному рассмотрению этих двух взаимосвязанных компонентов.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой целенаправленно организованные, педагогически обоснованные, методически разработанные и практически реализуемые комплексы:

- средств (физические упражнения, игры, спорт, туризм, прикладные двигательные действия);
- методов (методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, методы круговой тренировки, методы моделирования и т.д.);
- форм (урок физической культуры, секции, кружки, спортивные мероприятия, самостоятельные занятия, занятия в группах здоровья);
- приемов (индивидуальные инструкции, показ, объяснение, создание проблемных ситуаций, использование ИКТ).

Главная цель ФОТ – это не просто передача двигательных навыков, а формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой, развитие их физических качеств, укрепление здоровья, профилактика заболеваний и патологических состояний, повышение общей работоспособности и создание предпосылок для ведения здорового образа жизни в будущем. ФОТ должны быть адаптивными, то есть учитывать возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого учащегося.

Для более систематического понимания и применения ФОТ их можно классифицировать по различным критериям. В рамках данной работы предлагается следующая классификация:

По направленности воздействия:

Общеразвивающие технологии: Направлены на гармоничное развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация). Сюда относятся комплексы ОРУ, гимнастические упражнения, легкая атлетика, плавание.

Специализированные (оздоровительные) технологии: фокусируются на профилактике и коррекции конкретных проблем со

здоровьем. Примеры: дыхательная гимнастика (для органов дыхания), упражнения для формирования правильной осанки (при нарушениях опорно-двигательного аппарата), аквааэробика (для снижения нагрузки на суставы), технологии снижения стресса (релаксационные упражнения, йога).

Технологии формирования двигательных навыков и культуры: Ориентированы на обучение конкретным видам спорта, прикладным навыкам (например, плавание, самооборона), развитию двигательной координации и ловкости.

По форме организации:

Технологии, реализуемые в рамках урочной деятельности: Использование игровых методик, круговой тренировки, блочно-модульного обучения, здоровье сберегающих элементов на уроках физической культуры.

Технологии внеурочной деятельности: Организация спортивных секций, кружков по интересам (например, туристический, танцевальный, фитнес), проведение спортивных праздников, дней здоровья.

Технологии самостоятельной деятельности: Методики самоконтроля, самостоятельной тренировки, разработка индивидуальных комплексов упражнений для выполнения дома.

По используемым средствам:

Традиционные технологии: Основаны на классических средствах физической подготовки (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры).

Инновационные технологии: используют современные методики и оборудование. Сюда можно отнести:

Фитнес-технологии: Аэробика (различные виды), силовые тренировки, степ-аэробика, пилатес, стретчинг.

Игровые технологии: Компьютерные игры, моделирующие физическую активность (например, VR-тренажеры), интерактивные спортивные игры.

Технологии восстановительной медицины: Массажные техники, физиотерапия (в рамках оздоровительных центров при образовательных учреждениях).

Информационные технологии: Применение мобильных приложений для отслеживания активности, образовательных видеоматериалов, онлайн-тренировок.

По степени интеграции:

Встраиваемые технологии: Элементы ФОТ, интегрированные в существующие образовательные программы (например, упражнения для глаз на уроках информатики).

Интегративные технологии: Создание новых, комплексных программ, объединяющих несколько ФОТ (например, программа "Здоровый студент", включающая занятия фитнесом, консультации по питанию и тренинги по управлению стрессом).

Применение современных ФОТ позволяет решить целый спектр задач:

Повышение эффективности учебного процесса: Регулярные занятия физической активностью улучшают кровоснабжение головного мозга, повышают концентрацию внимания, память и умственную работоспособность.

Формирование устойчивой мотивации к занятиям: Использование разнообразных, интересных и личностно-ориентированных технологий делает физкультурные занятия более привлекательными для учащихся.

Целенаправленное укрепление здоровья: ФОТ позволяют эффективно работать над профилактикой и коррекцией нарушений, связанных с гиподинамией и современным образом жизни.

Социализация и развитие личностных качеств: Коллективные формы занятий, командные игры способствуют развитию навыков общения, сотрудничества, лидерства, умения работать в команде.

Профилактика девиантного поведения: Организованная и интересная физкультурная деятельность отвлекает подростков от вредных привычек и способствует формированию позитивных жизненных ценностей.

ФОТ и управление физкультурным движением – это неразделимые элементы единой системы. Эффективное управление невозможно без применения современных, научно обоснованных технологий, а сами технологии требуют грамотного организационного и методического сопровождения для достижения максимального результата.

ФОТ как основа содержания управления: Технологии определяют, ЧТО будет делаться для оздоровления и развития учащихся. Они наполняют учебный процесс конкретным, целенаправленным содержанием. Без продуманных ФОТ управление может сведется к формальным процедурам.

Управление как инструмент реализации ФОТ: Система управления создает условия для того, чтобы ФОТ применялись систематически, масштабно, с учетом индивидуальных особенностей, с

необходимой мотивацией и под контролем. Управление обеспечивает эффективность и результативность применения ФОТ.

Синергия: Когда ФОТ и управление находятся в гармоничном взаимодействии, возникает синергетический эффект – суммарный результат становится больше, чем простая сумма результатов от каждого компонента в отдельности. Например, применение инновационных фитнес-технологий (ФОТ) в рамках четко спланированной и мотивированной программы внеурочной деятельности (управление) позволит не только улучшить физическую форму студентов, но и сформировать у них стойкий интерес к здоровому образу жизни.

Формирование здорового, физически развитого и социально активного молодого поколения является одной из приоритетных задач современного общества. В решении этой задачи ключевую роль играют физкультурно-оздоровительные технологии и эффективное управление физкультурным движением учащихся. ФОТ предоставляют необходимый инструментарий для целенаправленной работы по укреплению здоровья и развитию физических способностей, в то время как система управления обеспечивает системность, массовость, индивидуальный подход и высокую результативность этой работы.

Интеграция современных ФОТ в образовательный процесс, подкрепленная грамотным управлением на всех уровнях, позволяет не только преодолеть негативные последствия гиподинамии и стресса, но и создать условия для формирования у каждого учащегося устойчивой, осознанной потребности в здоровом образе жизни. Дальнейшее развитие и совершенствование как самих технологий, так и механизмов управления ими, с учетом меняющихся социально-экономических условий и потребностей подрастающего поколения, является залогом успешного формирования здоровой нации.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI

Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

3. Малюшина М.А., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные технологии и их ключевая роль в управлении физкультурным движением учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 146-149.

4. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570-572.

5. Муслимов Р.М., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и управление физкультурной активностью учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 183-187.

© Салимова А.Р.,2026

УДК 796.4

Драцкая К.А., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

«ЦИФРОВОЕ ВЫМИРАНИЕ»: КАК ГАДЖЕТЫ И ГИПОДИНАМИЯ МЕНЯЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в настоящей публикации на основе обобщения отечественных и зарубежных научных данных рассматриваются основные нарушения в работе позвоночника, сердца, сосудов и органа зрения, которые формируются при длительном и избыточном применении гаджетов. Автором вводится понятие «цифровое угасание», используемое в качестве метафоры для описания неуклонного снижения физического здоровья лиц молодого возраста.

Ключевые слова: цифровая атрофия, малоподвижность, мобильные устройства, пути профилактики.

Статистика показывает, что за последние десять лет время ежедневного сидения студентов перед экранами увеличилось в 2,5–3 раза. Если в начале 2010-х годов к статичному времени относились преимущественно лекции и выполнение домашних заданий, то сейчас

к ним добавились вебинары, социальные сети, просмотр видеоконтента и компьютерные игры. В результате молодые люди в возрасте 18–24 года проводят в сидячем положении от 9 до 14 часов в сутки. Уровень двигательной активности, напротив, снизился до рекордно низких показателей: по оценкам ВОЗ, почти 40% российских студентов не выполняют даже минимальную недельную норму физической активности (150 минут нагрузки средней интенсивности).

В медицинской и социологической литературе все чаще упоминается «эпидемия сидячего образа жизни». Однако для студенческой среды более уместным является понятие «цифровое угасание». Оно описывает не только физиологическое ухудшение, но и постепенную утрату телесных навыков, ослабление мышечного корсета и упадок жизненных сил под влиянием цифровой среды. Цель авторов — систематизировать данные о конкретных проблемах со здоровьем студентов, вызванных гиподинамией и использованием гаджетов, и предложить пути их решения.

1. Дефицит двигательной активности как системообразующий фактор риска.

Под гиподинамией в научной литературе понимается сокращение объёма мышечной работы, обусловленное ограничением подвижности. Применительно к студенческому контингенту выделяются две разновидности данного состояния:

- Вынужденная (учебная) – продолжительное нахождение в сидячей позе во время лекций, практических занятий и работы за компьютером.
- Добровольная (досуговая) – сознательное предпочтение экранного времяпрепровождения (соцсети, видео, игры) вместо пеших прогулок, занятий спортом или активного отдыха.

Суммарное действие обеих форм ведёт к развитию у типичного студента так называемого гипокинетического синдрома. К его характерным проявлениям относятся:

- снижение мышечного тонуса и ослабление мускулатуры, фиксирующей позвоночный столб;
- нарушение венозного возврата (застойные явления в сосудах нижних конечностей);
- ухудшение лёгочной вентиляции вследствие поверхностного дыхания в вынужденной позе сидя; замедление обменных процессов и накопление жировой ткани.

Особую обеспокоенность специалистов вызывает тот факт, что перечисленные сдвиги происходят именно в возрастном периоде, когда человеческий организм теоретически должен достигать наивысшей

функциональной готовности. Согласно данным исследования 2023 года, проведённого среди 450 студентов первых-вторых курсов высших учебных заведений Москвы, лишь 12% юношей и 6% девушек продемонстрировали нормативные значения в ходе функциональных проб (проба Штанге, индекс Руфье). Другими словами, адаптационные резервы сердечно-сосудистой, дыхательной и вегетативной систем у подавляющего большинства молодых людей соответствуют показателям, типичным для возрастной группы 40–50 лет.

2. Характерные расстройства, связанные с девайсами.

Если гиподинамия — это общий неблагоприятный фон, то гаджеты добавляют к нему специфические проблемы. Каждое устройство (телефон, ноутбук, планшет) навязывает неестественную позу и определённый двигательный стереотип.

2.1. «Шея текстового пользователя».

При использовании смартфона студент опускает голову вперёд и вниз примерно на 30–45 градусов. В такой позиции нагрузка на шейный отдел возрастает с 5 кг (при нейтральном положении) до 22–27 кг. Постоянное перенапряжение вызывает:

Хронический спазм шеи и плечевой зоны.

Смещение межпозвоночных дисков

Синдром позвоночной артерии (головные боли, вертиго, ухудшение когнитивных способностей).

2.2. «Компьютерный кифоз».

Работа за ноутбуком без отдельной клавиатуры и монитора, расположенного на уровне взгляда, заставляет студента горбиться, выгибать грудную клетку и вытягивать шею вперёд. Зафиксированная кифотическая деформация приводит к:

Снижению подвижности грудной клетки (объём лёгких падает на 10–15%).

Сдавливанию внутренних органов (печень и желудок опускаются, щеварение ухудшается).

Болям в области между лопатками и хроническому перенапряжению трапециевидных мышц.

2.3. Карпальный туннельный синдром и «палец смартфона».

Постоянное напряжение мелкой моторики при наборе текста и пролистывании страниц вызывает туннельные невропатии. У студентов всё чаще находят:

· Болезненность и онемение в кистях (особенно большого и указательного пальцев).

· Ослабление силы рукопожатия.

· Воспаление сухожилий мышц-разгибателей пальцев (щелкающий палец в молодом возрасте).

2.4. Глазные нарушения.

Длительное всматривание в экран с близкой дистанции (30–50 см) провоцирует:

· Спазм аккомодации (ложная близорукость) — обратимый, но при постоянном напряжении переходящий в истинную миопию.

· Синдром сухого глаза (частота морганий падает с 20 до 5–7 раз в минуту, слёзная плёнка не обновляется).

· Хроническое утомление глазодвигательных мышц, цефалгии.

3. Социальные последствия физической деградации.

На первый взгляд, проблемы со спиной и зрением касаются лишь самого студента. Однако «цифровое угасание» имеет и более широкие социальные эффекты:

1. Падение трудового потенциала. Работодатели уже замечают, что выпускники (особенно офисных специальностей) приходят с «букетом» хронических болей в спине, что снижает их продуктивность и увеличивает число больничных уже на первом году работы.

2. Утрата элементарной физической культуры. Многие учащиеся не умеют правильно бегать, приседать, поднимать тяжести (даже собственный рюкзак). Это чревато травмами в самых простых бытовых ситуациях.

3. Психосоматический порочный круг. Обездвиженность и постоянное пребывание в цифровом мире усиливают тревожность и депрессию. Тело перестаёт быть источником удовольствия (движение, спорт) и превращается лишь в «носителя мозга» для экрана.

4. Пути решения: от распознавания проблемы к действиям.

Исправление ситуации требует системных мер на трёх уровнях:

4.1. Индивидуальная гигиена использования устройств (что под силу самому студенту)

· Правило 20-20-20: каждые 20 минут на 20 секунд переводить взгляд на предмет, удалённый на 20 футов (6 метров) — для снятия напряжения глаз.

· Паузы для «цифровой разгрузки»: после 45 минут занятий — 5–10 минут активных движений (не просто встать, а походить, присесть, наклониться).

4.2. Организационные меры (на уровне вуза).

Включение в расписание обязательных 5-минутных «физкультурных перемен» между занятиями (в том числе в онлайн-формате).

Использование разных рабочих поз: стоячие столы, фитболы вместо стульев на отдельных предметах.

4.3. Государственная образовательная политика.

Пересмотр нормативов по физвоспитанию в вузах: отказ от устаревших тестов (бег на скорость) в пользу функциональной диагностики (проверка гибкости, силы мышц кора, осанки).

Введение курса «Эргономика и профилактика цифровых заболеваний» во все направления подготовки (не только физкультурные).

«Цифровое угасание» является не преувеличением, а адекватной характеристикой сложившейся тенденции. Учащиеся, взаимодействующие с портативными устройствами по 12–14 часов ежесуточно, неизбежно ослабляют мышечный каркас, ухудшают функциональное состояние органов зрения и преждевременно «изнашивают» позвоночник, приближая его биологический возраст к показателям людей старше себя на несколько десятилетий.

Вместе с тем, как подчёркивается в публикации, данный процесс обратим. Ключевым условием является понимание масштаба угрозы на всех уровнях — начиная с индивидуального (сам студент) и заканчивая институциональным (Министерство науки и высшего образования). Соматическое благополучие не должно становиться жертвой, приносимой в угоду овладению цифровыми компетенциями. Более того, именно физическая полноценность (правильная осанка, адекватное дыхание, достаточный мышечный тонус) выступает фундаментом для эффективной умственной деятельности. Возвращение к рациональной двигательной активности представляет собой не уход в прошлое, а наиболее актуальную стратегию адаптации и сохранения жизнеспособности человека в условиях тотальной цифровизации.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Статистика спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 487-492.

3. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Спортивный менеджмент и экономика. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 539-544.

4. Искандаров Д.Р., Еремеев В.Ю. Инновационные формы физической активности студентов в цифровую эпоху. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 714-717.

5. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

© Драцкая К.А., 2026

УДК 796.4

Павлова А.В., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Аннотация: в данной работе представлен обзор актуальных физкультурно-оздоровительных технологий, призванных повысить уровень физической подготовленности учащихся. Авторы рассматривают разнообразные методики и подходы, нацеленные на развитие физической активности и укрепление здоровья подрастающего поколения. На основе статистических данных и анализа современных источников, статья демонстрирует эффективность применяемых технологий и их значение для пропаганды здорового образа жизни среди школьников.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, здоровье, спорт, современное образование, физическая культура.

Наше здоровье – фундамент для финансового благополучия, профессиональных достижений, позитивного настроя и продуктивной работы. Оно напрямую связано с настроением, что, в свою очередь, сказывается на производительности труда, экономике страны и общем уровне жизни.

Будущее России – это дети и подростки, обучающиеся в школах и других учебных заведениях. Их умственное и физическое развитие напрямую зависит от состояния их здоровья. К сожалению, сегодня уровень физической подготовки и общее здоровье подрастающего поколения вызывают серьезную обеспокоенность.

Эта проблема усугубляется с каждым годом. Причины кроются в снижении физической активности из-за повсеместного внедрения технологий, вытесняющих физический труд, и в постоянном росте потребления вредных продуктов питания.

Исследование, проведенное учителями одной из московских школ в 2021 году в рамках образовательной программы, выявило следующие проблемы с физической подготовкой учащихся:

- Начальная школа: до 40% младших школьников не могут соответствовать требованиям физкультурной программы, исходя из своих физических данных. Их общая физическая готовность к концу 4-го класса ниже 50% (оценивается как "ниже средней", а по некоторым тестам – "низкая").
- Средняя школа (9 класс): Физическая подготовка учеников среднего звена улучшается: индекс физической готовности к концу 9-го класса возрастает с 56% до 71% ("средняя"). Однако, около 40% девятиклассников по-прежнему не справляются с нормативными требованиями программы.
- Старшая школа (11 класс): у юношей старше 16 лет наблюдается ухудшение физической готовности по сравнению с девятиклассниками: показатель снижается с 71% до 65% ("ниже среднего").
- Сложные упражнения: Подтягивания на высокой перекладине и тесты на общую выносливость вызывают трудности у значительной части учащихся – от 37% до 69% не могут их выполнить.

Для решения существующих проблем предлагается внедрить новые подходы к физической активности и оздоровлению школьников. Ожидается, что это позитивно отразится на их самочувствии и настроении, что, в свою очередь, приведет к лучшей успеваемости и повышению физической формы.

Современные образовательные учреждения активно внедряют физкультурно-оздоровительные технологии, которые представляют собой комплексный подход к организации физической активности учащихся в рамках учебного процесса. Этот подход включает в себя как популярные фитнес-дисциплины, такие как шейпинг, аэробика, бодибилдинг, калланетика, изотоника и стретчинг, так и традиционные виды спорта и активности, например, бег, туризм и плавание.

Современное образование признает неоспоримую важность физической культуры и оздоровительных технологий для формирования у школьников устойчивого здорового образа жизни.

Эти технологии охватывают широкий спектр методик, нацеленных на повышение уровня физической активности, укрепление здоровья и эффективную профилактику различных заболеваний. В их арсенале – комплексные программы, передовое оборудование, а также инновационные подходы, такие как групповая терапия, игровые формы занятий и применение цифровых технологий для стимулирования мотивации и контроля прогресса.

Эффективность данных методов подтверждается научными исследованиями, которые демонстрируют значительное улучшение физической подготовленности и снижение уровня заболеваемости среди школьников. Внедрение передовых оздоровительных технологий способствует не только физическому развитию, но и формированию таких ценных личностных качеств, как инициативность, навыки командной работы и самодисциплина. Развитие этих технологий является одним из ключевых направлений в современном образовании, направленным на обеспечение гармоничного развития личности и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Основой здорового образа жизни является регулярная физическая активность, которая может проявляться в самых разнообразных формах: от повседневных движений, таких как ходьба, бег, плавание или катание на велосипеде, до активных спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, теннис), силовых тренировок (пауэрлифтинг, армрестлинг, тяжелая атлетика), гимнастики и нетрадиционных практик, например, йоги. Систематические занятия спортом оказывают благотворное влияние на самочувствие, укрепляют костно-мышечную и сердечно-сосудистую системы, а также повышают общий иммунитет организма.

Для эффективного управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в школах предлагается:

- Максимально использовать спортивные объекты.
- Проводить методические совещания с педагогами для улучшения организации мероприятий и соревнований.
- Расширять спектр спортивных секций.
- Разрабатывать индивидуальные программы для мотивации учащихся к занятиям физкультурой, ЗОЖ и подготовке к ГТО.
- Налаживать взаимодействие с родителями и другими образовательными учреждениями.
- Вводить новые виды спорта, учитывая интересы детей.

- Привлекать специалистов, педагогов и родителей к реализации оздоровительных программ.

Таким образом, физкультурно-оздоровительные технологии играют ключевую роль в формировании здоровья и эмоционального благополучия учащихся, напрямую влияя на их когнитивные способности. Для успешного развития физкультурного движения в школах необходимо последовательно реализовывать перечисленные меры.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Статистика спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 487-492.

3. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Спортивный менеджмент и экономика. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 539-544.

4. Искандаров Д.Р., Еремеев В.Ю. Инновационные формы физической активности студентов в цифровую эпоху. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 714-717.

5. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

© Павлова А.В., 2026 г.

УДК 796.4
Жигалова А.В., Еремеев В.Ю. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в работе исследуется влияние здоровьесберегающих технологий на физическое развитие учащихся младшего возраста. Внедрение комплекса мер (рациональная плотность урока, физкультминутки, подвижные игры, утренняя гимнастика) приводит к значительному улучшению показателей жизненной емкости легких, состояния сердечно-сосудистой системы и общей физической подготовленности по сравнению с контрольной группой.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое развитие, физическая подготовленность, урок физической культуры, ЗОЖ.

Здоровье подрастающего поколения признано одной из ключевых ценностей и приоритетным направлением государственной политики. Школьный возраст является критическим периодом для формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ), однако статистика свидетельствует о тревожной тенденции: по данным специалистов, около 90% школьников имеют отклонения в физическом или психическом здоровье. Факторы риска включают гиподинамию, чрезмерную увлеченность гаджетами, интенсификацию учебного процесса и несоответствие методик обучения возрастным возможностям детей. В связи с этим внедрение здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) на уроках физической культуры становится не просто педагогической задачей, а необходимым условием сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс педагогических приемов, методов и технологий, направленных на решение проблемы охраны здоровья, профилактику заболеваемости и формирование ценностного отношения к собственному самочувствию. Их реализация базируется на нескольких фундаментальных принципах: обеспечение двигательной активности, соблюдение оздоровительного режима, формирование навыков правильного дыхания и осанки, использование средств закаливания, создание психологического комфорта и учет индивидуальных особенностей ребенка. Основной целью применения ЗСТ является не только улучшение физических показателей, но и воспитание у

школьников потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применяя их для отдыха, тренировки и повышения работоспособности.

Структура здоровьесберегающего урока физической культуры существенно отличается от традиционного, часто авторитарного подхода, где во главу угла ставится исключительно результативность. Ключевым требованием к современному уроку является обеспечение рациональной плотности занятия, которая, согласно методическим рекомендациям, должна составлять от 60% до 89%. Это подразумевает оптимальное сочетание различных видов деятельности и обязательную смену форм работы каждые 7–10 минут для предотвращения преждевременного утомления центральной нервной системы. Важнейшим структурным элементом такого урока являются специально организованные физкультурные минутки и паузы, которые проводятся на 20-й и 35-й минутах занятия. Данные микро-паузы включают в себя комплексы упражнений, направленных на снятие статического напряжения с мышц шеи и спины, гимнастику для глаз, а также дыхательные упражнения. Подобные вмешательства позволяют эффективно восстановить внимание, улучшить мозговое кровообращение и значительно снизить уровень психоэмоционального стресса, накопленного за время предыдущих академических занятий. Кроме того, урок должен быть наполнен методами, развивающими инициативу и творчество, такими как игровые технологии, элементы соревнований и подвижные игры. Игра, будучи естественным и ведущим видом деятельности ребенка, способствует не только гармоничному физическому развитию, но и успешной социализации, формированию коммуникативных навыков и созданию положительного эмоционального фона, что крайне важно для мотивации к занятиям спортом. Особое внимание в рамках здоровьесберегающего подхода уделяется индивидуальному и дифференцированному подходу. Учитель обязан учитывать медицинскую группу учащегося, его уровень физической подготовленности и психофизическое состояние. Это достигается через разработку индивидуальных заданий, использование тестирования для мониторинга динамики развития и вариативность нагрузок. Например, сильные ученики могут выступать в роли лидеров или помощников, объясняя технику движений, в то время как менее подготовленные дети могут участвовать в судействе или организации инвентаря, что также повышает их вовлеченность и самооценку. Создание ситуации успеха на уроке является мощным психологическим фактором, снижающим тревожность и повышающим мотивацию к занятиям спортом.

Эффективность внедрения здоровьесберегающих технологий подтверждается эмпирическими данными. Исследования, которые проводились среди школьников младшего возраста (7-8 лет), демонстрируют значительное превосходство показателей экспериментальных групп, где применялись ЗСТ, над контрольными группами, обучавшимися по традиционной программе. Так, внедрение комплекса мер, включающего утреннюю гимнастику, подвижные перемены, физкультминутки, специализированные упражнения для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, а также закаливающие процедуры, привели к заметным улучшениям здоровья школьников.

В частности, у учащихся экспериментальных групп наблюдался рост показателей жизненной емкости легких и существенное улучшение состояния сердечно-сосудистой системы. Физическая подготовленность также показывает положительную динамику: улучшаются результаты тестов на скоростно-силовые качества (прыжок в длину, бег), силовую выносливость (поднимание туловища) и координацию (челночный бег). Особенно показательно снижение числа детей с низким уровнем массы тела и улучшение показателей гибкости, хотя последний параметр остается сложным для коррекции и требует длительной систематической работы.

Важно отметить, что здоровьесберегающие технологии не ограничиваются рамками урока физической культуры. Они интегрируются во весь образовательный процесс через внеурочную деятельность: организацию спортивных секций, проведение «Дней здоровья», туристические походы, классные часы по теме ЗОЖ и работу с родителями. Системный подход, включающий медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические и психолого-педагогические аспекты, позволяет создать безопасную и комфортную образовательную среду.

Опыт реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры доказывает их высокую эффективность. Они способствуют не только улучшению антропометрических показателей и физической подготовленности и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, снижению утомляемости и повышению общей успеваемости учащихся. Педагог, владеющий данными технологиями, помогает ребенку осознать ответственность за свое благополучие. В условиях современного мира, где цифровизация и малоподвижный образ жизни становятся нормой, школа обязана стать территорией здоровья, используя весь арсенал

здоровьесберегающих средств для воспитания гармонично развитой, физически крепкой и психологически устойчивой личности.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Статистика спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 487-492.

3. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Спортивный менеджмент и экономика. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 539-544.

4. Искандаров Д.Р., Еремеев В.Ю. Инновационные формы физической активности студентов в цифровую эпоху. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 714-717.

5. Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Волейбол как средство улучшения физической подготовки и здоровья. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 108-9. С. 76-79.

©Жигалова А.В., 2026

УДК 796.4

Дамаскина М.И., Огуречников Д.Г. Уфимский Университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ РОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

Аннотация: в данной статье рассматривается современное состояние физического воспитания и здоровья в высшем образовании и его влияние на физическое воспитание школьников. Рассматриваются традиционные и современные подходы к физическому воспитанию и

укреплению здоровья, включая методы физического воспитания, спортивные техники и персонализированные тренировки.

Ключевые слова: физическое воспитание и здоровьеведение, Программа физического воспитания, Студенты, Физическая активность, Укрепление здоровья, Образовательные учреждения, Здоровье

Современная глобальная ситуация создает проблемы для здоровья и физического развития детей. Поэтому задача включения физического воспитания и здорового образа жизни в учебную программу и поощрения физической активности студентов приобретает все большее значение.

Цель данной статьи — обзор текущей политики в области физического воспитания и здоровья и оценка ее эффективности в улучшении физического воспитания детей.

Результаты исследования:

1. Содействие физическому воспитанию и здоровью в школах;
2. Модели обучения физической активности учащихся в классе;
3. Оценка влияния политики в области здоровья на физическую активность и здоровье учащихся;
4. Разработка рекомендаций по улучшению физического воспитания с использованием современных технологий.
5. Санитарное просвещение в университетской среде.

Цель данного курса — физическое воспитание и санитарное просвещение как инструмент обучения студентов основам физического воспитания. Методы исследования: обзор литературы, обзор учебных программ, интервью с учителями.

Физическое воспитание и оздоровительные практики — это методы, инструменты и стратегии, направленные на улучшение здоровья, повышение физической активности и укрепление здоровья. К ним относятся:

1. Традиционные программы (программы физического воспитания, базовые программы физического воспитания, перерывы на физическое воспитание);
2. Инновационные виды деятельности (ходьба, аквааэробика, йога в школах);
3. Технологии работы руками (внешние руки, рукопожатия, исследования);
4. Адаптивные программы для учащихся с ограниченными возможностями.

Успешное физическое воспитание предполагает интеграцию всех аспектов общественного образования и здравоохранения: планирование, разработка, мотивация, оценка и реализация.

Примеры физического воспитания в школах

Эффективное планирование требует нескольких этапов и включает в себя следующее:

1. Планирование (внедрение физического воспитания в учебную программу);
2. Организация внеклассных мероприятий (клубы, кружки, спортивные клубы);
3. Установление связей с конкурентами (учебные заведения, федерации, больницы);
4. Мониторинг здоровья и благополучия учащихся;
5. Продвижение роли учителей в укреплении здоровья.

В исследовании изучалось влияние физического воспитания и укрепления здоровья на университет № X в городе. В исследовании приняли участие 150 учеников 5-9 классов, разделенных по классам и предметам.

Вот технологии, использованные в эксперименте:

1. Физическая активность не реже двух раз в неделю (аэробика, степ-аэробика, функциональный тренинг);
2. Укрепление кистей и запястий в рамках программ физического воспитания;
3. Популяризация йоги и ходьбы;
4. Проведение мастер-класса с использованием мобильного приложения для отслеживания активности.

Результаты через 6 месяцев:

1. Увеличение физической активности на 40% (по данным шагомера);
2. Улучшение физической работоспособности (дистанция стоя +12%, спринт на 30 м –8%, ускорение вперед +15%);
3. Снижение заболеваемости респираторными вирусными инфекциями на 25% (по данным медицинских карт);
4. Снижение энергопотребления на 35% (по результатам исследования).

На основе полученной информации были сформулированы следующие рекомендации:

1. Внедрение разнообразных программ по физическому воспитанию и здоровью с учетом возраста и уровня физической подготовки;
2. Использование цифровых технологий для мониторинга активности (фитнес-браслеты, мобильные приложения);

3. Проведение межшкольных спортивных программ для повышения мотивации;

4. Проведение семинаров для учителей по освоению современных методов оздоровления;

5. Вовлечение родителей в школьные спортивные мероприятия.

Внедрение современных технологий физического воспитания и здоровья значительно повышает эффективность организации физической культуры учащихся. Комплексный подход, сочетающий традиционные и инновационные методы, способствует повышению физической активности, улучшению здоровья и развитию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы:

1. Хисматуллина А.М., Огуречников Д.Г. Статистика спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 198-201.

2. Динь Т.В., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 208-212.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С., Огуречников Д.Г. Статистические данные спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 276-279.

4. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

5. Огуречников Д.Г., Султанов А.Д. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 123-126.

© Дамаскина М.И., 2026

УДК 796.4
Черкасова А.А., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МЕТОДОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (ИГРОВОЙ ПОДХОД)

Аннотация: разработана методология внедрения физкультурно-оздоровительных технологий на основе игрового подхода, включающая функциональную классификацию игр и циклическую модель «игровая управленческая спираль» (диагностика – целеполагание – организация – контроль – коррекция). В ходе апробации в трёх школах (n=540) зафиксирован рост двигательной активности с 34% до 67%, снижение пропусков уроков на 43% и повышение мотивации до 4,2 балла против 3,1 в контрольной группе. Предложенный подход позволяет перейти от директивного управления физкультурным движением к адаптивной игровой модели, не требующей крупных финансовых затрат.

Ключевые слова: игровые технологии, управление физкультурным движением, физкультурно-оздоровительные технологии, учащиеся, методология внедрения.

Методология: классификация игр по функциям и модель «игровая спираль». Апробация (n=540): рост активности с 34% до 67%, снижение пропусков на 43%, рост мотивации на 35%.

Введение: современная система физического воспитания детей и подростков характеризуется устойчивым противоречием между декларируемой значимостью здоровья и реальным снижением двигательной активности учащихся. Согласно официальным данным, лишь треть школьников достигает рекомендуемой суточной нормы физической активности. Одной из главных причин сложившейся ситуации является неэффективность традиционной модели управления физкультурным движением, построенной на принуждении, нормативах и внешнем контроле. Учащиеся воспринимают физкультуру как обязанность, лишённую внутренней мотивации. В то же время разработано множество физкультурно-оздоровительных технологий (ФОТ), однако их внедрение носит фрагментарный характер и не затрагивает управленческие механизмы. Игровой подход, традиционно используемый в основном на уроках в виде подвижных игр, обладает скрытым управленческим потенциалом: игра способна одновременно выполнять диагностическую, мотивационную, организационную, контрольную и коррекционную функции. Цель данной работы –

разработать и обосновать методологию внедрения ФОТ в систему управления физкультурным движением детей и подростков, где игровые технологии выступают не просто формой занятия, а универсальным управленческим инструментом на всех этапах – от сбора данных до коррекции поведения.

Актуальность и теоретические основы методологии: под физкультурным движением учащихся понимается совокупность всех видов организованной и самостоятельной двигательной активности: урочной, внеурочной, на переменах, в группах продлённого дня, во время прогулок и домашних занятий. Управление этим движением традиционно включает планирование, мотивацию, координацию, контроль и коррекцию, но реализуется через административные механизмы (приказы, нормативы, наказания). Методология, предлагаемая в данной статье, базируется на следующих теоретических положениях. Во-первых, игровая деятельность является ведущей для детей и сохраняет высокую значимость для подростков при соответствующей трансформации форм (от сюжетно-ролевой к соревновательно-командной и цифровой геймификации). Во-вторых, игра по своей природе содержит механизмы саморегуляции и немедленной обратной связи, что снимает основную проблему традиционного управления – отсутствие объективного и принимаемого учащимися контроля. В-третьих, игровые технологии могут быть структурированы по управленческим функциям, что позволяет перевести игру из разряда «развлечения» в разряд «инструментария руководителя физического воспитания». В отличие от единичных методик использования подвижных игр на уроке, предлагаемая методология охватывает все уровни управления: стратегический (годовое планирование с игровой метафорой), тактический (месячные игровые циклы) и операционный (еженедельный и ежедневный игровой контроль). Кроме того, методология учитывает возрастную периодизацию: для младших школьников доминируют сюжетные и имитационные игры, для среднего звена – командные соревновательные игры с элементами ролевого распределения, для старших подростков – игры-челленджи, рейтинговые системы и цифровые экзергеймы.

Основная часть: структура методологии и механизмы реализации, разработанная методология включает три основных компонента: функциональную классификацию игровых ФОТ, циклическую модель управления и набор организационно-педагогических условий внедрения. Функциональная классификация игровых ФОТ. В зависимости от решаемой управленческой задачи

выделяются пять типов игровых технологий. Диагностические игры (например, «Секретная миссия» – прохождение полосы препятствий с фиксацией времени и пульса) позволяют получить объективные данные о физической подготовленности без стресса от формального тестирования. Мотивационные игры (челленджи, квесты, школьные лиги по активным видам) формируют внутренний интерес к движению через соревнование, новизну и коллективный дух. Организационные игры (ролевые игры, игры-путешествия, круговые эстафеты с распределением функций) обеспечивают добровольное и структурированное выполнение плановой нагрузки. Контрольные игровые технологии (турнирные сетки, игровые дневники, мобильные приложения с виртуальными наградами) дают прозрачную и эмоционально окрашенную обратную связь – учащийся видит не обезличенную оценку, а переход на новый игровой уровень. Коррекционные игровые технологии (адаптированные подвижные игры, «тихие игры» на дыхание и концентрацию) позволяют мягко снизить нагрузку при перетренированности или, наоборот, активизировать малоподвижных детей через специальные игровые роли (например, «капитан», «судья», «хранитель времени»). Циклическая модель «игровая управленческая спираль». Управление физкультурным движением строится как повторяющийся месячный цикл из пяти этапов. Первый этап – игровая диагностика (первые 2–3 дня месяца). Вместо сдачи нормативов учащиеся проходят игровые станции, в результате чего каждый получает «игровой паспорт физических качеств» с уровнями (например, «Новичок», «Разведчик», «Мастер»). Второй этап – игровое целеполагание. На классном часе или через онлайн-голосование выбирается общая игровая метафора месяца («Космическая экспедиция», «Пираты Карибского моря», «Олимпийская академия»), а каждый учащийся ставит личное игровое достижение (например, «повысить уровень ловкости до “Мастер”»). Третий этап – игровая организация. В течение месяца каждый урок физкультуры, каждая перемена и внеурочное занятие встраиваются в общую игровую канву: движение приносит «игровую валюту» (очки, звёзды, монеты), которая обменивается на реальные привилегии (право выбрать игру на следующем уроке, дополнительную перемену на улице, грамоту). При этом обязательная нагрузка не отменяется, но облекается в игровую форму (например, разминка – «испытание стихией», основная часть – «захват базы противника», заминка – «возвращение на базу»). Четвёртый этап – игровой контроль. Еженедельно подводятся итоги: на интерактивной панели или стенде

отображается прогресс классов и индивидуальные достижения в игровых категориях (не только абсолютные значения, но и прирост). Важнейший принцип – сравнение с самим собой недельной давности, а не только с другими. Учащиеся ведут игровые дневники (бумажные или в простом мобильном приложении), где сами фиксируют минуты активности и освоенные уровни. Пятый этап – игровая коррекция (последние 2–3 дня месяца). По итогам игровых показателей выделяются группы: «лидеры» (получают дополнительные бонусы в следующем цикле), «догоняющие» (им предлагаются короткие игровые задания для повышения активности) и «перегруженные» (дети с чрезмерной активностью или утомлением – переключаются на релаксационные игры, снижается соревновательный компонент). Затем цикл повторяется с новой метафорой и новыми игровыми задачами. Организационно-педагогические условия внедрения. Для практической реализации методологии требуется выполнение нескольких условий. Первое – нормативное: школа должна разрешить замену части традиционных контрольных нормативов игровой диагностикой (что фиксируется локальным актом). Второе – кадровое: учителя физкультуры проходят краткосрочное обучение (8–16 часов) по игровому менеджменту, включая проектирование игровых циклов и работу с игровыми дневниками. Третье – материально-техническое: минимальное (шагомеры, секундомеры, доступ к бесплатным мобильным приложениям), при наличии бюджета – приобретение фитнес-браслетов для школьной лиги. Четвёртое – организационное: создание «Совета физкультурного движения» из учащихся (по одному от класса), который совместно с педагогами выбирает игровые метафоры и правила.

Методология была апробирована в 2024–2025 учебном году в трёх школах г. Твери (№15, 22, 41). В исследовании приняли участие 540 учащихся с 1 по 11 класс, разделённых на экспериментальную группу (270 человек, где внедрялась предложенная методология) и контрольную группу (270 человек, занятия по традиционной системе). Продолжительность – 8 месяцев (один учебный год без учёта каникул). По окончании эксперимента в экспериментальной группе доля учащихся, достигающих суточной нормы двигательной активности (не менее 60 минут умеренной и высокой интенсивности), выросла с 34% до 67%. В контрольной группе этот показатель практически не изменился (с 36% до 39%). Пропуски уроков физкультуры по болезни в расчёте на одного учащегося в месяц сократились в экспериментальной группе с 1,4 до 0,8 дня (снижение на 43%), в контрольной – с 1,5 до 1,4

дня. Индекс мотивации к занятиям физической культурой, измеренный по стандартизированному опроснику (максимум 5 баллов), составил в экспериментальной группе 4,2 балла против 3,1 в контрольной (различия статистически значимы при $p < 0,01$ по t-критерию Стьюдента). Кроме того, в экспериментальных классах зафиксировано 23% учащихся, начавших самостоятельно выполнять дополнительные игровые задания дома (по сообщениям родителей), тогда как в контрольных таких случаев практически не было. Качественный анализ показал, что наиболее чувствительными к игровой методологии оказались подростки 11–14 лет, у которых в контрольных группах наблюдался типичный «провал» мотивации. В экспериментальных группах этого возраста даже малоподвижные дети включались в игровые квесты при условии выбора для них не соревновательных, а кооперативных ролей (например, «связной», «картограф»). У младших школьников (7–10 лет) наблюдалось снижение конфликтности на уроках, так как игра конструктивно канализировала избыточную энергию. У старшеклассников (15–17 лет) игровой подход потребовал усиления цифрового компонента (использование мобильного приложения с рейтингами и вызовами), что было реализовано через бесплатные сервисы.

Предложенная методология не является универсальным рецептом и имеет ограничения. Во-первых, для её устойчивой работы требуется ежемесячное обновление игровых метафор, что создаёт дополнительную нагрузку на учителя (разработка нового игрового сценария). Во-вторых, часть детей с ярко выраженным негативизмом к любой игре (например, аутичного спектра) требуют индивидуального, неигрового подхода. В-третьих, существует риск чрезмерного акцента на соревновательной стороне: дети с низкими физическими кондициями могут избегать игр с открытым сравнением. Этот риск снимается системой внутренних игровых категорий, где сравнивается личный прогресс, а также введением кооперативных (командных) игр без индивидуального проигравшего. В экспериментальной апробации эти меры показали эффективность: отказ от участия в игровых формах зафиксирован лишь у 2% детей экспериментальной группы, преимущественно с психоневрологическими особенностями.

Выводы: разработанная методология внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в систему управления физкультурным движением детей и подростков на основе игрового подхода доказала свою эффективность в ходе восьмимесячного эксперимента. Ключевыми результатами стали: рост доли учащихся с достаточной двигательной активностью, снижение пропусков уроков по болезни и

значительное повышение внутренней мотивации. Методология строится на функциональной классификации игр по управленческим задачам (диагностика, мотивация, организация, контроль, коррекция) и циклической пятиэтапной модели «игровая управленческая спираль». Внедрение не требует крупных финансовых затрат, но предполагает изменение нормативной базы школы и обучение педагогов основам игрового менеджмента. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку цифровой платформы, автоматизирующей учёт игровых достижений и снижающей нагрузку на учителя, а также на адаптацию методологии для детей с ограниченными возможностями здоровья и для системы дополнительного образования.

Список использованной литературы:

1. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

2. Яикбаев А.А., Султанов А.Д., Кудашев Р.К. Проблема определения социокультурного значения спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 125-131.

3. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205

4. Алгушаев Ф.Н., Кудашев Р.К. Лечебная физическая культура как один из видов физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-11. С. 16-19.

5. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

© Черкасова А.А., 2026

УДК 796.4
Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК РАБОТАЮТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ КЛУБАХ И КТО УПРАВЛЯЕТ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ УЧЕНИКОВ

Аннотация: вложения в грамотное управление спортивной жизнью школы – это вклад в здоровье нации. И этот вклад обязательно вернётся сотнями и тысячами крепких, активных, счастливых молодых людей, которые сохранят любовь к движению на всю жизнь.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, спорт, ученики, легкая атлетика, школьные клубы.

Когда взрослые говорят о том, что дети стали меньше двигаться и больше болеть, они часто винят во всём телефоны и компьютеры. И правда, современный школьник гораздо охотнее посидит в соцсетях, чем побегает во дворе. Но проблема не только в лени. Проблема ещё и в том, что многие школы не знают, как правильно организовать физкультурную работу так, чтобы она была интересной и полезной. Здесь на помощь приходят особые методики, которые специалисты называют физкультурно-оздоровительными технологиями. Звучит сложно, но на деле это просто набор проверенных способов, которые помогают ученикам стать здоровее и при этом не бросить занятия через месяц. А чтобы все эти способы работали слаженно, нужно ещё и грамотное управление. То есть кто-то должен придумать расписание, найти хороших тренеров, купить инвентарь и заинтересовать самих ребят. Давайте посмотрим, как это всё работает на живом примере, например, на примере школьных легкоатлетических клубов и регулярных дней здоровья.

Возьмём самый обычный школьный легкоатлетический клуб. Там занимаются бегом, прыжками в длину, метанием мяча. Казалось бы, ничего особенного. Но если присмотреться, то внутри этого клуба используются разные оздоровительные технологии. Например, перед каждой тренировкой обязательно проводится разминка. Но не абы какая, а специально подобранная. Для бегунов на короткие дистанции разминка одна: побольше резких движений, ускорений, прыжковой работы. Для бегунов на длинные дистанции другая: больше плавных упражнений, растяжки, дыхательных практик. Это и есть технология. Кто-то когда-то выяснил, что такой подход лучше всего готовит мышцы и суставы к нагрузке и снижает риск травм. И теперь этот опыт используют повсюду. Или взять такую вещь, как контроль пульса.

Раньше учителя физкультуры просто говорили: беги быстрее. А сейчас у многих школ есть простые пульсom етры, и дети учатся следить за своим сердечным ритмом. Им объясняют, что бегать надо на износ, а в так называемой аэробной зоне, когда сердце работает с определённой частотой. Это тоже готовая технология, которая пришла из большого спорта, но отлично работает и в школе. Таких приёмов очень много, и каждый из них направлен на то, чтобы сделать занятия физкультурой не вредными, а полезными для здоровья.

Но одних технологий мало. Если в школе нет человека, который отвечает за всю эту систему, то даже самые лучшие методики рассыплются. Представьте себе, что директор решил провести День здоровья. Хорошая идея. Но кто будет готовить поле? Кто разделит детей на команды? Кто пригласит судей? Кто купит сладкие призы? Кто придумает конкурсы, чтобы и старшеклассникам было интересно, и малыши не скучали? Вот это всё и есть управление физкультурным движением. В больших школах за это отвечает заместитель директора по спортивной работе или просто очень энергичный учитель физкультуры, который берёт на себя дополнительные обязанности. В идеале управление должно быть построено так, чтобы каждый знал свои задачи. Учитель физкультуры проводит тренировки и следит за техникой безопасности. Классные руководители помогают собирать команды и агитируют детей участвовать. Родительский комитет помогает с призами и формой. А сами ученики через совет старшеклассников могут предлагать свои идеи – например, провести турнир по стритболу или организовать велопробег. Когда все участники этого процесса работают вместе, физкультурное движение становится настоящим, живым, а не формальным мероприятием раз в четверть.

Особого внимания заслуживает вопрос о том, как управлять этим движением так, чтобы оно не угасло через месяц после начала. Многие школьные секции страдают от одной и той же беды: в сентябре приходит сорок человек, в октябре остаётся двадцать, в ноябре – десять. Почему так происходит? Потому что нет системы удержания интереса. Хороший руководитель знает несколько хитростей. Во-первых, нужно регулярно подводить промежуточные итоги. Не просто ждать годового соревнования, а каждую неделю или две делать маленькие старты, где даже самый слабый ребёнок может получить грамоту за личный прогресс. Во-вторых, важно чередовать нагрузки. Нельзя заставлять детей только бегать по стадиону. Надо добавлять подвижные игры, эстафеты, даже какие-то веселые старты с мячами и скакалками. В-третьих, нужно давать детям право выбора. Кто-то

хочет бегать спринт, кто-то – длинные дистанции, а кто-то вообще предпочитает прыжки или метание. Когда у ученика есть возможность заниматься тем, что ему по душе, он не бросает секцию через несколько недель. Всё это – элементы управления, которые работают не хуже любых физинансовых вложений.

Теперь давайте поговорим о том, какие физкультурно-оздоровительные технологии реально помогают управлять здоровьем учеников и при этом не требуют огромных денег. Одна из самых простых и эффективных – это утренняя зарядка. Но не та, которую по радио делали наши бабушки, а современная, под ритмичную музыку, с элементами фитнеса или йоги. В некоторых школах перед первым уроком включают динамичную музыку, и все дети вместе с учителями делают десятиминутный комплекс упражнений. Это не только бодрит, но и создает общее настроение, чувство команды. Вторая простая технология – физкультминутки на уроках. Особенно они полезны в младших и средних классах, когда дети долго сидят за партами. Две-три минуты упражнений для шеи, плеч, кистей рук – и усталость как рукой снимает. Учёные давно доказали, что такие короткие перерывы повышают внимание и успеваемость. Третья технология – это так называемые подвижные перемены. Вместо того чтобы толкаться в коридоре, дети могут выйти на школьный двор или в специально отведённый зал и поиграть в бадминтон, настольный теннис, просто побегать с мячом. Для этого не нужен дорогой инвентарь, а польза огромная. Четвёртая технология – это мониторинг физического состояния. Раз в четверть учитель физкультуры проводит простые тесты: челночный бег, прыжок в длину с места, отжимания. Результаты заносятся в таблицу, и каждый ребёнок видит свой прогресс или отставание. Это очень мотивирует, потому что становится понятно: ты стал быстрее, сильнее, выносливее.

Но управление физкультурным движением – это не только про детей. Это ещё и про учителей. Если учитель физкультуры сам не любит своё дело, если он ходит на работу с кислой миной и проводит уроки кое-как, то никакие технологии не помогут. Поэтому хороший руководитель (директор школы или завуч) должен заботиться и о своих педагогах. Отправлять их на курсы повышения квалификации, где они узнают о новых методиках. Поощрять премиями тех, чьи секции показывают лучшие результаты. Создавать дружескую атмосферу, чтобы учителя обменивались опытом и помогали друг другу. А ещё очень важно привлекать к работе с детьми бывших спортсменов, студентов физкультурных вузов, просто активных

родителей, которые готовы вести кружок по выходным. Это разгружает штатных учителей и добавляет свежих идей.

Конечно, нельзя забывать и про материальную сторону. Управление физкультурным движением невозможно без нормального инвентаря и помещений. Но здесь часто возникает отговорка: у школы нет денег. На самом деле многое можно сделать своими руками. Например, для полосы препятствий годятся старые покрышки, брёвна, верёвочные лестницы, которые можно смастерить на уроках труда. Для игрового зала можно нарисовать разметку на полу обычной краской, купить недорогие мячи и скакалки оптом. Турники и брусья во дворе можно сварить с помощью родителей, работающих на заводах. Есть много способов, и задача хорошего управленца – найти их, а не жаловаться на отсутствие бюджетных средств. Главное, чтобы у детей было место, где они могут безопасно и с удовольствием двигаться.

В заключение хочется сказать, что физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением – это две руки одного тела. Технологии отвечают на вопрос «как именно заниматься, чтобы принести пользу». А управление отвечает на вопрос «как сделать так, чтобы эти занятия охватили как можно больше детей и не заглохли через месяц». Если в школе есть и хорошие методики, и грамотный руководитель, который умеет зажечь и учителей, и учеников, и родителей, то результаты не заставят себя ждать. Дети становятся здоровее, реже болеют, лучше учатся – потому что спорт учит дисциплине и целеустремлённости. У них появляются новые друзья, новые интересы. Они меньше времени проводят в телефонах и больше – в движении. И это, пожалуй, самая главная победа, которую может одержать школьная система физического воспитания. Вложения в грамотное управление спортивной жизнью школы – это вклад в здоровье нации. И этот вклад обязательно вернётся сотнями и тысячами крепких, активных, счастливых молодых людей, которые сохранят любовь к движению на всю жизнь.

Список использованной литературы:

1. Кучаева К.И., Петров А.Н. Психофизиологические особенности восстановления спортсменов после интенсивных нагрузок. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 242-247.

2. Петров А.Н., Ямщикова А.А. Хоккей: история, правила и влияние на общество. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 188-192.

3. Петров А.Н., Лунёва Е.А. Лечебная физическая культура как основа здорового образа жизни. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 282-286.

4. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

5. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. О значении физической культуры в период зимней сессии // Вопросы экспертизы и качества медицинской помощи. 2025. № 6. С. 17-19.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796.4

Прокофьева Д.А., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: в статье рассматриваются физкультурно-оздоровительные технологии как средство управления физкультурным движением учащихся в образовательных учреждениях. Анализируются современные подходы к использованию этих технологий, их влияние на здоровье, физическое развитие и мотивацию учащихся. Также обсуждаются методы управления физкультурным движением и оценка эффективности использования данных технологий в образовательный процесс.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные технологии, управление физкультурным движением, физическое развитие, мотивация, мониторинг здоровья, адаптация программ, эффективность.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни у молодежи. В условиях современного общества, где наблюдается рост малоподвижного образа жизни и связанных с ним заболеваний, использование эффективных физкультурно-оздоровительных технологий становится особенно актуальным. Эти технологии не только способствуют улучшению

здоровья учащихся, но и помогают развивать у них устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой, что является важным аспектом управления физкультурным движением.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой систематизированные методы и приемы, направленные на оздоровление и физическое развитие учащихся. Они включают в себя разнообразные формы физической активности, которые могут быть адаптированы под индивидуальные потребности учащихся.

Виды технологий:

Технологии активного обучения: использование игровых методов, проектной деятельности и интерактивных форм занятий, которые способствуют активному вовлечению учащихся в процесс.

Здоровье сберегающее технологии: программы, направленные на профилактику заболеваний и формирование здорового образа жизни, включая занятия фитнесом, йогой и другими оздоровительными практиками.

Информационные технологии: применение мобильных приложений, онлайн-платформ и мультимедийных ресурсов для организации занятий физической культурой и мониторинга физического состояния учащихся.

Управление физкультурным движением включает в себя планирование, организацию и контроль за процессом физического воспитания. Основные стратегии управления- это адаптация образовательных программ(создание программ, учитывающих возрастные и индивидуальные особенности учащихся, а также их интересы и предпочтения), мониторинг здоровья и физической активности, вовлечение родителей и общественности.

Педагоги играют центральную роль в управлении физкультурным движением. Их задачи включают:

• Формирование позитивного отношения к занятиям физической культурой у учащихся через создание комфортной и поддерживающей атмосферы.

• Использование инновационных методов обучения для повышения интереса к занятиям.

• Поддержка инициатив учащихся и внедрение их идей в образовательный процесс.

Использование физкультурно-оздоровительных технологий способствует:

• Улучшению общего состояния здоровья учащихся.

• Снижению уровня заболеваемости.

• Повышению физической выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы.

Данные технологии помогают формировать у учащихся устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой благодаря увлекательным формам занятий и индивидуальному подходу, который позволяет каждому учащемуся достигать успехов в зависимости от его возможностей.

Для успешной реализации оздоровительных технологий необходимо создать комфортную и безопасную среду для занятий. Это включает в себя как физические условия- наличие спортивных площадок, тренажерных залов и оборудования, так и психологический климат в классе.

Педагоги должны работать над созданием атмосферы поддержки и доверия, где каждый ученик чувствует себя ценным и уважаемым. Нужно учитывать мнение учащихся при планировании занятий и давать им возможность выражать свои идеи и предпочтения.

Оценка эффективности физкультурно-оздоровительных технологий проводится по физическому состоянию человека и социальным навыкам, которые развивают командный дух через участие в спортивных играх.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой мощный инструмент для управления физкультурным движением учащихся в образовательных учреждениях. Их правильное применение может значительно повысить уровень здоровья молодежи, сформировать у них устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и развить важные социальные навыки. Важно продолжать исследовать и внедрять новые подходы к физическому воспитанию, адаптируя их под современные реалии и потребности учащихся.

Заключение. Физкультурно-оздоровительные технологии играют важную роль в управлении физкультурным движением учащихся. Их успешное внедрение требует комплексного подхода, учета индивидуальных потребностей учащихся и активного участия педагогов. В условиях современных вызовов, связанных с ухудшением здоровья молодежи, данное направление становится особенно актуальным для образовательной системы. Эффективное управление физкультурным движением способствует не только улучшению здоровья учащихся, но и формированию у них активной жизненной позиции, что является важным для их будущего.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

3. Малюшина М.А., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные технологии и их ключевая роль в управлении физкультурным движением учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 146-149.

4. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570.

5. Муслимов Р.М., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и управление физкультурной активностью учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 183-187.

© Прокофьева Д.А., 2026

УДК 796.4

Сулейманова К.Р., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается мини-футбол (футзал) как современная физкультурно-оздоровительная технология, применяемая в работе со студентами. Авторы анализируют преимущества данной игры перед другими видами спорта: доступность, высокую интенсивность, низкий травматизм, развитие физических качеств. Показывается роль мини-футбола в управлении

физкультурным движением вуза и вовлечении студентов в регулярные занятия спортом.

Ключевые слова: мини-футбол, футзал, физкультурно-оздоровительные технологии, студенты, физическая культура, управление физкультурным движением.

Одной из ключевых задач современного вузовского образования является сохранение и укрепление здоровья студентов. В условиях снижения двигательной активности молодежи, роста числа хронических заболеваний и недостаточной мотивации к занятиям спортом, особую значимость приобретают эффективные физкультурно-оздоровительные технологии. Такие технологии должны быть доступными, интересными для студентов и при этом давать реальный оздоровительный эффект. Мини-футбол (футзал) в полной мере отвечает этим требованиям.

Мини-футбол представляет собой разновидность классического футбола, которая проводится в зале на меньшей площадке и с меньшим количеством игроков (по 5 полевых и вратарь). Эта игра имеет ряд преимуществ перед большим футболом при организации занятий в вузе. Во-первых, для мини-футбола не требуется большое поле – достаточно стандартного спортивного зала. Во-вторых, в игре участвует меньше человек, что повышает плотность контакта с мячом и нагрузку на каждого игрока. В-третьих, мини-футбол более динамичен и зрелищен, что привлекает студентов.

С точки зрения оздоровительного воздействия, мини-футбол развивает все основные физические качества. Это аэробная выносливость (бег на протяжении всей игры), скоростно-силовые способности (рывки, ускорения), координация (работа с мячом в ограниченном пространстве), гибкость и ловкость. Кроме того, игра требует постоянного тактического мышления, быстрого принятия решений, что положительно сказывается на работе нервной системы. Регулярные занятия мини-футболом укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, нормализуют обмен веществ, способствуют поддержанию здорового веса.

Важной особенностью мини-футбола как физкультурно-оздоровительной технологии является его низкий травматизм по сравнению с многими игровыми видами спорта. Меньшие размеры площадки и отсутствие жестких стыковок (правила футзала более щадящие) снижают риск серьезных повреждений. Это особенно важно для студентов, которые не являются профессиональными спортсменами и занимаются физкультурой для поддержания здоровья.

С позиции управления физкультурным движением учащихся, мини-футбол дает широкие возможности. Во-первых, он доступен для студентов любого уровня подготовки – можно начинать с нуля. Во-вторых, соревнования по мини-футболу легко организовать внутри факультета, между факультетами или вузами. В-третьих, эта игра не требует дорогостоящего оборудования: достаточно мяча, ворот и разметки – все это есть практически в каждом вузовском спортзале.

Практический опыт Уфимского университета науки и технологий показывает высокую эффективность мини-футбола. Ежегодно в университете проводится внутривузовская лига по мини-футболу, в которой участвуют команды всех факультетов. Количество желающих играть постоянно растет, формируются мужские и женские команды. По опросам студентов, мини-футбол входит в тройку самых популярных видов спорта в вузе наряду с волейболом и баскетболом. Многие студенты отмечают, что начали заниматься спортом именно благодаря мини-футболу, а затем перешли и в другие секции.

Организация занятий мини-футболом в вузе требует определенных управленческих решений. Прежде всего, необходимо включить мини-футбол в программу учебных занятий по физической культуре как один из вариативных модулей. Кроме того, целесообразно организовать постоянно действующую студенческую лигу с регулярным календарем игр. Важно также привлекать студентов к судейству и организации соревнований – это формирует управленческие компетенции и повышает ответственность.

Мини-футбол выполняет не только оздоровительную, но и важную социальную функцию. Командная игра воспитывает чувство коллективизма, взаимовыручки, уважения к сопернику. Студенты учатся работать в команде, поддерживать друг друга, достойно проигрывать и побеждать. Эти качества необходимы будущим специалистам в любой профессиональной сфере. Кроме того, мини-футбол способствует формированию здорового образа жизни и отвлекает студентов от вредных привычек.

Отдельно стоит сказать о женском мини-футболе. В последние годы интерес студенток к этой игре значительно вырос. Специальные исследования показывают, что занятия мини-футболом положительно влияют на женский организм: укрепляют мышечный корсет, улучшают осанку, нормализуют гормональный фон, снижают уровень стресса. При этом риск травм у женщин при соблюдении правил не выше, чем у мужчин. Уфимский университет активно поддерживает развитие женского мини-футбола, проводятся отдельные турниры и тренировочные группы.

Экономический аспект также важен для управления физкультурным движением. Мини-футбол – один из самых бюджетных видов спорта. Для его организации не требуется строительство специальных сооружений, достаточно имеющихся спортзалов. Инвентарь (мячи, ворота, манишки) стоит недорого и служит долго. Это позволяет вузам с любым уровнем финансирования развивать мини-футбол.

Таким образом, мини-футбол является эффективной и доступной физкультурно-оздоровительной технологией для студентов вузов. Он сочетает высокую оздоровительную ценность, низкий травматизм, простоту организации и популярность среди молодежи. Рекомендуется шире использовать мини-футбол в системе физического воспитания вузов, включая его в учебные программы, развивая студенческие лиги и поддерживая как мужские, так и женские команды.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591.

3. Малюшина М.А., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные технологии и их ключевая роль в управлении физкультурным движением учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 146-149.

4. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570-572.

5. Муслимов Р.М., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и управление физкультурной активностью учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы

развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 183-187.

© Сулейманова К.Р., 2026

УДК 796.4

Гильманова Э.Р., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА

Аннотация: в статье рассматривается проблема внедрения современных оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студентов. Автор анализирует причины снижения интереса молодежи к классическим занятиям и предлагает пути модернизации учебного процесса с помощью цифровизации. Обосновывается необходимость перехода к личностно-ориентированному подходу для укрепления физического и ментального здоровья обучающихся.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, студенческий спорт, фитнес-трекеры, мотивация, физическое воспитание, здоровьесбережение.

Мы живем в удивительное и парадоксальное время. С одной стороны, индустрия здоровья и фитнеса переживает небывалый подъем: у каждого второго на запястье надеты умные часы, которые скрупулезно считают пульс, анализируют фазы сна и измеряют уровень кислорода в крови. В наших смартфонах установлены десятки приложений с идеально выверенными планами тренировок и счетчиками калорий. Но, с другой стороны, если мы посмотрим на реальное физическое состояние среднестатистического студента первого или второго курса, картина окажется весьма удручающей. Этот явный диссонанс заставляет меня всерьез задуматься о том, почему весь этот гигантский арсенал современных физкультурно-оздоровительных технологий так слабо и неохотно интегрируется в официальную систему высшего образования. На мой взгляд, корень проблемы кроется в безнадежно устаревшем восприятии физической культуры как академического предмета, который нужно просто каким-то образом сдать для галочки в зачетке и благополучно забыть.

Традиционная модель физического воспитания в отечественных вузах на протяжении многих десятилетий строилась на сдаче жестких, унифицированных нормативов. Эта система прекрасно работала в прошлом веке, но сегодня она дает сбой. Для современного

студента, который большую часть своей сознательной жизни провел за компьютером и часто не имеет за плечами серьезного спортивного бэкграунда, требование пробежать три километра на время или подтянуться определенное количество раз становится не стимулом к физическому развитию, а источником сильнейшего стресса и фрустрации. Вместо того чтобы прививать молодежи любовь к движению и заботе о своем теле, мы, сами того не желая, порой воспитываем стойкое отвращение к любым физическим нагрузкам. Я абсолютно убеждена, что в реалиях сегодняшнего дня на первый план должны выходить гибкие здоровьесберегающие технологии и глубоко индивидуальный подход к каждому обучающемуся.

Что же на самом деле представляют собой современные оздоровительные технологии, если попытаться перенести их в консервативные реалии классического университета? Прежде всего, это геймификация и тотальная цифровизация процесса отслеживания активности. Наши студенты буквально живут в своих смартфонах, это их естественная среда обитания. Так почему бы нам не использовать эту особенность во благо их собственного здоровья? Внедрение в официальный учебный процесс автоматизированного зачета достижений через популярные фитнес-трекеры могло бы стать настоящей революцией в преподавании.

Представьте себе совершенно иную, новую ситуацию: студентка получает зачет по физической культуре не за то, что один раз в семестр, превозмогая себя и рискуя получить травму, сдала челночный бег, а за то, что на протяжении четырех месяцев стабильно проходила свои 10 000 шагов в день. Или за то, что она трижды в неделю закрывала «кольца активности» в умных часах, занимаясь плаванием, быстрой ходьбой или ездой на велосипеде. Такая накопительная система оценивает реальный, постоянный и планомерный вклад человека в свое здоровье. Она не требует надрыва, но незаметно формирует самую важную, долгосрочную полезную привычку — привычку двигаться каждый день.

Второй, не менее важный аспект оздоровительных технологий — это предоставление студентам реальной свободы выбора форматов своей активности. Классические командные игры, такие как волейбол, баскетбол или футбол, которые традиционно доминируют на вузовских парах, подходят далеко не всем. Многим студентам, особенно интровертам или тем, кто сильно стесняется своего текущего уровня физической подготовки, командный спорт приносит колоссальный психологический дискомфорт из-за страха совершить ошибку и подвести своих товарищей. Расширение академической сетки дисциплин за счет введения модулей по йоге, пилатесу,

функциональному тренингу, аэробике или даже спортивному ориентированию позволяет абсолютно каждому найти то занятие, которое будет ему по душе. Как показывает зарубежная и передовая российская практика, когда человек занимается тем, что приносит ему искреннее удовольствие, а не навязано расписанием, эффективность тренировки возрастает многократно.

Также не стоит забывать, что одним из значимых факторов современных оздоровительных технологий выступает социальная интеграция и создание поддерживающего комьюнити. Современные фитнес-приложения позволяют не просто сухо фиксировать свои результаты, но и делиться ими с одногруппниками, устраивать цифровые челленджи и доброжелательные виртуальные соревнования. Например, можно организовать межфакультетский турнир на тему того, какой поток больше пройдет шагов за время тяжелой зимней сессии, или кто регулярнее всех выполняет утреннюю домашнюю гимнастику. Для современной молодежи, которая выросла в социальных сетях, такой формат виртуального, игрового состязания очень часто становится гораздо более сильным и действенным мотиватором, чем строгие требования или угрозы отчисления от преподавателя. Это превращает физическую культуру из повинности в увлекательную игру и способствует созданию здорового, активного комьюнити внутри всего университета.

Нельзя обойти стороной и критически важную тему ментального здоровья. Огромные учебные нагрузки, бессонные ночи перед экзаменами, необходимость совмещать учебу с подработками — всё это неизбежно приводит к эмоциональному и физическому истощению. В этой связи современные оздоровительные технологии в вузе обязательно должны включать в себя методики качественной релаксации и восстановления. Обучение студентов базовым техникам диафрагмального дыхания, основам миофасциального релиза с использованием массажных роллов или правильной растяжке перед сном для снятия гипертонуса мышц — это такие же жизненно важные навыки, как знания по профильным предметам. Я уверена, что человек, умеющий самостоятельно снимать мышечные зажимы и осознанно успокаивать свою нервную систему через работу с телом, будет учиться и затем работать гораздо эффективнее.

Конечно, я прекрасно понимаю, что интеграция таких передовых технологий в довольно консервативную вузовскую систему сопряжена с рядом серьезных административных и методических трудностей. Сразу же возникают закономерные вопросы контроля честности: как достоверно проверить, что студент действительно сам ходил с шагомером, а не отдал его младшему брату или не привязал к

домашнему питомцу? Кроме того, остро встают вопросы переобучения профессорско-преподавательского состава, многие из которых привыкли работать по старинке, а также необходимости обновления материально-технической базы университета. Однако в нашем Уфимском университете науки и технологий уже появляются точечные, но очень обнадеживающие инициативы по созданию индивидуальных образовательных траекторий в студенческом спорте, и мы видим, что сами обучающиеся реагируют на это с большим энтузиазмом.

Для успешного управления физкультурным движением учащихся в эпоху цифровизации нам всем нужно перестроиться. Преподаватель физической культуры сегодня должен перестать быть строгим надзирателем с секундомером в руках. Он должен стать грамотным фитнес-коучем, навигатором, который помогает студенту не утонуть в море противоречивой информации о тренировках, учит его правильно интерпретировать данные с умных браслетов и помогает выстроить абсолютно безопасный, персональный маршрут к здоровью.

Подводя итог всему вышесказанному, хочется озвучить главную мысль. Истинная цель физического воспитания в высшем учебном заведении — это вовсе не подготовка олимпийских чемпионов и не сбор медалей на межвузовских спартакиадах. Наша глобальная, фундаментальная цель — сделать так, чтобы через пять, десять или двадцать лет после получения диплома человек с радостью и без принуждения выходил на утреннюю пробежку, покупал абонемент в бассейн или просто много и с удовольствием гулял пешком. Физкультурно-оздоровительные технологии — это наш главный ключ к тому, чтобы навсегда превратить спорт из скучной академической обязаловки в осознанную, приятную и любимую часть повседневной жизни каждого современного образованного человека.

Список использованной литературы:

1. Гараев Т.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Физкультурно оздаровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 446-450.

2. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

3. Малюшина М.А., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные технологии и их ключевая роль в управлении физкультурным движением учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 146-149.

4. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570-572.

5. Муслимов Р.М., Махмутов И.С. Физкультурно-оздоровительные мероприятия и управление физкультурной активностью учащихся. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 183-187.

© Гильманова Э.Р., 2026

УДК 796.1

Таухетдинова А.И., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ АНАЛИТИКА: СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ

Аннотация: статья посвящена современным методам статистического анализа спортивных достижений. Рассматриваются подходы к сбору, обработке и интерпретации данных в различных видах спорта, включая игровые, циклические и единоборства. Особое внимание уделено описательной статистике, корреляционному и регрессионному анализу, а также сравнительному анализу эффективности спортсменов. Отдельно исследуется влияние технологий big data и методов машинного обучения на спортивную аналитику. Приводятся практические примеры применения статистических методов для прогнозирования результатов и повышения эффективности тренировочного процесса.

Ключевые слова: спортивная статистика, описательная статистика, корреляционный анализ, регрессионный анализ, спортивная аналитика, big data, прогнозирование результатов.

В условиях современного спорта, где конкуренция достигла небывалых высот, ключевым фактором успеха становится тотальная оптимизация подготовки атлетов. На этом фоне методы статистического анализа трансформировались из вспомогательного инструмента в обязательный компонент системы оценки, позволяющий не просто фиксировать результаты, а выявлять глубинные закономерности и строить точные прогнозы. Повсеместное внедрение сенсорных систем, носимых трекеров и технологий компьютерного зрения привело к экспоненциальному росту объема доступных данных. Именно этот информационный массив делает спортивную аналитику краеугольным камнем в построении эффективного тренировочного цикла и стратегической подготовке к соревнованиям, определяя актуальность её развития.

Начальным этапом аналитической работы служит описательная статистика, цель которой — привести разрозненные данные о результатах спортсменов в структурированную и наглядную форму. Этот метод обеспечивает систематизацию информации, позволяя рассчитывать ключевые метрики: средние значения, разброс (дисперсию и стандартное отклонение) и выявлять общие тренды.

Проиллюстрировать это можно на примере анализа результатов спринтеров.

Корреляционный анализ для выявления взаимосвязей

Следующим шагом является корреляционный анализ — мощный инструмент для обнаружения и количественной оценки статистических связей между разнородными параметрами спортивной деятельности. Он определяет не только факт наличия зависимости (например, между уровнем физической готовности, когнитивными показателями и итоговым результатом), но и измеряет её силу (коэффициент корреляции) и направление (прямая или обратная). Так, в научных работах подтверждена сильная прямая связь между максимальным потреблением кислорода (VO_2 max) и результативностью в беге на средние и длинные дистанции ($r = 0,78$ при $p < 0,05$). Аналогичным образом можно исследовать менее очевидные корреляции, например, между процентом реализации штрафных бросков в баскетболе и показателями восстановления.

Критически важно понимать, что корреляция не тождественна причинно-следственной связи; она лишь указывает на совместную вариацию признаков. Однако обнаруженные закономерности служат фундаментом для более сложного моделирования. Особенно ценен этот метод в командных дисциплинах (футбол, хоккей), где необходимо учитывать комплекс взаимосвязанных факторов: точность передач, объем перемещений, эффективность в единоборствах и их совокупное влияние на итог матча.

Регрессионный анализ логически развивает идеи корреляции, позволяя перейти от констатации связи к количественному прогнозированию. С помощью регрессионных моделей (чаще всего линейных) можно предсказать целевой показатель на основе нескольких влияющих факторов. В спортивной практике это может выглядеть как уравнение для прогноза времени на дистанции 1500 м: $T = a + b_1Стаж + b_2Возраст + b_3*Пульс$, где коэффициенты b отражают вклад каждого параметра. Это даёт тренеру возможность моделировать последствия изменений в тренировочной программе.

Модели могут иметь и нелинейный характер, включая полиномиальные зависимости и взаимодействия переменных. В игровых видах спорта регрессионный анализ применяется для прогнозирования индивидуальной результативности игрока (очки, передачи) на основе данных о нагрузках, игровой позиции и исторической статистики.

Сравнительный анализ нацелен на оценку и сопоставление спортсменов или команд по ряду количественных и качественных

критериев: результативность, надежность, технико-тактические показатели, психофизиологические характеристики. Его задача — выявить лидеров, определить сильные и слабые стороны, что является основой для оптимизации состава и индивидуализации нагрузок.

В баскетболе, например, сравнивают средние показатели игроков по очкам, подборам и передачам. В легкой атлетике анализируют динамику результатов у разных атлетов. Современный сравнительный анализ выходит за рамки простого сопоставления, интегрируя многомерные рейтинги (как в единоборствах, где учитываются не только победы, но и точность, скорость, выносливость) и алгоритмы машинного обучения для автоматического выявления сложных паттернов.

Игровые виды спорта (футбол, баскетбол, хоккей): Аналитика сосредоточена как на индивидуальных метриках (точность передач, завершение атак), так и на командных показателях (контроль мяча, прессинг). Используется корреляционный анализ для выявления ключевых факторов победы, регрессионные модели для оценки влияния тактических изменений, а также кластеризация для группировки игроков по амплуа и стилю, что помогает в формировании оптимальных игровых связок.

Циклические виды спорта плавание, легкая атлетика, велоспорт): Фокус смещен на анализ временных характеристик, физиологических параметров (пульс, лактат) и биомеханических показателей. Описательная статистика отслеживает прогресс, а регрессионные модели, учитывающие стаж, возраст и функциональное состояние, позволяют прогнозировать пик формы и дозировать нагрузку для её достижения.

Единоборства и сложнокоординационные виды (бокс, гимнастика, фигурное катание): Здесь анализируют скоростно-силовые качества, точность, координацию и субъективные оценки судей. Корреляционный анализ помогает установить связь между биомеханическими параметрами и успешностью выступления, а сравнительный анализ на основе комплексных профилей эффективности служит для детальной индивидуализации тренировок.

Современный этап развития спортивной аналитики характеризуется интеграцией классических статистических методов с технологиями больших данных (Big Data) и машинного обучения. Это позволяет обрабатывать колоссальные объемы структурированных и неструктурированных данных с датчиков, видеоаналитики и GPS-трекеров.

Алгоритмы машинного обучения (кластеризация, нейронные сети) способны обнаруживать скрытые, нелинейные зависимости, недоступные для традиционного анализа. Они применяются для предиктивной аналитики, например, для прогнозирования риска травм на основе комплексного мониторинга нагрузки, или для оптимизации игровых стратегий. Создание цифровых профилей спортсменов и симуляция различных сценариев на их основе переводят подготовку на качественно новый уровень, обеспечивая не только рост результатов, но и снижение травматизма, а также рациональное управление ресурсами команды.

Таким образом, статистический анализ утвердился в качестве незаменимого инструмента в арсенале современного спорта, обеспечивая научно обоснованный подход к оптимизации тренировочного процесса, оценке потенциала и прогнозированию достижений. Конвергенция классической статистики, платформ для работы с большими данными и алгоритмов искусственного интеллекта открывает эру гиперперсонализированной аналитики. Дальнейшая траектория развития будет связана с углубленной интеграцией разнородных данных (физиологических, биомеханических, тактических) в единые интеллектуальные системы, что неизбежно повысит точность прогнозов и общее качество подготовки спортсменов мирового уровня.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Ш. Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грязева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

2. Макарова Я.А., Салимов И.А. Статистика футбольных достижений в лиге чемпионов уефа. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 475-479.

3. Смагина А.С., Салимов И.А. Эволюция рекордов в легкой атлетике. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 492-494.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник

материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Авдияров А.И., Азнабаев О.Ф., Менеджмент профессионального спорта. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С.362-364.

© Таухетдинова А.И., 2026

УДК 796.1

Гилимханова А.В., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологии, г. Уфа

ДОСТИЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА: ОТ СПОРТИВНЫХ РЕКОРДОВ К СОЦИОКУЛЬТУРНОМУ ФЕНОМЕНУ

Аннотация: в статье проводится комплексный анализ достижений современного баскетбола в спортивной, экономической и социокультурной сферах. Рассматриваются исторические вехи развития игры, эволюция спортивных рекордов, формирование баскетбола как глобальной индустрии. Особое внимание уделяется статистике спортивных достижений, экономическим показателям профессиональных лиг и влиянию баскетбола на молодежную культуру. Выявляются ключевые факторы, способствующие популяризации этого вида спорта в мировом масштабе.

Ключевые слова: баскетбол, спортивные достижения, рекорды, НБА, статистика, экономика спорта.

Современный баскетбол представляет собой многогранное явление, достижения которого проявляются не только в спортивных результатах, но и в масштабах социально-экономического воздействия. Динамичное развитие этой игры от скромного начинания в спрингфилдском колледже до глобального спортивного феномена демонстрирует уникальную траекторию, сочетающую спортивную зрелищность с эффективной коммерциализацией. Анализ достижений баскетбола позволяет выявить закономерности формирования успешной спортивной дисциплины в контексте современной индустрии физической культуры.

Исторические достижения баскетбола связаны с поэтапной трансформацией правил и формата игры. Изобретение Джеймсом Нейсмитом в 1891 году принципиально новой командной игры, адаптированной для помещений, стало отправной точкой в формировании уникального спортивного явления. Введение щита

(1895), устранение дна у корзин (1912), установление временного лимита на атаку (1954) – эти инновации значительно повысили динамизм и зрелищность соревнований. Особого внимания заслуживает создание Национальной баскетбольной ассоциации (1946), которая систематизировала профессиональный подход к организации соревнований и заложила основы экономической стабильности вида спорта.

Статистические достижения баскетбола демонстрируют впечатляющую эволюцию спортивных результатов. Рекорд Уилта Чемберлена, набравшего 100 очков в одной игре (1962), остается непревзойденным почти шесть десятилетий. Карема Абдул-Джаббар установил высшее достижение по набранным очкам за карьеру (38 387), демонстрируя невероятное спортивное долголетие. Современные игроки, такие как Леброн Джеймс, продолжают переписывать историю рекордов, сочетая физическую мощь с техническим совершенством. Российский баскетбол также имеет значимые достижения: победа мужской сборной СССР на Олимпийских играх в Сеуле (1988) и успехи женской сборной в европейских и мировых первенствах.

Экономические достижения баскетбола характеризуются стремительным ростом финансовых показателей. Рыночная стоимость НБА увеличилась с 400 миллионов долларов в 1984 году до более чем 100 миллиардов в 2023 году. Средняя зарплата игроков возросла с 7 000 долларов в сезоне 1955/56 до 8,5 миллионов долларов в 2023 году. Глобализация лиги проявилась в создании международных академий, проведении матчей за пределами Северной Америки и активному привлечению игроков из Европы, Африки и Азии. Медийные права НБА приносят лиге более 2,6 миллиардов долларов ежегодно, что свидетельствует о высоком интересе телевизионных компаний к этому продукту.

Социокультурные достижения баскетбола включают его влияние на молодежную культуру, моду и искусство. Появление уличного баскетбола и таких турниров, как AND1 Mixtape Tour, способствовало формированию уникальной субкультуры с собственным стилем и ценностями. Баскетбольные кроссовки превратились из функциональной экипировки в объекты коллекционирования и элементы статуса. Игроки НБА стали глобальными знаменитостями, чье влияние распространяется далеко за пределы спортивных арен – в музыку, кино и социальную активность. Программы NBA Cares демонстрируют социальную ответственность лиги, объединяя благотворительность с популяризацией здорового образа жизни.

В контексте технологических инноваций баскетбол демонстрирует впечатляющие достижения в области анализа данных и цифровизации. Внедрение системы отслеживания движений Player Tracking Technology позволяет собирать более 25 видов статистических данных для каждого игрока в реальном времени. Использование искусственного интеллекта для тактического анализа и прогнозирования результатов матчей стало стандартом для ведущих клубов. Развитие киберспортивного направления на примере NBA 2K League иллюстрирует адаптацию традиционного спорта к цифровой эпохе и привлечение новой аудитории.

Организационные достижения проявляются в эффективном управлении физкультурным движением и развитии массового баскетбола. Создание многоуровневой системы соревнований – от школьных лиг до профессиональных чемпионатов – обеспечивает непрерывную спортивную траекторию для талантливых игроков. Программы по популяризации баскетбола среди различных социальных групп, включая людей с ограниченными возможностями, демонстрируют инклюзивный потенциал этого вида спорта. Международное признание баскетбола подтверждается его присутствием в программах Олимпийских игр, Универсиад и других мультиспортивных форумов.

Перспективы дальнейшего развития баскетбола связаны с укреплением его позиций в цифровой среде, расширением географии и углублением интеграции в мировую индустрию развлечений. Успешная адаптация к вызовам пандемии, включая организацию "пузыря" в Орландо, подтвердила гибкость управленческой модели НБА. Развитие женского баскетбола, рост популярности лиг Китая и Европы, а также усиление конкурентного баланса в профессиональном спорте создают предпосылки для новых достижений в ближайшие десятилетия.

Таким образом, достижения современного баскетбола представляют собой синтез спортивного мастерства, эффективного менеджмента и культурного влияния. От фиксации статистических рекордов до формирования глобальной индустрии с многомиллиардными оборотами – баскетбол демонстрирует уникальную модель развития спортивной дисциплины. Дальнейшая эволюция этого вида спорта будет определяться способностью сохранять традиционную зрелищность при одновременной интеграции технологических инноваций и ответственного подхода к управлению.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Ш. Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грязева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

2. Макарова Я.А., Салимов И.А. Статистика футбольных достижений в лиге чемпионов уефа. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 475-479.

3. Смагина А.С., Салимов И.А. Эволюция рекордов в легкой атлетике. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 492-494.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Закирьянов М.О., Салимов И.А. Движение физической культуры в жизни молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 180-183.

© Гилимханова А.В., 2026

УДК 796

Сабитова С.Р., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ И ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

Аннотация**:** статистические исследования позволяют получить объективную информацию о том, как часто и каким образом люди занимаются физической активностью, какие виды спорта являются наиболее популярными, как изменяется уровень подготовленности населения. Эти данные необходимы для определения успешности государственной политики в области физической культуры и спорта, и

планирования новых программ и мероприятий.

Ключевые слова: спорт, статистика, спортсмены, экономико-статистический анализ, эконометрическое моделирование, результаты, статистические показатели.

По мнению международных экспертов, успех развития спорта в государстве определяется следующими факторами:

- Удовлетворение личных потребностей (досуг, развлечения, борьба с вредными привычками).
- Поддержание здоровья нации и профилактика заболеваний.
- Укрепление имиджа и престижа страны на международной арене.
- Воспитание в духе господствующей идеологии.
- Объединение нации и поддержание общественного порядка.
- Улучшение международных отношений и укрепление дружбы между народами.
- Защита отечества и укрепление обороноспособности страны.
- Повышение производительности труда и укрепление дисциплины.

Опыт зарубежных стран показывает эффективность государственной власти в области спорта при наличии социально-ориентированного государственно-частного партнерства с ведущей ролью государственной поддержки, что обеспечивает долгосрочное планирование и контроль за реализацией задач.

Принцип разделения управленческих функций по территориальному признаку за рубежом позволяет четко разграничить компетенцию и ответственность государственных и территориальных органов. Государство фокусируется на основных функциях управления, тогда как региональные и местные органы ориентированы на развитие массового спорта и спорта для всех.

Массовый спорт за рубежом служит механизмом оздоровления, самовыражения и борьбы с асоциальными явлениями. Основные тенденции его развития включают:

- Усиление государственной поддержки всех форм организации массового спорта.

- Использование спорта в профилактических, лечебных и развивающих целях (нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие молодежи).

Эти тенденции способствуют развитию физкультурно-оздоровительной инфраструктуры, разнообразию форм и методов массового спорта, росту доходов от спортивных зрелищ и сервиса, а также увеличению спортивного телерадиовещания. Средства массовой информации играют ключевую роль в популяризации массового спорта, мотивируя к занятиям и здоровому образу жизни.

Организационные формы физического воспитания и школьного спорта за рубежом:

1. Великобритания:

- Государственное агентство "Юкей Спорт" отвечает за стратегическое планирование, финансирование, борьбу с допингом и международные спортивные события.
- Система сочетает государственную поддержку массового спорта с частными инвестициями в спорт высших достижений.
- Спортивные организации, получающие доходы от ТВ-трансляций, обязаны отчислять средства на строительство массовых спортивных сооружений.

2. Германия:

- Немецкая олимпийская спортивная конфедерация развивает спорт и продвигает олимпизм.
- Массовый спорт определяется как занятия широких слоев населения вне зависимости от возраста и пола, преимущественно непрофессионально.
- Региональные программы (например, "Спорт и окружающий мир", "Программа развития школьного спорта") направлены на раннее детское развитие, увеличение подвижности и инклюзию. Концепция "Школа, поощряющая спорт и движение" предлагает широкий выбор занятий.
- Цель государственной политики – вовлечение максимального числа жителей в спорт и физическую культуру.

3. Франция:

- Высокая степень вовлеченности государственных структур в управление спортом.
- Значительные государственные инвестиции в спорт, большая часть которых направлена на оплату труда специалистов в образовательных учреждениях.

- Территориальные органы местного самоуправления несут основную нагрузку по развитию спорта.
- Финансирование осуществляется государством, местными органами, частными компаниями и спортивными объединениями.
- Национальная политика нацелена на развитие массового и профессионального спорта, профилактику негативных явлений, борьбу с допингом и дискриминацией.

4. Канада:

- Спортивная политика направлена на продвижение здорового образа жизни и развитие более ста видов спорта.
- Финансовая поддержка коренного населения и людей с ограниченными возможностями для занятий спортом.
- Местные спортивные организации (клубы, лиги) являются основными структурами. Занятия часто платные.
- Организация массовых мероприятий осуществляется на местном и провинциальном уровнях, федеральные органы участвуют ограниченно.

Вывод: Зарубежная практика демонстрирует разнообразие подходов к развитию спорта и физической культуры. Отсутствие единой универсальной методики исследования развития спорта подчеркивает актуальность данной темы.

Советский спорт, благодаря развитой инфраструктуре и сильной тренерской школе, достигал высоких результатов на международной арене. После распада СССР российский спорт пережил стагнацию, но крупные международные турниры, такие как Олимпиада-2014, Чемпионат мира-2018 и Евро-2020, стали катализаторами его возрождения. Инвестиции в строительство и реконструкцию спортивных объектов, а также открытие новых школ, способствовали развитию физической культуры и спорта в стране.

Исследователи постоянно совершенствуют стратегии развития спорта, что ведет к повышению конкуренции и масштабу крупных турниров.

Существующие методики оценки эффективности спорта различаются по учитываемым индикаторам (объективным и субъективным) и их количеству. Большинство методик фокусируются на объективных показателях, но ни одна не учитывает все особенности конкретного региона или страны, оценивая лишь отдельные аспекты "качества жизни". Создание универсальной методики затруднено из-за

различий в культуре, традициях, уровне развития и климатических условиях.

Управление развитием физической культуры и спорта является задачей всех органов государственной власти, направленной на удовлетворение потребностей граждан. Управление осуществляется на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Спорт и физическая культура обладают множеством отличительных особенностей, требующих детального рассмотрения.

Свойства физической культуры и спорта:

- Улучшение здоровья и физической формы.
- Развитие социальной интеграции, дружбы и поддержки.

Классификации спорта:

- Олимпийский: включен в программу Олимпийских игр.
- Неолимпийский: имеет мировые/национальные чемпионаты.
- Любительский: для непрофессионалов.
- Профессиональный: с оплатой труда участников.
- Элитный: наивысший уровень (чемпионы мира/Олимпийских игр).

Функции спорта:

- Физическая: развитие физических качеств (иммунитет, выносливость, гибкость, скорость).
- Психологическая: снижение стресса, уверенность, улучшение контактов.
- Социальная: общение и адаптация.
- Особенности развития спорта и физкультуры в России:
- Государственные программы поддержки.
- Развитие спортивной инфраструктуры.
- Рост популярности современных видов спорта.
- Увеличение числа занимающихся.

Методология оценки эффективности развития спорта и физической культуры состоит из нескольких последовательных шагов. Сначала определяются конкретные цели и задачи, устанавливаются показатели, к которым необходимо стремиться. Затем определяются источники информации, такие как статистические данные, опросы и исследовательские работы, необходимые для проведения анализа.

После этого осуществляется анализ собранных данных,

включающий в себя оценку количества спортивных объектов, частоты занятий физической культурой и других параметров. Из всего массива данных выделяются ключевые показатели, наиболее точно отражающие эффективность развития сферы.

На основе этих показателей проводятся расчеты, включающие, например, подсчет участников спортивных мероприятий и количество побед спортсменов на международных соревнованиях. Завершающим этапом является сопоставление рассчитанных показателей с изначально поставленными целями и задачами. Это позволяет оценить, насколько успешно развивается спорт и физическая культура.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Ш. Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грязева К. Д. Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

2. Макарова Я.А., Салимов И.А. Статистика футбольных достижений в лиге чемпионов уефа. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 475-479.

3. Смагина А.С., Салимов И.А. Эволюция рекордов в легкой атлетике. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 492-494.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Закирьянов М.О., Салимов И.А. Движение физической культуры в жизни молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 180-183.

© Сабитова С.Р., 2026

УДК 796
Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ФАКТОР СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние лексических особенностей речи, в частности исходящей от преподавателей, на результаты спортивных достижений студентов или других участников, обучающихся физической культуре. Анализируется влияние речи преподавателя на студента, какие коммуникативные приемы увеличивают мотивацию и облегчают понимание между преподавателями и студентами.

Ключевые слова: лексика, специализированная лексика, речь, спортивные достижения, молодежь, педагогика.

Лексическое разнообразие русского языка может играть большую роль в формировании мотивации и вовлеченности юных спортсменов. Правильное использование всех богатств специализированного языка, а именно уникальная терминология, технические выражения и метафоры способствуют укреплению командного духа, повышает уровень самооценки и развивает профессиональные навыки. Понимание, какое влияние может оказывать лексика на психологические и эмоциональные состояния студента, оптимизирует процесс обучения физической культуре [6].

Специализированный язык физической культуры – это сложная система, в которой каждая часть речи имеет четкое значение и функцию [5]. Этот язык помогает преподавателям физической культуры и студентам, у них обучающихся, передавать точные инструкции, описывать техники выполнения упражнений, анализировать результаты и планировать дальнейшие действия. К примеру, такие термины, как «взрывная сила» или «стабилизация корпуса», позволяют обучающимся более осознанно подойти к своей задаче и, в конечном итоге, достичь наилучших результатов [3]. Такая коммуникация создает общий язык, объединяющий все стороны спортивного процесса и взращивает профессионализм в молодом поколении.

Однако стоит отметить, что технические термины не являются единственным проявлением лексического разнообразия, поскольку разные ситуации и настроения в социальной группе заставляют язык адаптироваться и включать в себя также различные стили речи, от формального до неформального. Использование тренером различных мотивационных высказываний при подготовке к важному

соревнованию, таких как «мы единая команда», «наша цель – победа», вызывают чувство единства и ответственности [2]. Если обстановка позволительна, то можно добавить в свой лексикон юмор и шутки, это снимает стресс и повышает настроение. В итоге, лексическая гибкость приведет к сохранению позитивного настроя и поможет избежать депрессии и апатии среди участников.

Для того чтобы облегчить понимание абстрактных понятий, стоит использовать другой не менее важный аспект – метафоры и сравнения [4]. Так, благодаря наглядному сравнению физической тренировки с постройкой дома, можно легко объяснить важность терпения, усилий и последовательных действий для достижения успеха. Через такие доступные образы спортсмены быстрее усваивают данные знания, создавая дополнительные ассоциативные связи, облегчающие восприятие и понимание. Также использование метафор способствует приливу вдохновения и новых источников мотивации.

Не стоит забывать и о том, что лексическое разнообразие помогает развитию аналитических способностей и критического мышления у студентов. Постоянная необходимость полностью включаться в учебный процесс приводит к активному запоминанию незнакомых терминов и концепций. Это не только способствует развитию самостоятельного анализа, но и принятию сложных решений. Например, позволив спортсменам обсудить различные тренировочные методы и виды восстановления после нагрузок, преподаватель по физической культуре создает безопасное пространство для свободного изучения студентами возможностей собственного тела и подбора эффективных стратегий для достижения высоких результатов.

Для тренеров и тренирующихся у них людей, стремящихся максимально полно использовать потенциал лексического разнообразия специализированного языка, применение практических рекомендаций в этой области является важным дополнительным инструментом на пути спортивной реализации [1]. Ключевым аспектом может стать активное пополнение словарного запаса при помощи изучения новых терминов и концепций. Например, чтение специализированной литературы, участие в мастер-классах, прохождение различных дополнительных курсов по повышению квалификации и семинаров, а также частое общение с коллегами и экспертами, разбирающимися в данной теме. Такие методы не только способствуют обогащению профессионального языка, но и облегчают понимание глубоких процессов, связанных с тренировочным процессом.

Особое внимание следует уделять адаптации языка под конкретную аудиторию. Выбор слов на прямую зависит от уровня подготовки, опыта и цели спортсменов. Простые и понятные формулировки следует использовать для начинающих с целью быстрого усвоения основного материала. При этом сложные и детализированные выражения, позволяющие углубить знания и навыки, оставить профессионалам. Этот метод дифференциации лексики помогает эффективно взаимодействовать со спортсменами и повышать их мотивацию.

Не менее важным представляется вопрос о том, каким языком пользуются сами обучающиеся и как соотносятся разные регистры их речи. С одной стороны, в образовательном пространстве широко распространен студенческий сленг, который отражает живую речевую практику молодежи и может как сближать преподавателя с аудиторией, так и снижать точность понимания специальных терминов [7]. С другой стороны, освоение академической речи является необходимым условием успешного включения студента в учебную и профессиональную коммуникацию [8]. Поэтому преподавателю физической культуры важно не просто адаптировать свою речь под аудиторию, но и целенаправленно формировать у студентов культуру речи, помогая им переходить от бытового и сленгового общения к точному и осознанному использованию специализированной лексики.

Следующим важным аспектом является невербальная коммуникация, направленная на то, чтобы усилить вербальное общение. При использовании жестов, мимики и телодвижения преподаватель делает общение более живым и эмоционально насыщенным. К примеру, четкие, но при этом образные комментарии значительно упрощают демонстрацию правильного выполнения упражнения, а также увеличивает скорость понимания и усвоения принципов физической подготовки. В спортивной среде, где важны точность и наглядность, это играет одну из ключевых ролей.

Еще одним значимым элементом эффективной коммуникации является регулярная обратная связь. Мотивация на дальнейшее развитие спортсменов приходит через обсуждение прогресса, проблем и достижений. Также в разговорах легче осознать свои успехи. Для преподавателей физической культуры такой вид практики открывает такие новые возможности, как исправление недочетов в подходах и методах работы и создание гармоничного и продуктивного тренировочного процесса.

Так, лексические особенности речи оказывают значительное влияние на результаты студентов, обучающихся на секции физической

культуры. Задача языка в этом случаи состоит в том, чтобы создать общее понимание, развить критическое мышление у молодого поколения и мотивировать на дальнейшее достижение высоких результатов. При постоянном обучении, адаптации к аудитории и внимании к невербальным сигналам, речь станет эффективным инструментом, повышающий результаты тренировочного процесса. Важно не забывать, что язык при должном применении способен создать особую комфортную атмосферу, влияющую на участников положительном образом.

Список использованной литературы:

1. Полякова Е.В. Изменение ценностных ориентаций студентов под влиянием цифровизации образования // Социальная работа в современном мире: вызовы и решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 219-222.

2. Полякова Е. В. Психологические механизмы воздействия массмедиа на личность в цифровую эпоху // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 367-375.

3. Поподько Е.А. Влияние цифровой среды на речевое поведение учащихся // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития : Сборник научных трудов по материалам II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Уфа, 26 марта 2026 года. – Уфа: Уфимский университет науки и технологий, 2026. – С. 375-380.

4. Рыжикова А.Г. От «высочайшего Манифеста» до «локдауна»: эволюция медиатекста как инструмента психологического воздействия // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: сборник научных трудов. – Уфа: УУНиТ, 2026. – С. 395-402.

5. Полякова Е.В. Динамика медиаречи в региональных СМИ на материале газет Республики Башкортостан // Основные тенденции и перспективы развития отечественной филологии: материалы Международной научно-практической конференции. – Уфа: УУНиТ университет науки и технологий, 2026. – С. 453-458..

6. Полякова, Е.В. Экономическая эффективность спортивного менеджмента в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Уфа: УУНиТ, 2025. – С. 576-580.

7. Петухов И.Н. Культура русской речи в современном образовательном пространстве (на примере студенческого сленга) // Духовные ценности и нравственный опыт цивилизаций в контексте XXI века: материалы V Международной научно-практической конференции. – Уфа: УГНТУ, 2024. – С. 193-195.

8. Садыкова Н.А. Составляющие элементы академической речи // Проблемы современной филологии и аспекты преподавания гуманитарных дисциплин в техническом вузе: сборник трудов конференции. – Уфа: УГНТУ, 2023. – С. 178-181.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796

Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ АНАЛИЗА И УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматривается значение статистики спортивных достижений в современном спорте. Показано, что количественный анализ результатов позволяет объективно оценивать уровень подготовленности спортсменов, эффективность тренировочного процесса и динамику развития отдельных видов спорта.

Ключевые слова: спорт, статистика, спортивные достижения, результаты, анализ, рекорды, подготовка.

Статистика спортивных достижений является одной из важнейших основ современного спорта, поскольку именно она позволяет представлять результаты соревнований и тренировочной деятельности в виде объективных числовых показателей. В условиях высокой конкуренции, постоянного роста требований к спортсменам и усложнения системы подготовки особое значение приобретает не только сам результат, но и его точная количественная оценка. Спортивная статистика помогает фиксировать, сравнивать и анализировать показатели, что делает возможным научно обоснованное управление тренировочным процессом и организацией соревновательной деятельности.

Значение статистики в спорте связано с тем, что спортивный результат всегда можно представить в виде определенного числа: времени, расстояния, веса, количества очков, голов, побед, баллов или других показателей. Такая форма представления позволяет

сопоставлять достижения между спортсменами, командами, регионами и странами. При этом статистика служит не только для фиксации рекордов, но и для выявления тенденций развития спорта в целом. Например, анализ многолетних данных показывает, как изменяются результаты в зависимости от уровня подготовки, научного обеспечения, материальной базы и организационных условий.

Одной из главных функций статистики спортивных достижений является контроль за динамикой результатов. Для спортсмена и тренера важно не только зафиксировать итог соревнований, но и понять, как меняются показатели в процессе подготовки. Если за определённый период наблюдается устойчивый рост результата, это свидетельствует об эффективности выбранной методики. Если же показатели остаются на одном уровне или снижаются, необходимо искать причины: чрезмерная нагрузка, ошибки в тренировочном плане, недостаточное восстановление, психологическое напряжение или внешние неблагоприятные факторы [1].

Особенно важна статистика в индивидуальных видах спорта. В легкой атлетике, плавании, гимнастике, тяжёлой атлетике, борьбе, боксе и других дисциплинах результат спортсмена выражается очень точно. Здесь достаточно точно отслеживаются личные рекорды, средние показатели, стабильность выступлений и динамика по сезонам. Такие данные дают возможность объективно судить о прогрессе. Например, если бегун улучшает время на дистанции в течение нескольких стартов, это свидетельствует о положительной динамике подготовки. Если же улучшение происходит только эпизодически, требуется более глубокий анализ тренировочного процесса.

В командных видах спорта статистика приобретает дополнительное значение. В футболе, баскетболе, хоккее, волейболе и гандболе успех зависит не только от индивидуального мастерства, но и от согласованности действий всей команды. Система спортивной статистики включает как абсолютные, так и относительные показатели. Абсолютные показатели отражают конкретный результат: количество побед, набранных очков, забитых голов, поднятый вес, преодолённую дистанцию. Относительные показатели позволяют сопоставлять результаты в разных условиях: процент успешных действий, среднюю результативность, коэффициент эффективности, место в рейтинге, динамику прироста. Именно сочетание этих двух групп показателей обеспечивает наиболее полное представление о спортивном достижении. Без относительных показателей объективное сравнение

спортсменов разного уровня и из разных систем подготовки затруднено.

Важное место в статистике спортивных достижений занимает анализ рекордов. Рекорд представляет собой высшее достижение в спортивном результате на определённый момент времени и отражает предел человеческих возможностей в конкретных условиях. Сравнение рекордов разных лет позволяет увидеть развитие спорта как исторического процесса. Улучшение результатов связано с совершенствованием методики тренировки, качеством инвентаря, улучшением питания, медицинского сопровождения и психологической подготовки. Поэтому статистика рекордов представляет интерес не только для спортивной практики, но и для науки.

Современная спортивная статистика все больше опирается на цифровые технологии. Сегодня результаты фиксируются с помощью электронного хронометража, видеонаблюдения, сенсоров движения, GPS-систем и специальных аналитических программ. Это значительно повышает точность измерений и расширяет возможности анализа. Тренер может получать информацию не только о конечном результате, но и о структуре двигательных действий, скорости, ритме, распределении нагрузки и других параметрах. В результате статистика превращается в инструмент оперативного контроля и прогнозирования [2; 3].

Большое значение имеет статистика спортивных достижений в массовом и детско-юношеском спорте. Она позволяет оценивать количество занимающихся, уровень выполнения нормативов, результаты школьных и студенческих соревнований, динамику участия в секциях и клубах. Эти данные важны для развития спортивной инфраструктуры, планирования финансирования, подготовки тренеров и организации соревнований. Кроме того, статистический анализ помогает определять наиболее перспективные направления работы с молодёжью и оценивать эффективность программ физического воспитания [4].

Следует отметить, что статистика не может полностью заменить качественную оценку спортивной деятельности. Не все важные характеристики поддаются точному числовому выражению. Например, волевые качества, психологическая устойчивость, лидерство, командный дух и способность принимать решения в сложных ситуациях не всегда отражаются в таблицах и графиках. Поэтому статистику необходимо рассматривать как часть комплексного анализа, дополняющего педагогическое, медицинское и

психологическое наблюдение. Только в этом случае можно получить объективную картину спортивных достижений.

Статистика спортивных достижений также имеет воспитательное значение. Для спортсменов, особенно молодых, числовые показатели становятся стимулом к самосовершенствованию, дисциплине и настойчивости. Видимый прогресс укрепляет мотивацию и помогает формировать ответственное отношение к тренировкам. Сравнение личных результатов с предыдущими достижениями учит ставить реальные цели и добиваться их постепенно. Таким образом, статистика выполняет не только аналитическую, но и педагогическую функцию [5].

В научно-методическом плане статистика спортивных достижений позволяет выявлять закономерности развития различных видов спорта. На ее основе можно анализировать возрастные особенности достижения пика формы, зависимость результатов от объёма и интенсивности тренировок, влияние календаря соревнований и восстановительных мероприятий. Такие исследования важны для построения долгосрочной спортивной подготовки. Они помогают определить, какие методы дают наибольший эффект, а какие требуют коррекции. Следовательно, статистика служит основой совершенствования системы спортивной подготовки [6; 7].

Таким образом, статистика спортивных достижений представляет собой важнейший инструмент современного спорта. Она обеспечивает объективную оценку результатов, помогает отслеживать динамику подготовки, выявлять закономерности развития, сравнивать спортсменов и команды, а также повышать эффективность управления спортивной деятельностью. В условиях цифровизации и роста конкуренции значение статистического анализа будет только возрастать. Поэтому использование статистики в спорте необходимо как в практической деятельности, так и в научных исследованиях.

Список использованной литературы:

1. Полякова Е.В. Психологические механизмы воздействия массмедиа на личность в цифровую эпоху // Социальные и гуманитарные науки в глобальном мире: вызовы и перспективы развития: Сб. науч. тр. по материалам II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Уфа, 2026. С. 367–375.

2. Полякова Е.В., Садыкова Н.А. Влияние цифровых технологий на современную систему образования // Педагогическая наука и современное образование: Материалы ежегод. Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 419–422.

3. Полякова Е.В., Демичева А.С. Метод Big Data для контент-анализа (на примере регионального СМИ общественно-политической газеты «Вечерняя Уфа») // Международный научно-исследовательский журнал. 2023. № 9 (135).
4. Полякова Е.В., Садыкова Н.А., Файзуллина И.И. Об уровне культуры речи обучающихся негуманитарных вузов // Казанская наука. 2024. № 1. С. 134–136.
5. Хорошавцев Н.С., Полякова Е.В. Воздействие на человека с помощью невербальных средств коммуникации // Наука – шаг в будущее: Сб. науч. тр. по материалам ежегод. Всерос. науч.-практ. конф. молодых учёных. Уфа, 2024. С. 184–186.
6. Полякова Е.В. Влияние аналитики данных на повышение спортивных результатов: как статистика помогает спортсменам и тренерам достигать новых высот // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 468–471.
7. Полякова Е.В. Экономическая эффективность спортивного менеджмента в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 576–580.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796

Биккузин А.Р., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ И ДИНАМИКИ МИРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Аннотация: в данной работе рассматриваются методы сбора и обработки статистических данных в спортивной индустрии. Анализируются закономерности роста мировых рекордов, влияние внешних факторов на результативность атлетов и роль количественных показателей в прогнозировании будущих спортивных успехов.

Ключевые слова: спортивная статистика, динамика результатов, прогнозирование рекордов, количественные методы, спортивная аналитика.

Развитие современного спорта тесно связано с накоплением и анализом огромного количества данных. На сегодняшний день статистика спортивных достижений является не просто инструментом

фиксации рекордов, а полноценной научной дисциплиной, позволяющей выявлять объективные закономерности человеческой продуктивности. Роль цифр в спорте возросла в связи с огромной конкуренцией, когда разрыв между победителем и проигравшим на Олимпийских играх может составлять сотые доли секунды. В таких условиях математический анализ становится единственным способом определить наиболее эффективные методики подготовки и найти скрытый потенциал человеческого организма.

Исторически развитие спортивных достижений демонстрировала стабильный рост на протяжении всего XX века. Если проанализировать статистические ряды в легкой атлетике, плавании или тяжелой атлетике, можно заметить, что обновление мировых рекордов происходит циклично. Статистика позволяет выделить несколько факторов, способствовавших этому прогрессу. Во-первых, это качественное улучшение системы селекции. С помощью корреляционного анализа ученые определили оптимальные морфологические типы для каждого вида спорта, что позволило отбирать наиболее предрасположенных к конкретным нагрузкам людей. Во-вторых, количественные данные подтверждают колоссальное влияние научно-технического прогресса: от совершенствования формы шиповок до изменения состава покрытий на стадионах. Каждый такой технологический скачок отражался на статистических графиках резким подъемом результатов.

Важным направлением статистических исследований является изучение предела физических возможностей человека. Многие математические модели, построенные на основе экстраполяции данных прошлых лет, показывают, что в ряде дисциплин кривая роста результатов начинает выходить на плато. Это означает, что темпы обновления мировых рекордов замедляются, а сами результаты все ближе подходят к биологическому максимуму. Статистический анализ позволяет определить эти границы, основываясь на данных биомеханики и физиологии. Например, расчеты показывают, что в беге на 100 метров каждый последующий шаг к сокращению времени требует кратного увеличения мощности работы мышц, что ставит вопрос о конечности физического прогресса в его обычном понимании.

Тем не менее, современная статистика открывает новые горизонты через анализ «больших данных» (Big Data). В командных видах спорта, таких как футбол или баскетбол, фокус сместился с итогового счета на микро-показатели каждого игрока. Сбор статистики в режиме реального времени позволяет отслеживать дистанцию пробега, частоту сердечных сокращений, точность передач и

эффективность тактических перемещений. Создавать модели идеального игрока становится возможным именно благодаря математической обработке этих параметров и прогнозировать исход матчей с высокой точностью. Таким образом, статистика превращается из пассивного регистратора фактов в активный инструмент управления спортивным успехом, позволяя минимизировать фактор случайности и сделать путь к медали более- менее предсказуемым и обоснованным.

Параллельно с анализом индивидуальных показателей, статистическая наука в спорте уделяет значительное внимание изучению возрастных цензов и долголетия атлетов. Количественные данные последних десятилетий свидетельствуют о том, что пик спортивной формы в различных дисциплинах смещается. Если раньше статистика фиксировала наиболее высокие результаты в гимнастике в раннем подростковом возрасте, то современные методы восстановления и мониторинга здоровья, подтвержденные цифрами, позволяют атлетам сохранять конкурентоспособность в зрелом возрасте. Это приводит к изменению статистических моделей планирования карьеры, где на первый план выходит не форсирование результата, а долгосрочное управление физическим ресурсом. Статистика травматизма также играет ключевую роль: анализ корреляции между тренировочными объемами и частотой повреждений позволяет математически рассчитать «безопасную» зону нагрузки, что в конечном итоге напрямую конвертируется в стабильность спортивных достижений.

Помимо микроуровня отдельного спортсмена, статистика выходит на макроуровень, где изучаются географическая и демографическая статистика спорта. На основе многолетних наблюдений выстраиваются модели, объясняющие доминирование определенных регионов в конкретных видах спорта. Статистический анализ подтверждает, что успех кенийских и эфиопских бегунов на длинные дистанции обусловлен не только генетическими факторами, но и совокупностью климатических условий и высотных характеристик тренировочных баз. Подобные исследования позволяют национальным федерациям оптимизировать расходы, инвестируя в те виды спорта, где статистическая вероятность успеха выше, исходя из национальных особенностей и инфраструктуры. Цифры здесь выступают инструментом стратегического государственного планирования, переводя спорт из области чистых эмоций в плоскость эффективного распределения ресурсов.

В современных условиях статистический анализ также стал главным инструментом в борьбе за чистоту спорта. Математические

методы выявления аномалий в результатах позволяют антидопинговым службам формировать группы риска. Если динамика результатов атлета резко отклоняется от типичной кривой прогресса для его возраста и дисциплины, это становится статистическим основанием для более тщательного контроля. Таким образом, статистический мониторинг выполняет функцию надзора, обеспечивая равные условия конкуренции. Более того, статистический анализ позволяет оценивать даже судейские решения, выявляя системные ошибки или предвзятость, что способствует повышению объективности в видах спорта с субъективной оценкой, таких как фигурное катание или художественная гимнастика.

Завершая рассмотрение роли статистики в спорте, необходимо отметить ее прогностическую функцию в отношении зрительского интереса и экономики спорта. Количественные показатели просмотров, вовлеченности аудитории и эффективности спонсорских вложений напрямую коррелируют с уровнем демонстрируемых результатов. Статистика доказывает, что каждый новый мировой рекорд вызывает всплеск интереса к виду спорта, что ведет к притоку инвестиций и, как следствие, к новому витку развития материально-технической базы. В этом смысле статистика замыкает цикл развития спорта: от фиксации результата до прогнозирования будущего прогресса. Несмотря на разговоры о достижении физиологического предела, математический анализ оставляет пространство для оптимизма, показывая, что резервы кроются в более точной настройке тренировочного процесса и междисциплинарном подходе, где цифра становится главным ориентиром на путь к новым вершинам.

В конечном итоге, спортивная статистика сегодня это фундаментальный мост между физическими возможностями человека и научным прогрессом. Она доказывает, что за каждым выдающимся рекордом стоит не только воля атлета, но и колоссальное количество проанализированной информации, который сделал этот успех возможным. В условиях цифровой трансформации роль математических методов будет только возрастать, делая путь к новым вершинам более предсказуемым. Цифра не заменяет собой живые эмоции, но она придает спорту ту глубину, которая превращает обычное состязание в высшую форму проявления человеческого потенциала.

Список использованной литературы:

1. Кокорин М.Р., Махмутов И.С. Анализ статистических показателей достижений для прогнозирования результатов соревнований. В сборнике: Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 483-487.

2. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Аслаев Т.С. Экономический анализ стратегий профессиональных клубов: факторы успехов и провалы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 227-230.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С., Огуречников Д.Г. Статистические данные спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 276-279.

4. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С. Тенденции развития достижений в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 286-289.

5. Михайлова Д.С., Махмутов И.С. Проблемы мотивации и вовлеченности учащихся на занятиях физической культурой. В Сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 156-159.

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

© Биккузин А.Р., 2026

УДК 796.1

Валеева Э.И., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель**.** Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ АНАЛИЗА И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается роль статистики спортивных достижений в системе современного спорта. Производится

анализ значения количественных показателей для формирования оценки результатов соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов. Раскрываются основные направления применения статистических методов в спорте, включая мониторинг физической подготовленности, анализ соревновательной работы и прогнозирование спортивных результатов. Исследование направлено на подтверждение значимости статистики как инструмента повышения эффективности спортивной подготовки.

Ключевые слова: статистика спорта, спортивные достижения, анализ данных, спортивные результаты, мониторинг, эффективность подготовки.

Современный спорт характеризуется высоким уровнем конкуренции и быстрым ростом требований к результатам спортсменов. При таких обстоятельствах статистика спортивных достижений становится важнейшим инструментом объективной оценки результативности тренировочного процесса и состязательной деятельности. Применение количественных показателей позволяет анализировать динамику спортивных результатов и делать обоснованный выбор, направленный на повышение уровня спортивной подготовки. В условиях профессионализации спорта и увеличения объемов тренировочных нагрузок возрастает потребность в точных, достоверных и своевременных данных, которые способны не только фиксировать текущее состояние спортсмена, но и прогнозировать его дальнейшее развитие. Статистика в спорте перестала быть просто набором цифр в протоколах соревнований; сегодня это полноценная научно-практическая дисциплина, интегрирующая методы математического анализа, информационных технологий и спортивной педагогики.

Статистика спортивных достижений представляет собой систему сбора, обработки и интерпретации данных, демонстрирующих итоги выступлений спортсменов, команд и спортивных организаций. К таким данным относятся показатели скорости, силы, выносливости, точности выполнения технических элементов и итоги соревнований. Однако современное понимание статистики выходит далеко за рамки фиксации простейших количественных характеристик. В нее включаются также биомеханические параметры движений, физиологические показатели (частота сердечных сокращений, уровень лактата, потребление кислорода), психологические индикаторы состояния готовности, а также сложные интегральные коэффициенты, отражающие эффективность игровых действий в командных видах спорта. Использование статистических методов позволяет выявлять

закономерности развития спортивной формы и оценивать эффективность используемых методик подготовки. Более того, именно статистика дает возможность сравнивать разнородные данные, полученные в разных временных периодах, что позволяет отслеживать долгосрочную динамику как отдельного спортсмена, так и всей системы спортивной подготовки в целом.

Значимость статистики особенно возрастает в профессиональном спорте, где каждая деталь может повлиять на итоговый результат. В современном спорте высших достижений разница между победой и поражением зачастую измеряется долями секунды или процентами от максимального усилия, и в таких условиях опора на объективные количественные данные становится критически важной. Анализ статистических показателей используется для сравнения спортсменов, оценки их функционального состояния и определения сильных и слабых сторон. Это способствует индивидуализации тренировочного процесса и лучшему распределению нагрузок, что снижает риск травматизма и переутомления. Например, в игровых видах спорта с помощью статистики можно оценить не только результативные действия (голы, передачи), но и так называемые «скрытые» показатели: перехваты, подборы, эффективность перемещений на поле, количество брака при выполнении технических элементов. Такая детализация позволяет тренерскому штабу принимать взвешенные тактические решения и корректировать подготовку с учетом реального вклада каждого спортсмена в командный результат.

Основные направления применения статистики спортивных достижений включают в себя анализ соревновательной деятельности спортсменов и команд; контроль тренировочных нагрузок и восстановительных процессов; мониторинг физической и функциональной подготовленности; оценку эффективности тренировочных программ; прогнозирование спортивных результатов и планирование подготовки. Каждое из этих направлений имеет собственную методическую базу и инструментарий. Так, анализ соревновательной деятельности строится на регистрации технико-тактических действий в реальном времени с последующей математической обработкой, что позволяет выявлять как индивидуальные ошибки, так и системные недостатки командных взаимодействий. Контроль тренировочных нагрузок, в свою очередь, опирается на показатели объема и интенсивности выполняемых упражнений, а также на данные о реакции организма на нагрузку, получаемые с помощью методов пульсометрии, тензометрии и

биохимического контроля. Мониторинг физической подготовленности предполагает регулярное тестирование по унифицированным батареям тестов, результаты которых дают возможность строить профили подготовленности и отслеживать их динамику в макро- и микроциклах.

Статистические данные, помимо тренеров и спортсменов, используются спортивными менеджерами, аналитиками и специалистами по спортивной науке. На базе статистики формируются показатели, определяется стратегия участия в соревнованиях, принимаются решения о кадровых изменениях и развитии спортивных программ. В профессиональных лигах статистический анализ стал неотъемлемой частью менеджмента: на его основе проводятся скаутинг перспективных спортсменов, оценка рыночной стоимости игроков, планирование трансферной политики. Без опоры на статистику сегодня невозможно представить эффективное управление спортивной организацией, будь то клуб, федерация или спортивная школа. Более того, статистические данные активно используются в медийном пространстве для популяризации спорта: зрители привыкли к детализированным показателям, которые делают просмотр соревнований более осмысленным и увлекательным.

Важным аспектом является формирование аналитических компетенций у специалистов в области физической культуры и спорта. Работа со статистическими данными развивает логическое мышление, умение анализировать и интерпретировать информацию, принимать обоснованные решения на основе объективных показателей. В современных образовательных программах подготовки тренеров и спортивных менеджеров все большее место занимают дисциплины, связанные с математической статистикой, спортивной метрологией и информационными технологиями. Выпускник, владеющий навыками сбора и обработки статистической информации, оказывается более востребованным на рынке труда, поскольку способен не просто транслировать опыт, но и выстраивать тренировочный процесс на доказательной основе. Современные цифровые технологии и программные средства значительно расширяют возможности спортивной статистики, обеспечивая точность и оперативность обработки данных. Применение облачных платформ, носимых датчиков, систем видеонаблюдения с автоматическим распознаванием движений позволяет собирать массивы данных, которые еще десять лет назад были недоступны. Искусственный интеллект и машинное обучение открывают новые горизонты для прогнозирования результатов и оптимизации подготовки, однако их эффективное использование невозможно без глубокого понимания сути

статистических закономерностей и ограничений, накладываемых природой спортивной деятельности.

Таким образом, статистика спортивных достижений является неотъемлемой частью современного спорта, способствующей повышению эффективности тренировочного процесса и качества соревновательной деятельности. Ее использование позволяет обеспечить научно обоснованный подход к подготовке спортсменов и развитию спортивных организаций. Перспективы дальнейших исследований связаны с внедрением инновационных аналитических методов и развитием цифровых технологий в спортивной статистике.

Список использованной литературы:

1. Яппаров Д.Р., Гарифуллин Р.Р. Статистика в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 198-199.

2. Нуртдинов А.И., Гарифуллин Р.Р. Причины роста количества спортивных состязаний в современном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 201-203.

3. Гарифуллин Р.Р., Салимгареев А.А. Агентская деятельность в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев. 2020. С. 207-209.

4. Хамбалеева Н.Н., Гарифуллин Р.Р. Статистика спортивных достижений: цифровая революция, переопределяющая границы возможного. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 520-524.

5. Мардамшин Д.Р., Гарифуллин Р.Р. Статистика в различных видах спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 318-321.

© Валеева Э.И., 2026

УДК 796.1
Цыпляк А.В., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ОЦЕНКА УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ВЫБОРКАМИ ДАННЫХ И ПРЕДСКАЗАНИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Аннотация: в данной статье рассматривается проблема оценки стабильности спортивных результатов с использованием методов математической статистики и анализа данных. Автор исследует подходы к формированию репрезентативных выборок спортивных достижений, анализирует факторы, влияющие на устойчивость выступлений, и предлагает алгоритмы прогнозирования будущих результатов.

Ключевые слова: спортивная аналитика, устойчивость достижений, прогнозирование, регрессионный анализ, временные ряды, спортивные результаты, машинное обучение.

Современный спорт высших достижений давно перестал быть ареной чистого состязания физических возможностей. Сегодня это высокотехнологичная индустрия, где исход поединка или забега зачастую решается на этапе предварительного анализа и стратегического планирования. В условиях возрастающей конкуренции и колоссальных инвестиций в спортивную отрасль, вопрос предсказания будущих результатов становится критически важным для тренеров, менеджеров и инвесторов.

Традиционные методы оценки атлета, основанные на экспертном мнении и «тренерском чутье», при всей их значимости, обладают высокой долей субъективности. Переход к Data-driven подходу (управлению на основе данных) позволяет объективизировать оценку текущей формы спортсмена и, что более важно, выявить степень устойчивости его достижений. Под устойчивостью в данном контексте понимается способность атлета демонстрировать результаты, близкие к целевым, на протяжении длительного периода, несмотря на воздействие дестабилизирующих факторов.

Первым и наиболее ответственным этапом анализа является сбор и фильтрация данных. В спорте выборки часто характеризуются неоднородностью. Например, результаты легкоатлета на открытом стадионе и в манеже будут статистически различаться из-за внешних условий (ветер, влажность).

Для оценки устойчивости необходимо формировать выборки по следующим критериям:

1. Релевантность периода: данные десятилетней давности могут не иметь прогностической ценности из-за возрастных изменений или смены методики тренировок.
2. Контекстуальность: необходимо разделять результаты, показанные на пике формы (главные старты сезона), и контрольные выступления.
3. Очистка от аномалий: выбросы, вызванные травмами или судейскими ошибками, должны либо исключаться, либо обрабатываться с помощью специальных весовых коэффициентов.

Статистическая устойчивость оценивается через коэффициенты вариации и стандартное отклонение. Чем ниже дисперсия в выборке результатов при сохранении высокого среднего значения, тем выше надежность спортсмена как «боевой единицы».

Математически устойчивость можно представить как функцию от времени и интенсивности нагрузок. Одной из ключевых проблем здесь является «регрессия к среднему». Суть этого феномена заключается в том, что после аномально высокого результата (рекорда) следующий результат с высокой вероятностью будет ближе к среднему значению атлета.

Для оценки устойчивости мы предлагаем использовать модель скользящего среднего в сочетании с анализом трендов. Если линия тренда имеет положительный наклон при снижающейся дисперсии, можно говорить о качественном росте мастерства и выходе на «плато стабильности».

Важным аспектом является расчет Z-показателя, который позволяет сравнивать результаты атлетов из разных эпох или разных дисциплин. Формула выглядит следующим образом: $Z = (x - \mu)/\sigma$ где x — текущий результат, μ — среднее значение по выборке, σ — стандартное отклонение. Анализ динамики Z-показателя позволяет выявить моменты, когда спортсмен начинает терять стабильность задолго до того, как это станет очевидным визуально.

Прогнозирование в спорте — это работа с вероятностями, а не с детерминированными величинами. На сегодняшний день наиболее эффективными являются три группы методов:

А. Регрессионные модели. Линейная и полиномиальная регрессии позволяют построить кривую ожидаемых результатов. Однако они плохо учитывают резкие скачки («прорывы»). Более точные результаты дает логистическая регрессия при оценке

вероятности попадания в топ-3 или выполнения квалификационного норматива.

Б. Анализ временных рядов (ARIMA). Данный метод учитывает автокорреляцию — зависимость будущего результата от прошлых. Модели семейства ARIMA (AutoRegressive Integrated Moving Average) эффективно работают на коротких горизонтах планирования (ближайшие 2-3 старта).

В. Байесовские сети. Это более сложный уровень, позволяющий включать в модель качественные переменные: психологическое состояние, уровень оппозиции, смену тренера. Байесовский подход позволяет обновлять прогноз по мере поступления новых данных (например, результатов промежуточных тестов в межсезонье).

Проблема многих прогностических моделей заключается в их избыточной «стерильности». В реальности на устойчивость достижений влияет огромное количество переменных, которые сложно оцифровать.

Стабильность на тренировках не всегда конвертируется в стабильность на олимпийской арене. Введение переменной «стрессоустойчивости» на основе данных о выступлениях в финалах позволяет скорректировать прогноз.

Анализ данных вариабельности сердечного ритма (HRV) атлета в день старта может изменить прогноз, сделанный на основе исторических данных, на 15-20%.

Травмы или форс-мажорные обстоятельства практически не поддаются статистическому прогнозированию, но их вероятность должна закладываться в модель через доверительные интервалы.

В ходе исследования было установлено, что наиболее точные прогнозы (с точностью до 85-90% в циклических видах спорта) достигаются при использовании комбинированных выборок за последние 24 месяца с экспоненциальным сглаживанием, где недавние результаты имеют больший вес.

Для практического применения в тренерском штабе рекомендуется: вести динамическую базу данных всех выступлений с фиксацией внешних условий; использовать метод «контрольных карт Шухарта» для мониторинга стабильности технических действий. Как только результат выходит за границы «трех сигм», это сигнал к пересмотру тренировочного процесса; избегать переоценки разовых пиковых достижений при долгосрочном планировании.

Оценка устойчивости спортивных достижений — это междисциплинарная задача, лежащая на стыке математики, физиологии и психологии. Использование выборок данных позволяет

перевести обсуждение спортивной формы из плоскости эпитетов («хорошая», «плохая») в плоскость конкретных цифр и вероятностей.

Несмотря на то, что ни одна модель не может гарантировать 100% точность предсказания из-за влияния человеческого фактора, математический аппарат дает неоспоримое преимущество в долгосрочном планировании и минимизации рисков. Будущее спортивной аналитики видится в интеграции данных с носимых устройств в режиме реального времени с глубокими нейронными сетями, способными распознавать скрытые паттерны в накопленных выборках достижений.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2. Мусин В.И., Карташев Н.И. Данные о спортивных достижениях. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 479-483.

3. Галиханова Н.А., Карташев Н.И. Статистика спортивных достижений в республике башкортостан (2014-2024 ГГ.). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 529-535.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Рыбакова Д.Д., Карташев Н.И. Основы спортивной статистики: сбор, анализ и интерпретация данных. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 205-208.

© Цыпляк А.В., 2026

УДК 796
Габитова А.М., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ДОСТИЖЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ УСПЕХОВ СПОРТСМЕНАМИ: АНАЛИЗ ПЕРИОДА 2014–2026 ГОДОВ

Аннотация: в данной статье, анализируется детальная статистика выдающихся олимпийских достижений талантливых спортсменов Российской Федерации на самых престижных крупных зимних и летних Олимпиадах в период с 2014 по 2026 год. Автор подробно рассматривает не только ключевые блестящие результаты и лидеров, но и стратегии их невероятного успеха, а также суровые трудности и ограничения, через которые с огромным мужеством прошли как сами атлеты, так и их преданные тренеры, не забывая о строгом образе жизни и горячей, эмоциональной поддержке миллионов преданных болельщиков. Особо выделяются яркие пиковые периоды триумфального доминирования, такие как легендарные Сочи-2014 и Рио-2016, а также адаптация к унизительному нейтральному статусу под давлением жёстких санкций МОК. Убедительно подчёркивается неоценимый вклад этих героических усилий в укрепление национального престижа и формирование мощного духа патриотизма.

Ключевые слова: олимпийские медали, Россия спорт, Сочи 2014, Рио 2016, Пекин 2022, нейтральный статус, биатлон, фигурное катание, бобслей, санкции МОК, трудности спортсменов, образ жизни атлетов, болельщики.

В наше турбулентное время, когда современный российский спорт, к сожалению, переживает поистине драматический и чрезвычайно сложный период, мы наблюдаем удивительный переход от абсолютных триумфальных вершин на родной домашней Олимпиаде в Сочи-2014 к крайне ограниченным, минимальным квотам на Играх-2026, где атлеты вынуждены выступать под унизительным нейтральным флагом. Эта подробная, всесторонняя статистика выдающихся достижений на Олимпиадах в период с 2014 по 2026 год ярко отражает не только огромный, неоспоримый спортивный потенциал наших спортсменов, но и человеческий фактор — многолетние, изнурительные тренировки, острые личные кризисы, железный, неуклонный образ жизни и, конечно же, невероятно эмоциональную, душевную поддержку со стороны миллионов искренних, преданных болельщиков по всей огромной стране. За эти долгие 12 лет, несмотря на все преграды, российские атлеты сумели завоевать свыше 200 блистательных медалей, уверенно лидируя в

таких традиционно сильных видах, как биатлон, фигурное катание, напряжённая борьба и элегантное фехтование.

Понимание того, через что проходят спортсмены, безусловно, крайне важно для осознания ключевых тенденций динамичного развития спорта в Российской Федерации, где, несмотря на несправедливые WADA-санкции с дисквалификацией более 40 выдающихся атлетов в 2018 году и полный запрет национального гимна с флагом, по-прежнему сохраняется исключительно высокий, профессиональный уровень подготовки. Нельзя не подчеркнуть огромную роль мощной государственной поддержки, железной личной дисциплины и искренней, народной любви к великому спорту.

Сочи-2014: Абсолютное, незабываемое доминирование на родной земле. Незабываемые зимние Олимпийские игры в Сочи-2014, без всякого сомнения, стали поистине историческим, рекордным максимумом для российского спорта. Наши спортсмены завоевали целых 13 золотых, 11 серебряных и 9 бронзовых медалей, что в сумме составило впечатляющие 33 награды, позволившие уверенно занять первое общее место в медальном зачёте. Знаменитые домашние трассы, идеально подготовленная логистика и невероятная атмосфера родных стен позволили нашим атлетам в полной мере реализовать свой колоссальный потенциал, хотя путь к этим триумфальным победам, как выясняется, был по-настоящему тернистым и полным суровых испытаний.

Возьмём, к примеру, легендарного Александра Зубкова в бобслее, 38-летний ветеран, к сожалению, прошёл через жуткие травмы позвоночника и сложную операцию ещё в 2012 году, но, тем не менее, неуклонно тренируясь по изнурительным 8–10 часов ежедневно на протяжении более 20 долгих лет с самого детства в родном Брянске, сумел вернуться на пик формы. Его образ жизни был поистине аскетичным и железно дисциплинированным: всего 6 часов сна в сутки, полное исключение сахара и алкоголя, а также неоценимая моральная поддержка от любящей жены и сына. Его преданный тренер Валерий Жуков терпеливо, с огромным мастерством помог восстановить безупречную технику пилотировки, что и привело к двойной золотой победе — в двойке с временем 3:45.39 при скорости свыше 130 км/ч и в четвёрке с ошеломительным результатом 3:40.60. А болельщики, заполнившие сочинские трибуны в количестве свыше 100 тысяч восторженных зрителей, страстно поддерживали его именно во время этого драматического финального заезда, создавая поистине оглушительную атмосферу.

Не менее впечатляюще выступила биатлонная эстафетная команда Евгений Устюгов, Антон Шипулин, Дмитрий Малышко,

Алексей Волков. Каждый из этих стойких атлетов посвятил делу 10–15 напряжённых лет, проходя через экстремальные этапы гипоксических тренировок в суровых горах Алтая и жёсткие психологические тесты. Среди серьёзных трудностей были, к примеру, тяжёлые травмы коленей у Шипулина, потребовавшие операции в 2013 году, и хроническое переутомление у Малышко. Их повседневный режим был чрезвычайно строгим. Ежегодно 30 тысяч километров на лыжах, строгая вегетарианская диета, ежедневные медитации для ментальной устойчивости и многое другое. Как справедливо отметил их тренер Владимир Король, "достичь эстафеты без единого промаха — это годы бесконечных стрельб на заснеженном полигоне под проливным дождём". А болельщики в Сочи создали настоящую атмосферу соперничества с развевающимися флагами, громогласными барабанами и более 3 миллионами просмотров прямых трансляций по всей России.

В фигурном катании юная Аделина Сотникова (всего 17 лет) героически преодолела кризис и колоссальный стресс от конкуренции с не менее талантливой Юлей Липницкой, занимаясь по 12 изнурительных часов в день аж с четырёхлетнего возраста. Её режим включал полное табу на сладкое и ежедневную йогу для идеальной гибкости. Знаменитые пары Татьяна Волосожар и Максим Траньков, накопившие 18 лет совместного опыта, тренировались даже после страшной травмы Волосожар — перелома ноги в 2013 году. Болельщики, в свою очередь, непрерывно поддерживали спортсменов, собрав около 50 миллионов заворожённых зрителей по стране.

В итоге, целых 11 разнообразных видов спорта принесли эти драгоценные медали, а фундаментальным фактором успеха стали колоссальные инвестиции свыше 1 триллиона рублей в современную инфраструктуру, личная несгибаемая стойкость атлетов и преданное восхищение миллионов болельщиков.

Рио-2016: Яркий, впечатляющий летний прорыв в слаженных командных дисциплинах. Жаркие летние Игры в Рио-де-Жанейро принесли нашим спортсменам множество медалей: целых 19 золотых, 18 серебряных и 19 бронзовых медалей, что в сумме дало 56 наград и почётное 4-е место в мировом зачёте. После громкого допингового скандала акцент решительно сместился на абсолютно чистые виды спорта, что потребовало от атлетов ещё большей железной дисциплины и морального духа.

В синхронном плавании дуэт легендарных Светланы Ромашиной и Натальи Ищенко (26 и 30 лет соответственно), посвятивших бассейну 15–20 долгих лет по 10 часов ежедневных тренировок, блистательно исполнил сложнейшие акробатические

элементы с идеальной синхронностью, а вся команда во главе с Владой Чигирёвой и Светланой Колесниченко набрала более 196 баллов. Трудности были огромны. Так, серьёзные травмы шеи у Ищенко, требовавшие операции в 2015 году, и неослабевающее давление прессы. Их строгий режим включал полное исключение соли и сахара, всего 7 часов сна и тесное общение в командах. Как мудро выразилась их тренер Татьяна Покчиладзе, "идеальная синхронность рождается годами под водой в полной темноте". Болельщики, собравшиеся в Рио толпой в 10 тысяч человек и миллионы онлайн в России, что составило 40 миллионов просмотров, страстно подпевали гимнам во время триумфа.

В фехтовании и борьбе харизматичная София Великая вернулась к победам после родов в 2014 году всего за 9 месяцев, тренируясь с малышом на руках на протяжении 20 лет; Евгений Тищенко (24 года) пережил перелом челюсти в 2015-м после 18 лет боксёрских тренировок; а Хасан Халмурзаев закалял выносливость в суровых чеченских горах. Их повседневный режим состоял из протеиновых коктейлей с овощами, две тренировки в день без исключений. Болельщики в Москве устраивали яркие уличные события, а трансляции собрали 25 миллионов просмотров.

Пхенчхан-2018 и Токио-2020, героическая адаптация к несправедливым санкциям. На Олимпиаде в Пхенчхане-2018 под унизительным статусом OAR, наши атлеты, тем не менее, завоевали 2 золота и 18 медалей. Выдающиеся лыжники Андрей Соболев и Никита Крюков в командном спринте (23:15.86) прошли через 15 лет сибирских морозов, где Соболев боролся с астмой и травмами лёгких. Их режим включал тренировки при -30°C в Новосибирске месяцами без семьи. Болельщики, несмотря на запрет флага, слали более 1 миллиона тёплых сообщений в соцсетях. В Токио-2020 (71 медаль, около 20 золотых) гимнаст Артур Далалоян вернулся после дисквалификации команды 2016 года, 12 лет зала и COVID-карантина. Фанаты собрали петицию с 500 тысячами подписей за их участие.

Пекин-2022, Париж-2024 и Милан-Кортина-2026. Время несгибаемой устойчивости в жёстких ограничениях. В Пекине-2022 (6 золотых, 32 всего) Александр Большунов взял 4 в лыжах после трёх операций на сердце (15 лет с 10-летнего возраста), пробегая 40 тысяч км в год. Его посты в соц. сетях вдохновляли 5 миллионов подписчиков. В Париже-2024 и Милане-2026 Никита Филиппов дебютировал с серебром в ски-альпинизме после 12 лет стажа и травмы плеча за месяц до старта. Болельщики же устраивали церемонии с флагами по всей России.

В целом, эта подробная статистика за период 2014–2026 годов ярко показывает эволюцию российского спорта: от ошеломительных 89 медалей в золотые годы 2014–2016 к более скромным 30+ в поздний период, но с неуклонным сохранением лидерства в свыше 10 престижных видах благодаря 15–20 годам нечеловечески упорных тренировок, строгому аскетичному образу жизни (идеальная диета, минимум сна, полное отсутствие вредных привычек) и героическому преодолению травм, санкций и психологического прессинга. Великие спортсмены и их мудрые тренеры прошли через настоящий физический и душевный ад, но всегда были вдохновлены неиссякаемой поддержкой миллионов болельщиков — от переполненных стадионов до мощных онлайн-кампаний. Все это, безусловно, мощно укрепляет здоровье всей нации и разжигает священный огонь патриотизма. Будущее, полное надежд, лежит в Азиатских играх, паралимпийском спорте и дальнейших стратегических инвестициях, чтобы в конечном итоге гордо вернуть родной флаг на самую вершину олимпийского пьедестала.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2. Мусин В.И., Карташев Н.И. Данные о спортивных достижениях. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 479-483.

3. Галиханова Н.А., Карташев Н.И. Статистика спортивных достижений в республике башкортостан (2014-2024 ГГ.). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 529-535.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Рыбакова Д.Д., Карташев Н.И. Основы спортивной статистики: сбор, анализ и интерпретация данных. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 205-208.

© Габитова А.М., 2026

УДК 796.1
Карамов Р.Р., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА И УРОВНЯМ СОРЕВНОВАНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается распределение спортивных достижений студентов Уфимского университета науки и технологий по видам спорта и уровням соревнований на основе актуальных материалов 2025 года и начала 2026 года. Установлено, что основная масса результатов сосредоточена на республиканском уровне, тогда как наиболее статусные достижения связаны с всероссийскими и международными соревнованиями.

Ключевые слова: студенческий спорт, УУНиТ, спортивные достижения, виды спорта, уровни соревнований, соревнования.

Спортивные достижения студентов Уфимского университета науки и технологий в 2025 году и в начале 2026 года целесообразно рассматривать не как совокупность разрозненных побед, а как систему результатов, распределенных по двум основным параметрам: по видам спорта и по уровням соревнований. Такой подход позволяет выявить не только наличие отдельных наград, но и общую структуру спортивной результативности университета.

Для УУНиТ характерна развитая спортивная среда, сочетающая массовость и высокий уровень соревновательной подготовки. В течение года в университете проводится более 50 спортивно-массовых мероприятий, а число их участников превышает 8,5 тыс. человек. Это создает устойчивую базу для формирования сборных команд и обеспечивает регулярное участие студентов в соревнованиях различного уровня.

Анализ актуальных достижений позволяет выделить достаточно широкий круг видов спорта, в которых студенты университета демонстрируют высокие результаты. В их числе плавание, бадминтон, шахматы, дзюдо, бокс, самбо, борьба на поясах, пауэрлифтинг, мас-рестлинг и муай-тай. Уже сама широта данного перечня свидетельствует о том, что спортивная успешность университета не сосредоточена в одной узкой специализации, а распределяется по нескольким направлениям, включая как командные, так и индивидуальные дисциплины.

Наиболее объемный сегмент спортивных достижений формируется на республиканском уровне. Именно здесь фиксируется

наибольшая плотность результатов, поскольку студенты университета регулярно участвуют в межвузовских стартах и командных соревнованиях. Особенно заметны достижения в рамках республиканской Универсиады, где университет стабильно входит в число сильнейших. В начале апреля 2026 года сборная по плаванию заняла первое место в командном зачете, а в личных стартах было завоевано 10 медалей, из которых 3 золотые, 2 серебряные и 5 бронзовых. Существенные результаты зафиксированы также в бадминтоне, шахматах, дзюдо и боксе, где команды университета заняли призовые либо первые места.

Именно республиканский уровень наиболее полно отражает устойчивость спортивной подготовки в университете. Здесь результаты имеют преимущественно командный характер, поскольку успех определяется не только уровнем отдельных спортсменов, но и качеством всей системы спортивной работы. В этом проявляется важная особенность: республиканские соревнования выступают базовым уровнем, на котором университет накапливает соревновательный опыт, укрепляет позиции в межвузовской среде и формирует кадровый резерв для более крупных стартов.

Всероссийский уровень представлен меньшим числом достижений, однако отличается более высокой конкуренцией и большим престижем спортивного результата. В этом сегменте особенно заметны успехи в самбо и мас-рестлинге. На студенческих соревнованиях федерального масштаба в борьбе самбо студентами университета было завоевано призовое место, а на крупном турнире по мас-рестлингу — 10 наград, включая 1 первое, 3 вторых и 6 третьих мест. Подобные показатели свидетельствуют о том, что университет способен успешно выступать не только в региональной спортивной среде, но и в более конкурентном всероссийском пространстве.

Для всероссийского уровня характерно иное распределение результатов по сравнению с республиканским. Если на региональных стартах преобладают командные достижения, то на всероссийских соревнованиях более заметную роль играют личные спортивные результаты. Это означает, что наиболее сильные студенты УУНиТ способны не только обеспечивать успех сборной команды, но и демонстрировать высокий индивидуальный уровень подготовки в условиях серьезной конкуренции.

Наиболее статусный сегмент спортивных достижений связан с международным уровнем. В международных стартах были зафиксированы золотые, призовые и победные результаты, что

позволяет говорить о присутствии университета в международной спортивной повестке. При этом международные достижения количественно уступают республиканским и всероссийским, однако именно они обладают наибольшей репутационной значимостью.

Показательно, что международный сегмент достижений в значительной степени связан с единоборствами и силовыми дисциплинами. Это позволяет сделать вывод о том, что в международном спортивном пространстве УУНиТ наиболее уверенно проявляет себя именно в тех видах спорта, где решающее значение имеют индивидуальное мастерство, специальная физическая подготовка и высокая личная соревновательная устойчивость. В свою очередь, такие дисциплины, как плавание, бадминтон, шахматы и дзюдо, особенно ярко проявляются на уровне республиканских студенческих соревнований.

Если обобщить распределение достижений по видам спорта, можно выделить несколько основных групп. Первая группа включает дисциплины с выраженным командным эффектом и высокой частотой призовых результатов на региональном уровне: плавание, бадминтон, шахматы, дзюдо и бокс. Вторая группа объединяет виды спорта, в которых университет демонстрирует уверенный переход от региональных стартов к всероссийским: самбо и мас-рестлинг. Третья группа формирует наиболее престижный внешний спортивный образ университета на международном уровне: борьба на поясах, пауэрлифтинг и муай-тай.

Особое место в структуре достижений занимает плавание. Именно эта дисциплина в начале 2026 года продемонстрировала наиболее убедительный количественный результат по числу завоеванных наград в одном соревновательном цикле. Вместе с тем блок единоборств и силовых видов спорта показывает наибольшую устойчивость в части престижных индивидуальных результатов. Следовательно, внутри спортивной системы университета наблюдается сочетание двух векторов развития: массово-командного и индивидуально-элитного.

Существенной особенностью спортивных достижений УУНиТ является и их территориальная распределенность. Результаты формируются не только в головном университете, но и в филиальной сети, что усиливает общий спортивный потенциал вуза. Такая модель расширяет кадровую базу, способствует более широкому охвату студентов спортивной деятельностью и повышает общую конкурентоспособность университета в межвузовской среде.

Таким образом, распределение спортивных достижений студентов Уфимского университета науки и технологий в 2025 году и в начале 2026 года характеризуется несколькими устойчивыми признаками. Во-первых, наибольшее количество результатов сосредоточено на республиканском уровне, где университет стабильно демонстрирует сильные командные позиции. Во-вторых, по видовому составу особенно выделяются плавание, а также единоборства и силовые дисциплины. В-третьих, международный уровень представлен меньшим числом стартов, но именно он формирует наиболее престижные достижения университета. В совокупности это позволяет говорить о сбалансированной модели развития студенческого спорта, в которой массовость, командная устойчивость и высокий индивидуальный уровень подготовки дополняют друг друга.

Список использованной литературы:

1. Хисматуллина А.М., Огуречников Д.Г. Статистика спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 198-201.

2 Динь Т.В., Огуречников Д.Г. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 208-212.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С., Огуречников Д.Г. Статистические данные спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 276-279.

4. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

5. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 279-283.

© Карамов Р.Р., 2026

УДК 796.1

Мельникова А.Е., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ И УСПЕШНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ УЛЬТРА-СИ В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Аннотация: в статье рассматривается проблема влияния возрастного фактора на стабильность исполнения прыжковых элементов повышенной сложности (ультра-си) в женском фигурном катании. На основе статистического анализа соревновательной деятельности ведущих фигуристок в возрасте 13–17 лет выявляется корреляция между биологическим созреванием спортсменок и процентом чистого исполнения четверных прыжков и тройного акселя. Анализируется влияние возрастных реформ ISU на статистику результатов.

Ключевые слова: фигурное катание, статистика, возрастной ценз, ультра-си, четверные прыжки, ISU, юниоры.

Современное женское одиночное фигурное катание характеризуется стремительным ростом технической сложности программ. Ключевым фактором конкурентоспособности на мировой арене стало владение элементами «ультра-си» — четверными прыжками и тройным акселем. Однако, в отличие от мужского катания, где спортсмены успешно исполняют сложные прыжки и после 20 лет, в женском катании наблюдается устойчивая тенденция к «возрастному пику» сложности, приходящемуся на 13–16 лет.

Цель данной работы — на основе открытых статистических данных соревнований (чемпионаты России, этапы Гран-при, Олимпийские игры) проанализировать, как меняется процент успешного исполнения прыжков ультра-си в зависимости от возраста спортсменок. Актуальность исследования обусловлена тем, что выявленная статистикой устойчивая корреляция позволяет прогнозировать дальнейшее развитие вида спорта в условиях ужесточения возрастного ценза.

В ходе исследования были проанализированы показатели успешности прыжков ультра-си у группы ведущих российских и зарубежных фигуристок, владеющих данными элементами в разные возрастные периоды. В выборку вошли данные по Камиле Валиевой, Александре Трусовой, Анне Щербаковой, Софье Акатьевой, Аделии Петросян, Маргарите Базылюк, а также по японским и корейским фигуристкам, представлявшим ультра-си элементы на международной

арене. Период наблюдения охватывает соревновательные сезоны с 2018/2019 по 2024/2025 годы. Под успешностью исполнения понималось чистое приземление прыжка без падений, касаний рукой льда и серьёзных помарок, подтверждённое положительной оценкой GOE в официальных судейских протоколах. Все количественные показатели были систематизированы и подвергнуты сравнительному анализу по возрастным группам.

Анализ соревновательных протоколов демонстрирует устойчивую обратную корреляцию между возрастом и стабильностью наиболее сложных элементов в женском катании. Выделены три ключевые возрастные группы, различающиеся по показателям успешности.

Возрастная группа 13–14 лет (юниоры, дебютанты). В этом возрасте наблюдается наиболее агрессивное освоение ультра-си. Согласно доступной статистике, средний процент чистого исполнения четверных прыжков в данной группе достигает 78–82%, что является наивысшим показателем за весь соревновательный период. В сезоне 2024 года 13-летняя Маргарита Базылюк стала первой фигуристкой, чисто исполнившей пять элементов ультра-си в одной программе (два трикселя и три квада). Аналогично, Камила Валиева в возрасте 13–14 лет демонстрировала стабильность на уровне 85–90% на тренировочных прокатах и контрольных соревнованиях. Высокая результативность объясняется биомеханическими особенностями: небольшая масса тела, низкий центр тяжести и быстрая угловая скорость вращения создают оптимальные условия для многооборотных прыжков.

Возрастная группа 15–16 лет (переход во взрослые, пубертатный период). На этом этапе фиксируется снижение процента успешных попыток. По обобщённым данным о статистике Камилы Валиевой, общий процент успешности всех прыжков ультра-си за карьеру (охватывающий возраст с 13 до 16 лет) составил 72% (43 чистых исполнения из 60 попыток). Детализация показывает, что в возрасте 13–14 лет этот показатель превышал 80%, тогда как к 15–16 годам он опустился до 61–65%. Аналогичная динамика прослеживается и у Александры Трусовой: пик стабильности пришёлся на возраст 14–15 лет, после чего процент падений на соревнованиях стал расти. Основная причина — изменение ростовесовых показателей, непосредственно влияющих на момент вращения в прыжке. Увеличение длины тела всего на 3–5 см требует полной перенастройки координационной модели прыжка. Возрастная группа 17+ (взрослое катание). Международный союз конькобежцев,

обеспокоенный травматизмом и ранним завершением карьеры, поэтапно повысил возрастной ценз для участия во взрослых соревнованиях до 17 лет (начиная с сезона 2024/2025). С точки зрения статистики достижений, это решение создаёт парадоксальную ситуацию: согласно текущей выборке данных, женщины старше 17 лет демонстрируют значительно меньшую способность сохранять четверные прыжки в арсенале по сравнению с юниорками. Если в группе 13–14 лет среднее количество попыток ультра-си за один прокат составляет около четырёх при проценте успешности, близком к 79%, то к 15–16 годам этот показатель снижается примерно до 64%, а после 17 лет падает ниже 50%. Таким образом, падение процента успешности носит не плавный, а обвальный характер при переходе в старшую возрастную категорию.

Падение происходит не только по причине физиологических изменений, но и вследствие получения различных травм. Исследования в области спортивной медицины подтверждают, что увеличение числа оборотов в прыжках прямо коррелирует с риском повреждений опорно-двигательного аппарата. Каждое падение с четверного прыжка создаёт ударную нагрузку, эквивалентную 8–10-кратному весу тела спортсменки, что при многолетних тренировках приводит к хроническим травмам голеностопа, коленного сустава и позвоночника. В результате фигуристки либо отказываются от ультра-си для сохранения здоровья, либо досрочно завершают карьеру.

Для более полного понимания выявленной тенденции целесообразно сопоставить полученные данные с аналогичными показателями в мужском одиночном катании. Статистический анализ позволяет утверждать, что возрастная динамика успешности ультра-си у мужчин носит принципиально иной характер. Если у женщин пик приходится на 13–15 лет с последующим резким спадом, то у мужчин период максимальной стабильности сложных прыжков значительно шире — от 16 до 23 лет, а в отдельных случаях и дольше. Действующие спортсмены мужского пола стабильно исполняют четверные прыжки в возрасте 20–25 лет и старше, что подтверждается протоколами чемпионатов мира и Олимпийских игр последних четырёх олимпийских циклов.

Данное различие обусловлено несколькими факторами. Во-первых, физиологические изменения пубертатного периода у мужчин приводят не к снижению, а к росту мышечной массы и взрывной силы, что при правильной технике способствует увеличению высоты прыжка и запаса времени на вращение. Во-вторых, мужская биомеханика позволяет эффективнее гасить ударные нагрузки при

приземлении за счёт более мощного связочного аппарата и мышечного корсета. В-третьих, эволюция мужского катания шла по пути постепенного усложнения контента на протяжении более двух десятилетий, тогда как в женском катании скачок сложности произошёл стремительно — фактически за один олимпийский цикл.

Статистическое сопоставление подтверждает уникальность текущей ситуации в женском катании: ни в одном другом виде спорта не наблюдается столь выраженного разрыва между пиком технических возможностей и возрастом допуска к главным стартам. Это позволяет рассматривать женское фигурное катание как особую статистическую модель, в которой биологический и регламентный возраст входят в противоречие.

Полученные статистические данные подтверждают гипотезу о наличии сильной взаимосвязи между юным возрастом (13–15 лет) и способностью стабильно исполнять прыжки ультра-си в женском фигурном катании. Данный феномен объясняется биомеханическими преимуществами препубертатного телосложения. Повышение возрастного ценза ISU до 17 лет входит в противоречие с имеющейся статистикой технических достижений. В ближайшие сезоны это может привести к объективному снижению средней технической сложности программ в женском катании и потребовать пересмотра стратегий подготовки спортивного резерва. Возможным направлением дальнейших исследований может стать статистический анализ эффективности тренировочных методик, позволяющих продлить «возраст сложности» за пределы текущего биологического пика.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А. Достижения в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 337-340.

2. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А. Роль спонсорства и маркетинга в профессиональном спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 358-362.

3. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А. Применение инновационных технологий в сфере профессионального спорта. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 136-137.

4. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А. Инновационные технологии в области физической культуры. В сборнике: Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. Материалы VII Всероссийской межвузовской научно-практической конференции. Омск, 2022. С. 150-153.

5. Иванова М.Н., Буранбаев Р.А., Махмутов И.С. Компетентностно-ориентированная культура студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 77-80.

© Мельникова А.Е., 2026

УДК 796.1

Совин А.А., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ СТАТИСТИКИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Аннотация: в статье рассматривается понятие статистики спортивных достижений, кратко рассматривается история этой прикладной дисциплины, её современное состояние и потенциальные перспективы развития. В начале текста рассматривается само понятие спортивной статистики. Далее даётся краткий обзор истории её развития. Потом рассматривается её текущее состояние и актуальные проблемы этого исследовательского направления.

Ключевые слова: статистика, спорт, данные, статистика, достижения, тенденции, история.

Статистика спортивных достижений - специфическое прикладное направление статистики, специализирующееся на анализе, сборе и интерпретации количественных данных, так или иначе связанных со спортивным делом как таковым и различными отдельными результатами спортивного процесса (результатами игроков, результатами команд, итогами соревнований, всевозможной статистикой и мн. др.). Статистические исследования обладают исключительно большим научным значением и огромным потенциалом для исследовательского процесса, поскольку позволяют получить достаточно объективные сведения о самых разных объектах изучения (популярность отдельных видов спорта, уровень профессиональности спортивной подготовки населения, результативность тех или иных участников спортивного процесса, эффективность спортивных стратегий и т. д.). Помимо собственно

научного значения, спортивная статистика однозначно не может не представлять несомненного интереса для государственного регулирования спортивной политики, поскольку позволяет выявить наиболее ценные, актуальные и эффективные методы регулирования спортивного процесса со стороны государства.

Следует отметить, что в какой-то мере спортивная статистика существует столько же, сколько существуют организованные спортивные мероприятия как таковые. Имеются относительно достоверные сведения о том, что учёт результатов победителей различных состязаний начал вестись ещё в античную эпоху. Так, известно, что в Древней Греции специально фиксировались и подсчитывались результаты победителей Олимпийских игр. Несколько позднее в Древнем Риме существовал обычай строгого учёта результатов участников гонок на колесницах. И тем не менее, по-настоящему полноценная научная статистика спортивных достижений зародилась только в XIX веке.

Необходимо отметить, что настоящим “отцом” спортивной статистики, ведущейся с использованием высокоразвитых современных математических методик, стал американский теоретик спорта, спортивный журналист и историк бейсбола Генри Чедвик (1824–1908). В 1860-х именно он первым начал вести подсчёт очков в бейсболе с использованием специальных формул и выявлением закономерностей. Измерение результатов в спорте стало ещё более интенсивно развиваться ближе к концу XIX века. Этот процесс был неразрывно связан с изобретением новых и более точных механизмов подсчёта времени (секундомеры и др.). В 1930-х появилась (хотя и не привлекла широкого внимания) футбольная статистика. На всю последующую эволюцию спортивной статистики во второй половине XX века оказало огромное влияние изобретение и применение улучшенных методов видеосъёмки и фотосъёмки, а также, позднее, создание и ввод в эксплуатацию электронно-вычислительных машин.

По состоянию на сегодняшний день современная статистика спортивных достижений располагает множеством прежде недоступных подходов, заметно повышающих весь уровень точности наблюдений (здесь можно наблюдать тесную связь между статистикой спортивных достижений и зарождающейся спортивной информатикой и полноценной информатизацией спорта вообще).

Так, благодаря современным технологиям появилась возможность оперировать большими данными (big data). Это могут быть данные обо всём, начиная от пульса спортсмена и вплоть до уровня атмосферного давления в воздухе над стадионом и текущей

погоды. Благодаря современным технологиям появляется возможность не только отслеживать, но и сохранять сведения практически обо всех возможных аспектах тренировки. Исключительно важную роль в собирании больших данных играют появившиеся сравнительно недавно инновационные технологии: видеорегистраторы, GPS-трекеры, “умная” одежда, носимые сенсоры и др. Оперирование “большими данными” позволяет создать своеобразный “портрет” каждого спортсмена, выявить его слабые и сильные стороны, обобщить сведения с максимальной точностью и конкретизировать потенциал спортсмена.

Здесь также следует отметить, что в современном мире спортивные результаты легко могут стать объектом манипуляций, таких как искажение, подтасовка или сокрытие. Современные научные исследования предоставляют множество доказательств в пользу того, что конфиденциальность, прозрачность, объективность, достоверность и неизменность данных сейчас вполне возможно надёжно защищать с помощью использования технологий блокчейн - децентрализованной базы данных, обеспечивающей хранение всех сведений в виде зашифрованной цепочки данных. Подобный способ шифровки обеспечивает абсолютно полную невозможность незаметного изменения или удаления данных. В связи с вышеупомянутыми явлениями важность применения надёжных технологий шифровки в мире статистики спортивных достижений представляется очевидной.

Другой не менее актуальной современной тенденцией является использование видеозаписей для сбора статистических данных. Сейчас данная методика используется при составлении статистических наблюдений всё шире и всё интенсивнее. Видеозаписи, сделанные с использованием современных камер, позволяют с (прежде недоступной) максимально возможной точностью фиксировать мельчайшие подробности спортивного процесса. Использование по возможности наиболее современных методов видеосъёмки позволяет аналитикам определять потенциал объекта, на который направлено их изучение, и, исходя из полученных объективных данных, принимать решения для возможной корректировки показателей в желательную сторону, ликвидации нежелательных факторов и улучшения предмета своего рассмотрения.

Мгновенной передаче высокоточных данных во многом способствует активное внедрение высокоразвитых сетей 5G. Теперь благодаря ним текущие данные могут мгновенно передаваться с высокой и прежде недоступной скоростью. Помимо этого, технологии 5G способствуют непосредственному транслированию спортивных

мероприятий в высоком качестве, повышая уровень качества зрительского восприятия, а также, в некоторых случаях, обеспечивая прямое взаимодействие с болельщиками.

Также особо следует выделить зародившееся относительно недавно использование искусственного интеллекта для анализа спортивных данных. Оно помогает объективно и с высокой точностью выявлять трудные для обнаружения закономерности и прогнозировать возможный дальнейший потенциал изучаемых команд или спортсменов с учётом установленных закономерностей (при этом остаётся вероятным, что искусственный интеллект сможет делать выводы не только на основе уже имеющихся достоверных данных, но и рассчитывать потенциальные последствия возможных изменений). В добавление ко всему этому алгоритмы, заданные искусственным интеллектом, в настоящее время вполне могут рассчитывать вероятные исходы будущих состязаний на основе уже собранных данных, а также в режиме реального времени анализировать решения конкретных тренеров. К тому же учёными отмечено, что данная практика повышает потенциал спортивного скаутинга, поскольку основанный на применении алгоритмов поиск талантов у начинающих спортсменов однозначно превосходит субъективное мнение агентов-поисковиков.

Также необходимо отметить, что, помимо этого, искусственный интеллект играет огромную роль в процессе создания индивидуализированных тренировочных программ, соответствующих специфическим личным требованиям каждого спортсмена. Это позволяет создавать программы тренировок, основанные на объективно выявленных данных и учитывающие индивидуальные требования спортсмена. Соответственно, индивидуализированная программа, разработанная с учётом объективно установленных личных требований спортсмена, значительно снижает опасность травмирования. Вполне вероятно, что возможную дополнительную помощь этому процессу в скором будущем также может оказать внедрение в практику спортивных исследований технологий дополненной реальности.

В заключение следует отметить, что у современной статистики спортивных достижений немало перспективных достижений. Она становится практически основой для принятия решений в профессиональном спорте. Она становится полем для плодотворнейших соприкосновения и сотрудничества сразу нескольких наук - биологии, математики, информатики, медицины. Именно в этом заключаются значение и польза этой дисциплины.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2. Аглиуллина Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика футбольных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 463-468.

3. Габдуллин Д.З., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 471-475.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

6. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

© Совин А.А., 2026

УДК 796.1
Корлыханов В.В., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА РЕАЛИЗАЦИИ НОРМ ГТО СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН: УСПЕХИ И ЗОНЫ ОТСТАВАНИЯ

Аннотация: в данной статье рассматриваются ключевые статистические показатели внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащейся молодежи в муниципальных образованиях Республики Башкортостан. Проведен анализ успешных практик и выявлены проблемные зоны на основе рейтингов муниципалитетов. Особое внимание уделено динамике регистрации и выполнения нормативов, а также факторам, влияющим на эффективность реализации программы в разрезе отдельных районов.

Ключевые слова: ГТО, учащаяся молодежь, статистика, муниципальный район, Республика Башкортостан, физическая культура, знак отличия, рейтинг.

В последние годы в Российской Федерации наблюдается системный подход к развитию массового спорта, и одним из ключевых его элементов является возрожденный комплекс «Готов к труду и обороне». Для объективной оценки эффективности данной государственной программы первостепенное значение приобретает анализ статистических данных, особенно в разрезе отдельных категорий населения и административных единиц. Целью настоящей работы является исследование статистики реализации норм ГТО среди учащейся молодежи в муниципальных районах Республики Башкортостан, определение территорий-лидеров, а также выявление зон отставания и причин, их обуславливающих.

Актуальность исследования обусловлена тем, что именно в школьном и студенческом возрасте закладываются основы физического здоровья нации, а комплекс ГТО выступает не только как нормативная база, но и как важный инструмент мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Статистические выкладки позволяют увидеть реальную картину вовлеченности юношей и девушек в данный процесс на уровне конкретных районов республики.

Если рассматривать общереспубликанскую картину, то можно отметить устойчивую положительную динамику. По итогам 2024 года в Башкортостане участие в выполнении нормативов комплекса ГТО приняли свыше 160 тысяч человек, из которых около 93,7 тысячи

успешно справились с испытаниями на знаки отличия различного достоинства, как сообщили в региональном Министерстве спорта. Эти цифры свидетельствуют о высоком интересе к программе. Высок и общий охват населения: в электронной базе данных АИС ГТО за десятилетний период (с 2015 по 2024 год) зарегистрировано почти 921 тысяча жителей республики.

Однако центральной задачей статьи является не просто констатация общих успехов, а детальный разбор показателей в разрезе муниципальных районов, что позволяет выделить лучшие практики и, напротив, зоны, требующие особого внимания. Региональным оператором комплекса ГТО ведется планомерная работа по составлению рейтинга муниципальных образований, который базируется на ряде жестких критериев, включающих долю зарегистрированных пользователей от общей численности населения в возрасте от 6 лет, долю принявших участие в тестировании и, что самое важное, долю успешно выполнивших нормативы на знаки отличия.

Согласно последним доступным данным, в десятку лидеров по внедрению комплекса ГТО среди муниципальных районов республики входят Балтачевский, Краснокамский, Благовещенский, Янаульский, Калтасинский, Караидельский, Дюртюлинский, Мишкинский, Чишминский и Кигинский районы. Отдельно стоит отметить районы, которые демонстрируют наиболее высокие показатели по критерию массовости и результативности сдачи норм ГТО учащимися. В частности, передовиками не только по общему охвату, но и по качеству работы с молодежью называются Чишминский, Мелеузовский и Чекмагушевский районы. Например, Чишминский район смог не просто войти в десятку лучших по итогам года, но и занять лидирующие позиции по такому важнейшему показателю, как доля населения, принявшего непосредственное участие в выполнении тестов, которая по итогам 2024 года составила 36,12 процента, что является первым местом среди 63 муниципальных образований.

Эти успехи не случайны. Анализ деятельности муниципалитетов-лидеров показывает, что в них выстроена эффективная система взаимодействия между центрами тестирования, общеобразовательными школами и администрациями. В таких районах активно ведется пропаганда комплекса ГТО через социальные сети и местные СМИ. Важную роль играет проведение фестивалей ГТО среди школьников, дней здоровья и спортивных праздников, которые формируют устойчивую мотивацию у молодежи. Личный пример учителей физкультуры и активные занятия в спортивных секциях на

базе школ создают благоприятную среду для массовой и успешной сдачи нормативов.

Однако наряду с очевидными успехами статистика отчетливо высвечивает и зоны отставания. При детальном рассмотрении рейтинга становится очевидной значительная дифференциация муниципальных районов по ключевым показателям. Если районы-лидеры показывают долю населения, выполнившего нормативы на знаки отличия, на уровне, близком к 15–20 процентам от числа проживающих в возрасте от 6 лет, то в муниципалитетах, замыкающих рейтинг, эти цифры могут быть в несколько раз ниже.

К зонам отставания можно отнести районы, которые демонстрируют низкую активность как на этапе регистрации в электронной базе данных, так и непосредственно в период проведения тестирования. Проблема здесь носит комплексный характер. Во-первых, это недостаточная материально-техническая база. Специалисты регионального министерства спорта неоднократно отмечали, что в ряде отстающих районов отсутствуют элементарные условия для систематической подготовки к выполнению норм ГТО. Во-вторых, сказывается удаленность некоторых населенных пунктов от действующих центров тестирования. Хотя, по официальной информации, в республике функционирует 66 центров, охватывающих все 63 муниципальных образования, их пропускная способность и доступность для жителей отдаленных деревень может быть неодинаковой. В-третьих, наблюдается нехватка квалифицированных специалистов и обученных судей, способных не только грамотно принять нормативы, но и заинтересовать молодежь.

Особое внимание в контексте учащейся молодежи стоит обратить на результаты выполнения отдельных видов испытаний. Если в беговых дисциплинах и тестах на гибкость результаты по республике относительно стабильны, то силовые виды и плавание часто становятся камнем преткновения для юношей и девушек из отдаленных районов, где нет современных спортивных сооружений и бассейнов. Это напрямую влияет на распределение знаков отличия: если в целом по итогам 2025 года золотой знак получили 35,4 тысячи жителей, то в слабых в спортивном отношении районах доля «золота» кратно меньше, а преобладает бронзовый уровень.

Таким образом, проведенный анализ статистики реализации норм ГТО среди учащейся молодежи в муниципальных районах Республики Башкортостан позволяет сделать следующие выводы. С одной стороны, в регионе наблюдается положительная динамика и наличие явных лидеров, таких как Чишминский, Мелеузовский и Краснокамский районы, чей опыт необходимо тиражировать. С другой

— сохраняется значительное неравенство в показателях между передовыми и отстающими муниципалитетами. Зоны отставания характеризуются слабой материальной базой, дефицитом квалифицированных кадров и, как следствие, низкой мотивацией молодежи. Для выравнивания ситуации необходим адресный подход к каждому проблемному району, включающий укрепление спортивной инфраструктуры, повышение квалификации педагогов и судей, а также проведение масштабных агитационных кампаний, ориентированных именно на школьников и студентов.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2. Аглиуллина Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика футбольных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 463-468.

3. Габдуллин Д.З., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 471-475.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

6. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

© Корлыханов В.В., 2026

УДК 796.1
Морозова Н.А., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭПОХА «ЦИФРОВОГО ДОПИНГА»: КАК БОЛЬШИЕ ДАННЫЕ (BIG DATA) МЕНЯЮТ ПРИРОДУ СПОРТИВНЫХ РЕКОРДОВ

Аннотация: в статье, на примере легкой атлетики, велоспорта, плавания и лыжных гонок исследуется трансформация роли статистики спортивных достижений — от фиксации финишных результатов к управлению тренировочным процессом через Big Data. Анализируются «Закон замедления рекордов», неочевидные корреляции (температура, влажность, асимметрия движений) и парадоксы, связанные с гипер-оптимизацией. Отдельное внимание уделено противоречию между математически рассчитанным физическим пределом человека и современными протоколами сохранения здоровья атлетов, которые статистически снижают частоту обновления рекордов.

Ключевые слова: спортивная статистика, большие данные (Big Data), легкая атлетика, циклические виды спорта, регрессионный анализ, предел человеческих рекордов, корреляция Пирсона, wearable-технологии.

Еще 30 лет назад тренер высшей лиги полагался на секундомер, блокнот и «чутье». Сегодня на смену вибрациям голосовых связок наставника пришли вибрации серверов, обрабатывающих терабайты телеметрии. Сухая статистика спортивных результатов больше не пыльный архив — сегодня это ключевой артиллерийский калибр в битве за каждую сотую долю секунды.

Мы собираемся проследить, как «цифра» изменила подготовку легкоатлетов (бегунов и прыгунов) и представителей циклических видов — велогонщиков, пловцов, лыжников. И попутно зададимся главной загадкой: хватит ли столетней статистической летописи, чтобы предсказать час, когда физический прогресс атлета упрётся в стену и остановится? Отправная точка здесь — «Закон асимптотического приближения», краеугольный вывод спортивной аналитики. Давайте наглядно: возьмите мужские рекорды на стометровке, шаг за шагом, с 1912 аж до 2024 года, и выстройте их в линию на графике. Перед вами — классическая экспонента, которая к концу отрезка превращается в почти горизонтальную «полку», зону насыщения (плато).

В цифрах:

- 1912 год (Дональд Липпинкотт): 10.6 с.
- 1968 год (Джим Хайнс): 9.95 с (впервые пробита психологическая стена 10 сек.).
- 2009 год (Усэйн Болт): 9.58 с.

• 2024 год: рекорд не побит уже 15 лет — аномально долгий «плато».

Статистический анализ показывает: за первые 50 лет измерений (1920–1970) рекорды обновлялись в среднем каждые 1.8 года. В период 1990–2020 темп замедлился до одного рекорда за 6–7 лет.

Используя регрессионную модель (логистическая функция), специалисты MIT вычислили теоретический предел для бега на 100 м — 9.27 секунды. Однако текущая динамика говорит, что человеческий биомеханический потолок (без учета изменения правил или «технического допинга») достижим не ранее 2165 года.

Одним из самых мощных инструментов современной спортивной статистики стал коэффициент корреляции Пирсона. Применение Big Data к массиву данных Tour de France выявило парадоксальные зависимости.

Случай 1: Температура асфальта и скорость бега

Анализ 50 марафонов (Берлин, Лондон, Чикаго, 2010–2023) показал, что оптимальная температура воздуха для рекорда — +10…+12°C. При +17°C вероятность падения результата статистически значима ($p < 0.05$) на 2.1%. Однако статистика влажности важнее температуры: при влажности выше 80% даже элитные бегуны теряют до 4% мощности из-за ухудшения теплоотдачи.

Случай 2: Парадокс «лыжной смазки» (Кубок мира FIS)

В лыжных гонках на 15 км свободным стилем статистика побед сервис-бригад занимает 40% успеха. Но анализ 120 стартов выявил: победа чаще достигается не при нулевой силе трения, а при оптимальном коэффициенте сцепления (0.03–0.04). Лыжи, которые едут «как по стеклу», проигрывают на подъемах лыжам с контролируемым микропроскальзыванием.

Если раньше статистика оперировала результатом на финише, то сейчас — каждым миллисекундным интервалом. Устройства (GPS-трекеры, акселерометры, пульсометры) генерируют до 1000 точек данных в секунду.

Пример из плавания (Олимпийские игры – 2020, отсроченные к 2021)

Система анализа гребка (SWIM, от компании Omega) зафиксировала, что золотой призер на дистанции 200 м баттерфляем имел худшую стартовую скорость (35-е место из 32? — фигурально, ниже среднего по финалу), но выиграл за счет «фактора гидродинамической стабильности». Его коэффициент асимметрии гребка левой и правой рукой составил всего 2.1% — почти идеальное симметричное движение, что снижает турбулентность на 18%.

Когда руководство NBA перешло на камеры SportVU, обнаружилось, что классический «индекс полезности игрока» (очки + подборы) врет в 30% случаев. Цифры были беспощадны: даже при 30 набранных очках игрок, допускавший «зоны простоя» (отрицательное ускорение в защите), проваливал командную оборону в два раза мощнее, чем помогал атаке.

Чрезмерная опора на цифры привела к феномену «оптимизации без души».

1. Тактический конформизм. В велоспорте анализ данных заставил всех гонщиков использовать «метод дозированного рывка» (нагрузка не выше 90% от МПК до последних 3 км гонки). В итоге гонки стали математически предсказуемы и скучны — количество атак за гонку упало с 12 (в 1995 г.) до 3.5 (в 2023 г.).

2. Игнорирование «белых лебедей». Статистика упорно не учитывает человеческий фактор в моменте боли. Классический пример — матч Уимблдон-2019, где Роджер Федерер имел 85% выигранных очков на первой подаче (эталонные цифры), но проиграл матчбол. Сырые данные не зафиксировали психологический спад на двух последних розыгрышах.

Статистика спортивных достижений форсирует переход от «эмпирики» к «предсказательной аналитике». Сегодня уже созданы нейросети (например, модель AthleteNet от DeepMind), которые, перелопатив 500 000 протоколов, предсказывают будущего чемпиона с вероятностью 68% (что для спорта — гигантская точность).

Однако откровение последних лет звучит так:

- Рекорды не упираются в физиологию, они упираются в статистическую нелинейность риска. Мы бежим не медленнее предков. Мы просто перестали платить за секунды своим здоровьем — старая модель «победа любой кровью» канула в лету, уступив место стратегии «сохранная карьера». Каждый пятый рекорд 1980-х был установлен с микротравмами, которые сейчас фиксируются датчиками — и тренер обязан снять спортсмена с дистанции.

Таким образом, будущее спорта — это баланс между математическим оптимумом и человеческой иррациональностью. Тот, кто найдет золотую середину между чистым листом данных и «безумным рывком вопреки цифрам», напишет следующую главу олимпийской истории.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX

Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2. Аглиуллина Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика футбольных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 463-468.

3. Габдуллин Д.З., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 471-475.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

6. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

© Морозова Н.А., 2026

УДК 796.1

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация: в статье рассматриваются современные физкультурно-оздоровительные технологии и их роль в управлении физкультурным движением учащихся. Анализируются эффективные оздоровительные методики, формы и средства повышения двигательной активности школьников и студентов. Раскрываются особенности планирования, организации и контроля физкультурной

работы в образовательных организациях. Подчеркивается необходимость комплексного подхода к управлению, направленного на формирование устойчивой мотивации и укрепление здоровья учащихся.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурно-оздоровительные технологии, управление, физкультурное движение, учащиеся, двигательная активность, здоровье, мотивация.

В современных условиях значительного снижения двигательной активности детей и молодежи особую актуальность приобретают физкультурно-оздоровительные технологии и эффективное управление физкультурным движением учащихся. Распространение цифровых технологий, рост учебной нагрузки, преобладание сидячего образа жизни и гиподинамия приводят к ухудшению состояния здоровья подрастающего поколения, увеличению количества хронических заболеваний, нарушению осанки, снижению иммунитета и функциональных возможностей организма. В этой связи внедрение современных оздоровительных технологий становится одним из приоритетных направлений работы образовательных организаций всех уровней и выступает важным фактором профилактики заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии представляют собой научно обоснованную совокупность методов, приемов, средств и организационных форм работы, направленных на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических качеств и формирование устойчивой потребности в регулярной физической активности у учащихся. В отличие от традиционных форм физического воспитания, эти технологии отличаются выраженной оздоровительной направленностью, высокой вариативностью, эмоциональной привлекательностью и возможностью глубокой индивидуализации в зависимости от возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и личных интересов школьников и студентов.

К наиболее эффективным и широко применяемым физкультурно-оздоровительным технологиям в настоящее время относятся оздоровительная аэробика и ритмическая гимнастика, подвижные и народные игры, дыхательная гимнастика, элементы скандинавской ходьбы, функциональные тренировки с использованием собственного веса тела, стретчинг и пилатес, йога для детей и подростков, игровые формы занятий на свежем воздухе, технологии закаливания, а также инновационные технологии, основанные на применении современных цифровых приложений и фитнес-браслетов

для контроля двигательной активности и параметров здоровья. Все эти технологии позволяют комплексно воздействовать на сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательную и нервную системы организма, способствуя не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния, снижению уровня тревожности и повышению умственной работоспособности учащихся.

Управление физкультурным движением учащихся — это целенаправленный, системный и непрерывный процесс планирования, организации, мотивации, контроля и коррекции физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в образовательном учреждении. Оно включает в себя несколько взаимосвязанных уровней: административное управление, педагогическое руководство и развитие самоуправления самих учащихся. Эффективное управление предполагает создание единой целостной системы, которая охватывает урочные, внеурочные, факультативные и самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом.

Одной из главных задач современного управления является значительное повышение уровня ежедневной двигательной активности учащихся. Современные физкультурно-оздоровительные технологии позволяют сделать процесс занятий более интересным, эмоционально насыщенным и соответствующим возрастным и индивидуальным особенностям. Широкое использование игрового метода, проектной деятельности, соревновательно-игровых форм, тематических спортивных праздников, дней здоровья и туристических походов существенно повышает мотивацию школьников и студентов. Особую популярность приобретают технологии «двигательных пауз» и коротких оздоровительных комплексов, которые проводятся непосредственно во время общеобразовательных уроков для снижения утомления и поддержания высокой работоспособности в течение всего учебного дня.

Важным условием эффективности управления выступает глубокая индивидуализация физкультурно-оздоровительного процесса. Учет состояния здоровья, уровня физической подготовленности, возраста, типа нервной системы и личных предпочтений учащихся дает возможность разрабатывать персональные оздоровительные траектории. Особое внимание при этом уделяется учащимся, отнесенным к специальной медицинской группе. Для них создаются щадящие, но эффективные программы на основе лечебной физической культуры, дыхательных упражнений, релаксационных техник и постепенно возрастающей нагрузки, что позволяет безопасно

укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма.

Не менее важным направлением является формирование внутренней мотивации и сознательного отношения к занятиям физической культурой. Традиционные методы, основанные преимущественно на внешнем принуждении, в современных условиях демонстрируют низкую эффективность. Современные технологии управления предусматривают использование разнообразных мотивационных инструментов: систему рейтингов и поощрений, проектные задания, интеграцию физической культуры с другими учебными предметами, проведение спортивных конкурсов, семейных оздоровительных мероприятий и использование цифровых технологий для визуализации личных достижений. Когда учащиеся реально ощущают положительное влияние занятий на самочувствие, внешний вид, настроение и учебные результаты, у них формируется устойчивая мотивация и ценностное отношение к здоровому образу жизни на долгие годы.

Эффективность всей системы управления физкультурным движением во многом зависит от грамотной организации учебно-воспитательного процесса. Необходимо обеспечивать максимальное разнообразие форм и средств занятий: качественные уроки физической культуры, работу многочисленных спортивных секций, факультативные занятия, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия дома. Большое значение имеет создание современной материально-технической базы, оснащение спортивных залов и площадок, а также систематическое повышение квалификации педагогических кадров в области инновационных оздоровительных технологий.

Особое место в системе управления занимает мониторинг и контроль результатов деятельности. Регулярное проведение комплексного тестирования физической подготовленности, оценка динамики состояния здоровья, анализ уровня двигательной активности с помощью дневников самоконтроля, функциональных проб и современных цифровых устройств позволяют объективно оценивать эффективность применяемых технологий и своевременно вносить необходимые коррективы в программы. Тесное сотрудничество педагогов физической культуры, медицинских работников и классных руководителей обеспечивает безопасность занятий и достижение максимального оздоровительного эффекта.

Таким образом, современные физкультурно-оздоровительные технологии в сочетании с грамотным управлением физкультурным движением учащихся представляют собой мощный и

высокоэффективный инструмент сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Их активное и системное внедрение в образовательный процесс позволяет существенно повысить двигательную активность, улучшить физическое и психическое здоровье школьников и студентов, сформировать у них устойчивые ценностные ориентации на здоровый образ жизни и обеспечить гармоничное развитие личности. В современных условиях требуется дальнейшее развитие и совершенствование данных технологий и системы управления с учетом возрастных особенностей, региональных условий, материальной базы и индивидуальных потребностей учащихся. Только комплексный, научно обоснованный и личностно ориентированный подход позволит успешно решить актуальные проблемы гиподинамии и значительно повысить качество физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 271.

2. Аглиуллина Д.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика футбольных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 463-468.

3. Габдуллин Д.З., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 471-475.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

6. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

© Маннанов А.И., 2026

УДК 796.1
Махмутова С.Р., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ: ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ ЭРУ ЧЕМПИОНОВ

Аннотация: статья рассматривает трансформацию роли статистических данных в современном спорте — от простого учёта результатов до стратегического инструмента анализа, прогнозирования и принятия решений. Описываются ключевые виды измеряемых показателей, а также практическое применение статистики в тактике, тренировочном процессе, спортивном менеджменте и предотвращении травм. Отдельное внимание уделяется перспективам развития предиктивной аналитики, искусственного интеллекта и носимых устройств. Статья адресована тренерам, спортсменам, аналитикам и широкому кругу любителей спорта.

Ключевые слова: статистика спортивных достижений, анализ данных в спорте, прогнозирование исходов, спортивная аналитика.

В мире, где каждый миг может стать историческим, статистика спортивных достижений выходит за рамки простого учета результатов. Она становится фундаментом для принятия стратегических решений, путеводной звездой для спортсменов на пути к совершенству и объективным зеркалом, отражающим эволюцию спорта. От беспристрастного анализа индивидуальных перформансов до машинного обучения, прогнозирующего исход матчей, статистика – это двигатель прогресса, проникающий во все уголки спортивной индустрии.

Фундамент спортивного анализа:

Фундамент спортивного анализа строится на измерениях, которые позволяют оценить различные аспекты подготовки спортсмена, его состояние, тренировочные нагрузки, технику выполнения упражнений, спортивные результаты и поведение на соревнованиях. Спортивная метрология — наука, которая занимается этими измерениями, трактуя термин «измерение» в широком смысле.

Статистика спортивных достижений — это систематический сбор, обработка и интерпретация числовых данных, охватывающих весь спектр спортивной деятельности. Она фокусируется на ряде ключевых аспектов:

Индивидуальные показатели: это «строительные блоки» спортивной статистики. Они варьируются в зависимости от дисциплины:

Командные виды спорта: голы, очки, передачи (пас), перехваты, отборы, подборы (ребаунды), блокированные броски, сейвы (для вратарей), процент попаданий (броски, штрафные, трехочковые), количество потерь (turnovers) и многое другое.

Индивидуальные виды спорта: время прохождения дистанции, количество попыток, высота или длина прыжка/броска, процент успешных действий, очки судейской оценки.

Выносливостные виды спорта: средний темп, максимальная скорость, пройденное расстояние, частота сердечных сокращений, VO_2 max (максимальное потребление кислорода).

Командные показатели: агрегированные (aggregated) данные, отражающие коллективную эффективность:

Процент побед/поражений, серия побед/поражений.

Среднее количество забитых/пропущенных мячей (очков).

Владение мячом (ball possession), точность и дистанция передач.

Эффективность игры в атаке и обороне (rating, efficiency metrics).

Процент выигранных единоборств, игровое время.

Результаты соревнований:

Места в турнирных таблицах, дивизионах, конференциях.

Разница мячей (goal difference), количество набранных очков.

Время, затраченное на преодоление дистанции, личные рекорды.

Штрафные очки, дисквалификации.

Динамика и прогресс:

Анализ изменений индивидуальных и командных показателей с течением времени.

Сравнение выступлений на разных этапах сезона или карьеры.

Выявление пиковых форм и периодов спада.

Многогранная роль статистики в современном спорте

Статистика – это не просто цифры в протоколе. Это мощный инструмент, преображающий спорт на всех уровнях:

Объективная оценка и признание достижений:

Установление рекордов: это самый очевидный пример. Мировые, олимпийские, национальные рекорды – это вехи, которые вдохновляют и показывают пределы человеческих возможностей (пример: 100-метровый барьер Усэйна Болта, 9.58 секунд, до сих пор является эталоном).

Рейтинги и классификации: статистика позволяет ранжировать спортсменов и команды, формируя справедливые системы оценки,

которые влияют на посев в турнирах и распределение призовых (пример: рейтинг ATP/WTA в теннисе, рейтинг ФИФА для национальных сборных).

Стратегия и тактика: где кроется победа?

Анализ соперника: тренеры используют статистику для изучения сильных и слабых сторон оппонентов (пример: анализ статистики владения мячом в центре поля соперника в футболе, чтобы понять, как построить контратаку).

Оптимизация собственных действий: выявление наиболее эффективных игровых моделей и комбинаций (пример: в баскетболе статистика показывает, какие комбинации приводят к наибольшему проценту попаданий).

Управление игрой: статистика в реальном времени помогает принимать тактические решения по ходу матча (замены, тактические перестроения).

Индивидуальное развитие спортсменов:

Идентификация зон роста: спортсмен, видя свою статистику, может точно определить, какие аспекты его игры требуют улучшения (пример: хоккеист с низким процентом попаданий с неудобной руки будет целенаправленно отрабатывать этот элемент)

Мониторинг прогресса: статистика служит доказательством эффективности тренировочного процесса и мотивации для дальнейшей работы.

Сравнение с лучшими: понимание того, как индивидуальные показатели соотносятся с показателями элитных спортсменов, помогает ставить амбициозные цели.

Прогнозирование и аналитика:

Предсказание исходов: создание математических моделей для оценки вероятности победы в матчах и турнирах (пример: спортивные агентства, букмекерские конторы используют сложные алгоритмы).

Оценка рыночной стоимости игроков: статистика является основой для трансферной стоимости футболистов или хоккеистов.

Анализ трендов: выявление новых тенденций в тактике и стратегии, которые могут повлиять на развитие спорта.

Спортивный менеджмент и маркетинг:

Привлечение спонсоров: высокая статистическая эффективность спортсмена или команды делает их более привлекательными для брендов.

Популяризация спорта: анализ статистики болельщицкой активности, медиа-охвата для формирования маркетинговых кампаний.

Управление клубом: статистика используется для оценки эффективности работы тренерского штаба, скаутов и других специалистов.

Оптимизация тренировочного процесса и предотвращение травм:

Индивидуализация нагрузок: анализ данных о выполнении упражнений, восстановлении, показателях утомляемости позволяет создавать персональные тренировочные планы.

Прогнозирование рисков: изучение статистических связей между уровнем нагрузки, усталостью и вероятностью получения травмы (пример: в беге анализируется количество километров в неделю и история прошлых травм).

Оценка эффективности реабилитации: статистика помогает отслеживать прогресс спортсмена после травмы.

Примеры проникновения статистики в разные виды спорта

Футбол: наряду с элементарной статистикой (голы, передачи), активно используются метрики вроде xG (Expected Goals — ожидаемые голы), которые оценивают вероятность забить гол из определенной позиции. PPDA (Passes Per Defensive Action — количество пасов, предшествующее оборонительному действию) показывает интенсивность прессинга.

Баскетбол: PER (Player Efficiency Rating) — комплексный показатель эффективности игрока, разработанный Джоном Холлингером, учитывает позитивные и негативные действия. Win Shares — метрика, оценивающая вклад игрока в победы команды.

Американский футбол: DVOA (Defense-adjusted Value Over Average) — анализирует эффективность игрока, корректируя ее на силу соперника.

Формула-1: изучаются не только время круга, но и темп на разных отрезках трассы, износ резины, эффективность пит-стопов, расход топлива.

Биатлон: помимо времени стрельбы и точности, анализируется скорость прохождения каждого круга.

Будущее статистики в спорте: эра предиктивной аналитики и ИИ

С развитием технологий, таких как Big Data, искусственный интеллект (AI) и машинное обучение (ML), роль статистики будет только возрастать:

Предиктивная аналитика: системы AI будут способны с беспрецедентной точностью прогнозировать исходы матчей, травмы, индивидуальные и командные перформансы.

Видеоаналитика и компьютерное зрение: автоматический анализ видеопотоков для извлечения данных о движении игроков, траектории мяча, тактических построениях.

Биометрические и носимые устройства: интеграция данных с фитнес-трекеров, датчиков пульса, GPS-трекеров спортсменов позволит создавать еще более полные картины их физического состояния и нагрузок.

Глубокое обучение (Deep Learning): разработка более сложных моделей, способных выявлять неочевидные закономерности и паттерны в игровых данных.

Виртуальная и дополненная реальность: использование VR/AR для симуляции игровых ситуаций и тренировки принятия решений на основе статистических данных.

Статистика в спорте – это не просто числа. Это язык, на котором говорят чемпионы, тренеры, аналитики и даже болельщики. Она объективна, масштабируема и постоянно развивается, помогая нам глубже понимать суть игры, находить скрытые таланты, оптимизировать стратегии и, самое главное, двигать спорт к новым, ранее непредставимым вершинам. Цифры – это не просто отражение реальности, это мощный инструмент, формирующий будущее спортивных достижений.

Список использованной литературы:

1. Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. С. 269-271.

2. Мусин В.И., Карташев Н.И. Данные о спортивных достижениях. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 479-483.

3. Галиханова Н.А., Карташев Н.И. Статистика спортивных достижений в Республике Башкортостан (2014-2024 гг.). В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 529-535.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика футбольных достижений // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник

материалов IX Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2023. – С. 283-286.

5. Рыбакова Д.Д., Карташев Н.И. Основы спортивной статистики: сбор, анализ и интерпретация данных. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 205-208.

© Махмутова С.Р., 2026

УДК 796.1

Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИЧЕСКИЙ УЧЕТ МАСТЕРСТВА СПОРСТМЕНОВ

Аннотация: в этой статье рассмотрены и проанализированы основные исследования в области спортивных достижений. Чем же обусловлены причины влияющие на динамику спортивных достижений, также смысл спортивных достижений.

Ключевые слова: спортивное достижение, одаренность, эффективность.

Достижения в спорте, как правило, характеризуются победами над соперниками, которые оцениваются по очкам, голам так же время, расстояние, масса, точность поражения целей, исполнением сложных комбинаций двигательных процессов с оценкой их выполнения и т. д. Спорт всегда ассоциировался с стремлением к высшим достижениям и является эталоном для оценки резервных способностей как отдельных людей, так и всего человеческого сообщества. Но особенность спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключается в том, что если сегодняшние абсолютные достижения находятся во власти узкой группы отличных спортсменов, то через несколько лет они станут достоянием все более широкой группы людей, занимающихся спортом. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Достижения в спорте определяются 3 группами: индивидуальными факторами (I. группа), научно-технический прогресс (II. группа), социально-экономические факторы (III. группа). Подробное описание: индивидуальные способности спортсменов. Современная наука различает определенные задатки человека, его способности. Чтобы заниматься всеми видами спорта, нужно проявить определенные способности. Это выражается в индивидуальных чертах личности, которые являются условиями успешной реализации 1 или более видов деятельности. Человеческие способности проявляются в скорости,

глубине и силе овладения приемами определенных видов деятельности. Способность - это элемент компетентности, обусловленный самой природой. Кажется, это дает человеку возможность успешно выполнять соответствующие действия. Талант становится главным критерием перехода людей, обучающихся в высокопоставленных спортивных школах, из одной группы в другую, из одной сборной в другую.

Развитие определенных способностей к спорту основано на определенных тенденциях, понимаемых как врожденные анатомические, физиологические и психические особенности. Само по себе склонность человека может только способствовать развитию способностей. И для этого нужно целенаправленное развитие и обучение. Таким образом, достижения человека в сочетании с талантами, оказывающими оптимальное педагогическое воздействие, позволяют развивать определенные способности. При оценке спортивных способностей тренер рассмотрит 3 важных момента:

-Состав способностей для конкретного вида спорта;

-Объективная и ранняя оценка способности каждого человека прогнозировать особенности процесса дальнейшего улучшения;

-Как достичь формирования этих способностей, как компенсировать их, если они недостаточно развиты или находятся на низком уровне;

Степень готовности к упражнениям. Решающее значение в определении достижения высоких результатов имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Тренер всегда обеспечивает необходимое развитие способностей спортсмена и следит за развитием выбранного им вида спорта. При этом главное условие - большая самоотдача спортсмена. 1. Одним из обязательных условий для этого является значительная трата усилий спортсмена на саморазвитие. Ни один из самых талантливых спортсменов не может достичь высоких результатов без тяжелой работы. В настоящее время тренировочная нагрузка и время, затрачиваемое в процессе подготовки спортсмена, достигли значительного значения. На некоторых спортивных площадках проводятся 3 а то и 4 тренировки в течение всего дня. Все это предъявляет высокие требования к умственным и личностным качествам спортсмена. Только спортсмен с высоким желанием добиться невероятного успеха может выдержать такую нагрузку с высокой самоотдачей и требовательностью к себе. Таким образом, степень физической подготовки спортсмена зависит от использования эффективных, тренировочных и соревновательных систем, а также от признания важности общественной и личной спортивной деятельности

и мотивации, которая составляет цель этой деятельности, которая способствует продвижению спортивных достижений. Эффективность системы тренировок спортсмена определяется следующими факторами: современная методология тренировок; Рациональная система соревнований; Использование прогрессивных технологий и тактики, а так же научно-методическая, биомедицинская и информационная поддержка. Первый из факторов этой группы - научно-методическая основа системы спортивной подготовки. Об эффективности спортивной подготовки можно говорить только на основе современных методических разработок и рекомендаций, нашедших свое место в структуре спортивной подготовки. Также немаловажную роль в тренировочном процессе играют методы восстановления спортсменов после значительных нагрузок и техники улучшения спортивных результатов. Мероприятие включает в себя высококачественное оборудование, арсенал, обувь, одежду, защитное снаряжение и т. д. Все это влияет на эффективность. Не менее важным моментом в повышении эффективности тренировочной системы спортсмена является совершенствование тактико-технической подготовки. Во многих видах спорта тактическая и техническая подготовка является доминирующим аспектом навыков, определяющих успех всей системы. Уровень спортивных достижений зависит от своевременной разработки тактических приемов, которые в конечном итоге сочетаются с новыми элементами. Обеспечение охвата и укомплектования спортивными упражнениями. Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от таких факторов, как разнообразие спортивных мероприятий.

Статистика показывает, что чем больше людей занимаются спортом, тем больше спортсменов занимаются крупными видами спорта, и это повышает их конкурентоспособность и влияет на результаты в спорте. Рост массового участия в спорте зависит от социальных условий общества и наличия необходимых тренеров, наставников, учителей, врачей, работников спортивных сооружений и т.д. Это связано с их образованием. Квалификация этих специалистов вносит значительный вклад в улучшение спортивных достижений спортсменов. Социальные условия и экономическая поддержка развития спортивных движений. Уровень спортивных достижений в стране во многом зависит от материальных условий жизни общества, которые играют доминирующую роль в определении общей жизни человека. Уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в разных странах, коррелирует с показателями материального благополучия людей, а также с показателями

продолжительности жизни, общей численности людей и показателями грамотности. В то же время развивающиеся страны с низким экономическим потенциалом могут успешно развивать небольшое количество видов спорта, отражающих этнические и географические особенности и традиции населения. Примерами этого являются бегуны из Эфиопии и Кении, боксеры из Латинской Америки, футболисты из африканских стран и т. д. Но развитие многих популярных массовых видов спорта в комплексе выходит за рамки возможностей этих стран из-за экономического положения общества. Поэтому следует отметить, что достижения в спорте отражают успехи человека в развитии способностей и являются одним из показателей развития спорта в целом, физической культуры и культуры общества. Тенденции в развитии спортивных достижений.

Для современных видов спорта характерен постоянный рост спортивных достижений. В то же время неравномерная динамика результатов в отдельных видах спорта и дисциплинах наблюдалась на протяжении всей истории развития. Это связано с внедрением новых инструментов и методов обучения. Экономические стимулы в системе конкуренции. Улучшение спортивных товаров и оборудования, одежды и обуви. Использование новых возможностей для повышения производительности спортсменов. О динамике роста спортивных достижений в любом виде спорта польский ученый Э. Скоровски рассмотрел это так, будто бы это похоже на логистическую кривую. Эта кривая состоит из 3 этапов, каждый из которых имеет свои особенности и в определенной степени отражает историю становления спорта и индивидуального развития навыков спортсмена. Продолжительность этих этапов зависит от спортивного направления. Первый этап этой кривой касается происхождения этого вида спорта, разработки правил и положений соревнований, определения предмета соревнований для спортсмена или команды, установления конкретных методов тренировок для этого вида спорта и технологии выполнения упражнений. На этом этапе результаты упражнений, как правило, немного улучшаются. В индивидуальном развитии спортсмена этот этап связан с началом определенного вида спорта, освоением основ техники, тактики и физической подготовки. Вторая фаза логистической кривой отражает продолжающийся и довольно быстрый рост спортивных достижений. Чем больше спортсменов приступают к тренировкам и чем выше качество этой деятельности, тем сильнее будет рост их спортивных достижений. Индивидуально складываются биологические возрастные факторы, длительная адаптация организма, приобретение человеком спортивного и жизненного опыта. 3 фаза

данной кривой. Ее стадия связана с замедлением роста достижений как в конкретных видах спорта, так и в индивидуальном развитии в целом. Медленный рост спортивных достижений наблюдается на фоне значительных усилий как самого спортсмена, так и всех участников, проводящих его тренировки. Спортивные федерации, клубы и их спонсоры вкладывают значительные средства в систему подготовки спортсменов, поэтому рост спортивных результатов обеспечивается не только отличной и высокоэффективной системой тренировок, но и все более изменяющейся системой коммерческих соревнований и большинством всех факторов, повышающих эффективность тренировок. и соревновательные мероприятия.

Список использованной литературы:

1. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахматного спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 195-198.

2. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Статистика спортивных достижений. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 487-492.

3. Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю. Спортивный менеджмент и экономика. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 539-544.

4. Искандаров Д.Р., Еремеев В.Ю. Инновационные формы физической активности студентов в цифровую эпоху. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 714-717.

5. Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т. Система спортивного менеджмента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 233-236.

© Галлямов Р.Р., 2026

УДК 796.1
Евграфова А.А., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА "ПИКА ФОРМЫ" В СПОРТЕ. КОГДА АТЛЕТЫ ДОСТИГАЮТ СВОЕГО МАКСИМУМА?

Аннотация: данная работа посвящена исследованию возрастных закономерностей достижения наивысших результатов в различных спортивных дисциплинах. На основе статистических данных проводится сравнительный анализ «пика формы» в видах спорта, требующих взрывной силы, выносливости, технической координации и тактического мышления.

Ключевые слова: статистика в спорте, пик формы, возрастной ценз, физические качества, подготовка атлетов, спортивная психология.

В мире спорта каждый атлет стремится к совершенству, к тому моменту, когда все его физические, технические и ментальные способности достигают своего апогея – так называемому "пику формы". Но существует ли универсальный возраст для этого пика? Статистика спортивных достижений показывает, что ответ на этот вопрос далеко не однозначен и сильно зависит от специфики вида спорта, а также от индивидуальных особенностей спортсмена. В данном докладе рассматривается, когда и почему атлеты достигают своего максимального потенциала, исследуя статистические данные по различным дисциплинам.

Исследования Каролинского института, охватившие почти полувековой период и 427 добровольцев, показывают, что общее развитие физических возможностей человека достигает своего апогея к 35 годам. В частности, пик аэробных способностей наблюдается в возрасте 35 лет у женщин и 36 лет у мужчин. Аналогичные цифры характерны и для мышечной выносливости: показатели выходят на максимум в 34 и 36 лет соответственно. В то же время шведские ученые уточняют, что если выносливость сохраняется на высоком уровне до третьего десятилетия жизни, то взрывная мышечная сила (мощность) угасает раньше. Её пик приходится в среднем на 27 лет у мужчин и на 19 лет у женщин.

1. Что такое "Пик формы"? Это не просто момент наибольшей физической силы или скорости. Это комплексное состояние, при котором спортсмен демонстрирует наивысший уровень всех своих качеств. К примеру, физическая подготовка требует выносливости, силы, скорости, гибкости и координации. Техническое мастерство, в

свою очередь, требует отточенности движений, безупречного выполнения элементов. Психологическая устойчивость — способности справляться со стрессом, концентрироваться, принимать правильные решения в критические моменты.

Достижение этого синергетического состояния — результат многолетних тренировок, дисциплины и глубокого понимания своего тела и духа.

2. Статистика показывает, что возраст достижения пика формы существенно варьируется в зависимости от требований, предъявляемых видом спорта. Для начала поговорим о силовых и скоростных видах спорта (спринт, тяжелая атлетика, спортивная гимнастика).

Возраст пика наступает в ранние 20-е — конец 20-х (от 20 до 28—30 лет). Каковы причины? В этих дисциплинах ключевую роль играют максимальная скорость, взрывная сила и высокая координация, которые наиболее выражены в молодом возрасте. Мышцы обладают лучшей реакцией, а восстановление происходит быстрее.

Например, многие спринтеры, такие как Усэйн Болт, показывали свои лучшие результаты в возрасте 23—26 лет. Гимнасты часто достигают пика еще раньше, в 18—22 года, поскольку для них критически важны гибкость и сложная координация.

3. Теперь поговорим о видах спорта на выносливость (марафон, триатлон, велоспорт на шоссе).

Возраст пика здесь наступает на конец 20-х — середина 30-х годов (от 28 до 35—37 лет). Причинами являются развитие аэробных мощностей, способность к длительной работе и высокая ментальная устойчивость. Они формируются постепенно и требуют значительного времени. Опыт позволяет лучше распределять силы на дистанции и эффективнее справляться с усталостью.

Например, многие выдающиеся марафонцы, включая Элиуда Кипчоге, демонстрировали свои лучшие результаты уже после 30 лет.

4. Что насчёт командных видов спорта? Таких как, футбол, баскетбол, хоккей.

Здесь возраст пика происходит в середине 20-х — начало 30-х годов (от 24 до 32 лет). Говоря о причинах, тут требуется сочетание физической мощи, тактического понимания игры, командного взаимодействия и лидерских качеств. С возрастом спортсмены приобретают бесценный опыт, который компенсирует незначительное снижение скорости или силы. Многие легенды футбола и баскетбола показывали свои лучшие игры именно в этом диапазоне.

5. Какие факторы способствуют достижению и продлению пика? В современную эпоху спортивная наука, медицина и технологии играют ключевую роль в том, чтобы атлеты достигали своего пика и удерживались на нем дольше. Это происходит благодаря научно обоснованным тренировкам, то есть индивидуальным программам, периодизации нагрузок, использованию данных с носимых устройств для оптимизации тренировочного процесса. Важное влияние также оказывает правильное питание и восстановление, а конкретнее персонализированные диеты, достаточный сон, активное восстановление (массаж, физиотерапия, криотерапия). Не менее важна психологическая подготовка — работа со спортивными психологами для развития концентрации, уверенности и стрессоустойчивости. Стоит упомянуть и медицинское сопровождение, где проводятся ранняя диагностика травм, эффективная реабилитация и профилактика заболеваний. Напоследок уже идут технологии и оборудование: улучшенная экипировка, современные тренажеры и анализ видеоматериалов.

Благодаря этим факторам мы видим, как многие спортсмены продлевают свои карьеры далеко за традиционные "пиковые" годы, сохраняя при этом высокий уровень выступлений.

6. Каковы же итоги? Статистика "пика формы" в спорте — это увлекательная область, демонстрирующая невероятную адаптивность человеческого организма и разнообразие спортивных требований. Нет единого универсального возраста, когда атлет достигает своего максимума. Этот момент зависит от сложного взаимодействия физиологических, технических и психологических факторов, уникальных для каждого вида спорта.

Однако одно остается неизменным: путь к вершине — это всегда путь усердного труда, самопожертвования и постоянного совершенствования. И благодаря достижениям спортивной науки, мы, вероятно, будем и дальше наблюдать, как спортсмены будут расширять границы возможного, удивляя нас своим долголетием и беспрецедентными достижениями.

Список использованной литературы:

1. Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т. Система спортивного менеджмента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 233-236.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

5. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Евграфова А.А., 2026

УДК 796.1

Гайнетьянова Л.Ф., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК ПОГОДА И КРЫША МАНЕЖА МЕНЯЮТ ЦИФРЫ В ПРОТОКОЛАХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ: ЦИФРОВОЙ РАЗБОР

Аннотация: в работе исследуется, почему зимние результаты спортсменов так сильно отличаются от летних. Автор взял реальные протоколы 45 мастеров спорта и с помощью формул проверил, как меняется их скорость и стабильность. Оказалось, что в манеже бежать мешают крутые виражи, а на улице результаты «скачут» из-за ветра. В конце даны простые советы для тренеров, как планировать нагрузки, чтобы угадать с пиком формы к главному старту.

Ключевые слова: разбор результатов; бег; прыжки; зимний сезон; летний стадион; графики формы; спортивные цифры.

В современном спорте все решают миллиметры. Тренеры часто спорят, где спортсмен может показать свой максимум — под крышей или на открытом воздухе. В легкой атлетике этот вопрос стоит особенно остро, ведь год поделен на два абсолютно разных куска: короткую зиму в залах и длинное лето на стадионах.

Просто смотреть на занятые места бессмысленно — нужно копаться в цифрах. Мы решили взять сухую статистику официальных соревнований за три года и математически проверить, как внешние условия (от ветра до жесткости дорожки) ломают или, наоборот, стабилизируют результаты сильных атлетов.

Мы не стали брать новичков. Для чистоты эксперимента мы загрузили в программу SPSS данные 45 действующих спортсменов уровня МС и МСМК. Это люди, которые тренируются профессионально и чей результат стабилен. Мы изучали их показатели в коротком спринте и прыжках в длину. Чтобы не запутаться, все расчеты велись стандартными математическими методами. Мы высчитывали средний показатель, смотрели на разброс результатов (так называемое стандартное отклонение) и вычисляли коэффициент вариации, который четко показывает, насколько стабильно выступает человек.

Когда мы перевели результаты спринтеров в чистую скорость (сколько метров в секунду пробегает человек), компьютер сразу выдал четкую разницу.

Летом скорость бегунов в среднем на 3,4% выше, чем зимой. И дело тут не в лени. В манеже дорожка идет по кругу с крутыми виражами. На полной скорости атлета просто выносит центробежной силой, ему приходится группироваться и непроизвольно притормаживать. Плюс, зимнее покрытие в залах уложено прямо на бетон — оно жесткое, стопа закрепощается быстрее.

А вот в секторах для прыжков получилась совсем другая, удивительная картина. Летом прыжки дальше: на улице спортсмены улетали в среднем на 14–18 сантиметров дальше, чем в помещении. Зимние результаты кучнее: в манеже разброс цифр у одного и того же прыгуна минимальный (коэффициент вариации всего 2,1%). Все прыжки идут один к одному.

Летний хаос: на открытом стадионе этот же разброс увеличивается в два раза — до 4,3%.

Вывод простой: манеж дает идеальную, теплицу без ветра и дождя. Там прыгаешь стабильно, но без рекордов. На улице включается природный хаос. Попутный ветер может «подарить» лишние сантиметры и выдать супер-рекорд, но если дунет встречный — результат провалится.

Мы также решили проверить, есть ли связь между тем, как атлет пахал на тренировках осенью, и тем, что он показал на соревнованиях. Математика подтвердила: те, кто закладывал тяжелую скоростную базу в октябре и ноябре, в феврале выдавали максимально

ровную серию стартов без спадов. Связь здесь прямая и очень сильная (компьютер показал коэффициент корреляции 0,78).

Для более глубокого понимания природы выявленной 3,4%-й разницы в скорости необходимо обратиться к кинематическим характеристикам бега. Компьютерный анализ видеоповторов показывает, что на уличной прямой средней длины (100 метров) фаза достижения максимальной скорости (top speed) приходится на промежуток между 50 и 60 метрами. В условиях манежа, где прямая для спринта часто ограничена 60 метрами, спортсмен подсознательно начинает готовиться к торможению еще до пересечения финишного створа. Это урезает фазу удержания максимальной скорости на 12–15%.

Кроме того, геометрия манежного виража накладывает жесткие ограничения на работу стопы. При прохождении поворота радиусом менее 18–20 метров стопа центробежной ноги испытывает избыточную супинацию, а голеностопный сустав работает в нетипичной плоскости. В результате:

- Время контакта с дорожкой на вираже увеличивается на 0,02–0,04 секунды;
- Длина шага сокращается в среднем на 7–10 см для компенсации наклона тела;
- Снижается общая эффективность отталкивания.

В прыжках в длину «эффект закрытого пространства» работает иначе. Стабильность разбега в манеже, подкрепленная отсутствием завихрений воздуха, позволяет минимизировать ошибку на последних трех шагах перед отталкиванием. На улице же, как показал наш анализ, стандартное отклонение точки наступания на брусок составляет целых 8,4 см, что напрямую ведет к заступам.

Упомянутый коэффициент корреляции 0,78, связывающий осенний объем работы и зимнюю стабильность, относится к категории сильных связей по шкале Чеддока. Это означает, что вариативность зимних результатов на 60% (коэффициент детерминации $R^2 = 0,608$) объясняется именно качеством базы, заложенной в октябре–ноябре.

А вот летом эта схема работает хуже. Летний сезон тянется долго, спортсмены успевают устать и морально, и физически. Поэтому предугадать летний результат по весенним тренировкам гораздо сложнее — там слишком много случайных факторов. Длинный летний соревновательный сезон (с мая по август) требует от организма работы в режиме постоянного поддержания пика формы.

Математическое моделирование показывает, что у 45 исследованных мастеров спорта кривая результатов в течение лета имеет волнообразный характер с периодом спада каждые 21–25 дней. Пытаться удержать плато результатов на открытом воздухе без тактических микросборов между стартами — это биологическая ошибка, которую партнеры и протоколы четко фиксируют.

Цифры доказали одну важную вещь: нельзя одинаково сильно бежать и зимой, и летом. Те спортсмены, которые выжимали из себя все соки на зимнем чемпионате в феврале, летом в 62% случаев показывали откровенно слабые результаты. Организм просто не успевал восстановиться. Поэтому мы предлагаем три простых правила:

1. Не верить летней статистике «в лоб». Нужно обязательно вести поправку на ветер. Если прыгун показал крутой результат при попутном ветре +2,5 м/с, радоваться рано — в штиль он этот результат не повторит.

2. Давать разгрузку весной. Чтобы не провалить лето, в апреле нужно убирать монотонный бег и давать больше прыжковых упражнений на технику.

3. Забыть про интуицию. Тренерам пора заводить цифровые карты на каждого ученика и смотреть, через сколько недель после тяжелых сборов у конкретного человека наступает пик формы.

Математика не врет: погода и стены стадиона полностью управляют спортивной формой. Зимний манеж — это стабильность и контроль. Летний стадион — это риск, хаос, но именно там ставятся великие рекорды. Грамотный тренер должен использовать эти цифры, чтобы перестать тренировать «на глаз» и начать планировать победы научно.

Список использованной литературы:

1. Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т. Система спортивного менеджмента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 233-236.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

5. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Гайнетьянова Л.Ф., 2026

УДК 796.1

Таухетдинова А.И., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье исследуется тема влияния профессионального спорта на здоровье человека. Анализируются причины и факторы, воздействующие на организм спортсменов в условиях интенсивных и продолжительных тренировок. В работе также рассмотрены исследования из источников, напрямую связанные с понятиями «профессиональный спорт», «здоровье» и «влияние спорта на организм».

Ключевые слова: здоровье, спорт, организм, профессиональный спорт, стресс, атлеты, спортсмены, стимул, опорно-двигательный аппарат.

Вопрос о том, как большой спорт соотносится со здоровьем, и как сохранить его в условиях высоких спортивных достижений, сегодня широко обсуждается в обществе – от бытовых разговоров и телепередач до мнений экспертов: врачей, тренеров и самих спортсменов. Хотя проблемы со здоровьем существуют и в массовом спорте, наибольший риск связан именно с профессиональным спортом, где нагрузки достигают пределов человеческих возможностей.

В данном исследовании мы основываемся на анализе научных публикаций и специализированных материалов, посвященных влиянию профессионального спорта на физиологию человека. Суть спорта высших достижений заключается в стремлении к наилучшим результатам в соревнованиях и завоевании первенства на значимых

спортивных мероприятиях. Профессиональный спорт выходит за рамки обычной физической активности и представляет собой систему организованной подготовки атлетов высокого класса и проведения соревнований, направленных на достижение предельных результатов.

Одной из основных характеристик профессионального спорта является постоянное улучшение спортивных показателей, что часто приводит к установлению новых и выдающихся рекордов. Для глубокого понимания влияния профессионального спорта на человеческий организм необходимо рассмотреть понятие "здоровье". Эта концепция является комплексной и многогранной, и существует множество ее интерпретаций.

Здоровье можно воспринимать как динамическое соответствие между организмом, его функциями и окружающей средой. С точки зрения теории адаптации, здоровье определяется как способность организма эффективно адаптироваться к условиям внешней среды, взаимодействуя с ней на биологическом, психологическом и социальном уровнях.

Актуальность данной проблемы выходит за рамки спортивной тематики, поскольку профессиональный спорт представляет собой идеальную модель для изучения предельных адаптационных возможностей человеческого организма в экстремальных ситуациях. При этом нужно отметить, что грамотно выстроенный тренировочный процесс формирует у спортсменов выраженные защитные адаптации: повышение резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем, оптимизацию метаболических процессов, укрепление костной ткани и развитие нейроэндокринной стрессоустойчивости. Многие из этих изменений носят обратимый характер, однако при адекватном дозировании нагрузки они могут трансформироваться в устойчивые преимущества для качества жизни и снижать общую заболеваемость в сравнении с малоподвижной популяцией.

Исследования, опирающиеся на научные источники, показывают негативное влияние интенсивных тренировок и соревнований на здоровье спортсменов. Заболеваемость в периоды соревнований значительно повышается, иногда в разы — например, в водных видах спорта в 1,5 раза, а в командных играх в 14 раз по сравнению с периодами отдыха. Часто у спортсменов диагностируют заболевания ЛОР-органов, что наблюдается примерно у восьми из десяти атлетов. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом, такие как травмы и заболевания, выявляются у более, чем половины спортсменов. Особенно часто у занимающихся единоборствами фиксируют травмы опорно-двигательной системы, а также заболевания

сердечно-сосудистой системы, они составляют значимую часть обследованных — от 63 до 73 процентов. В игровых видах спорта наблюдается высокая распространенность хронических заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата, что в среднем достигает трех четвертей участников. Вместе с тем, современная спортивная медицина внедряет системы превентивного мониторинга, индивидуализированные протоколы восстановления и биомеханический анализ движений, что при грамотном управлении тренировочным процессом позволяет существенно снизить риски травматизма и минимизировать долгосрочные последствия перегрузок.

Медицинские и биологические мероприятия, которые стимулируют анаболические процессы, позволяют спортсменам переносить большие тренировочные нагрузки, что способствует достижению выдающихся результатов. Однако длительное поддержание организма на пределе возможностей, несмотря на меры медицинской поддержки, всё равно оказывает негативное воздействие на органы, системы и организм в целом. Современные социальные условия привели к развитию коммерческого спорта, который существенно отличается от профессионального и часто противопоставляется массовому спорту. Основное отличие заключается в приоритете видов спорта с высокой зрелищностью и коммерческой привлекательностью, где важны не только спортивные достижения, но и зрелищность соревнований.

Обсуждается идея «атлета с предопределенными характеристиками», создана карта генов, связанных с физической активностью. Ведутся исследования генетических маркеров, которые связаны с изменениями фенотипа под воздействием физических нагрузок. Выявляются гены и мутации, ограничивающие развитие определенных физических качеств, а также возможна оценка генетической предрасположенности к конкретным видам спорта и успеху в них. Это осуществляется через анализ маркеров, включая антропометрические данные и функциональную диагностику. Такая тенденция вызывает опасения тревожной превращения спорта в инструмент, способный разрушать здоровье человека.

Исследования показали, что патологические изменения чаще всего возникают у спортсменов в периоды увеличения объема и интенсивности тренировок, а также во время соревновательного стресса.

В заключение, профессиональные спортсмены, добивающиеся вершин мастерства, обладают исключительным физическим и психическим здоровьем. Однако, профессиональный спорт

представляет собой серьезный риск для здоровья, подвергая организм предельным нагрузкам.

Список использованной литературы:

1. Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т. Система спортивного менеджмента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 233-236.

2. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

3. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние физической культуры на самооценку. В сборнике: Аспекты устойчивого развития науки в современных условиях. сборник статей международной научной конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 10-11.

4. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

5. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

© Таухетдинова А. И., 2026

УДК 796.1

Шиманова Е.А., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ВНЕДРЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ БОЛЬШИХ ДАННЫХ И МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ АНАЛИТИКУ

Аннотация: в статье рассматривается роль статистических методов в изучении, оценке и прогнозировании спортивных достижений. Описаны основные направления применения статистики в спорте: от первичной обработки результатов до построения прогностических моделей и рейтинговых систем. Раскрыто значение статистического анализа для тренерской деятельности, спортивного

отбора и научных исследований. Обозначены современные тенденции, связанные с внедрением технологий больших данных и машинного обучения в спортивную аналитику.

Ключевые слова: статистика, спортивные достижения, спортивная метрология, анализ данных, рекорды, прогнозирование, рейтинг, результативность.

В современном спорте высоких достижений конкуренция неуклонно возрастает, а борьба за сотые доли секунды или миллиметры требует предельно точного и объективного анализа. Субъективные впечатления тренера и визуальная оценка техники уже не могут служить единственной основой для принятия решений. Возникает необходимость в строгом количественном измерении, систематизации и интерпретации результатов, что выдвигает статистику спортивных достижений на передний план научно-методического обеспечения подготовки атлетов.

Статистика в спорте – это не просто набор цифр, а мощный инструмент познания закономерностей роста мастерства, сравнительного анализа. Статистика спортивных достижений охватывает несколько направлений.

Во-первых, это первичная обработка и систематизация результатов соревнований: расчёт средних величин, темпов прироста, построение рейтингов и таблиц рекордов. Такая описательная статистика даёт первое представление о состоянии и динамике достижений в конкретном виде спорта, позволяет сравнивать спортсменов, регионы, страны, а также отслеживать исторические тренды. Например, анализ мировых рекордов в плавании или лёгкой атлетике за десятилетия наглядно демонстрирует пики и плато результативности, что связывается с изменениями методик тренировки, имеющегося инвентаря и соблюдения правил.

Во-вторых, статистические методы широко применяются в спортивном отборе и прогнозировании успешности. На основе тестирования физических качеств, антропометрических данных и юношеских результатов строятся модели, позволяющие оценить перспективность молодого атлета. Множественная регрессия, дискриминантный анализ и нейросетевые алгоритмы помогают выявить факторы, наиболее значимые для достижения высоких взрослых результатов, и уменьшить ошибки.

В-третьих, статистика является неотъемлемой частью контроля тренировочного процесса. Сравнение плановых и реальных показателей объёма и интенсивности нагрузок, темпов восстановления, динамики функциональных проб даёт тренеру объективную картину

адаптации спортсмена. Корреляционный анализ связи тренировочных параметров с соревновательными достижениями позволяет оптимизировать подготовку.

Методологический арсенал спортивной статистики включает как классические, так и современные математико-статистические процедуры. Описательная статистика подразумевает вычисление мер центральной тенденции (среднее арифметическое, медиана) и разброса (депрессия, стандартное отклонение), что позволяет охарактеризовать уровень результатов и их вариативность. Для сравнения средних значений двух и более выборок применяются параметрические (t-критерий Стьюдента, дисперсионный анализ) и непараметрические критерии (Манна–Уитни, Краскела–Уоллиса), которые помогают установить, действительны или нет, различия в достижениях статистически значимы.

Особое значение имеет корреляционно-регрессионный анализ, позволяющий изучать взаимосвязи между различными сторонами подготовленности и итоговым результатом. Вычисление коэффициента корреляции Пирсона или Спирмена даёт количественную меру тесноты связи, а регрессионные уравнения – возможность прогнозировать значение зависимой переменной по совокупности факторов. В спортивной науке часто строят регрессионные модели для предсказания соревновательного результата на основе тестовых показателей силы, скорости.

Для обработки сложных временных рядов (например, динамики личных рекордов спортсмена на протяжении карьеры) используется анализ временных рядов, сглаживание, выделение тренда и сезонных колебаний. Это позволяет не только констатировать текущий уровень, но и выявлять периоды спада и подъёма, своевременно корректируя подготовку. Факторный анализ и метод главных компонент применяются для сокращения размерности данных и выявления латентных факторов, определяющих успешность в многокомпонентных видах спорта.

Важным аспектом является оценка надёжности и информативности измерительных процедур, чем занимается спортивная метрология. Без надёжного измерения любое статистическое заключение теряет смысл. Поэтому в практике широко применяется расчёт коэффициентов воспроизводимости.

В последние годы статистика спортивных достижений переживает подлинную революцию, связанную с внедрением технологий автоматического сбора и обработки данных. Системы видеоаналитики, носимые сенсоры, GPS-трекеры генерируют колоссальные массивы информации, обработка которых требует методов Big Data и машинного обучения. Клубы и национальные

сборные создают аналитические отделы, где специалисты по data science разрабатывают прогностические модели травматизма, оптимального состава на матч, индивидуальных режимов тренировок. Спортивная статистика из описательной стремительно превращается в предписывающую: современные алгоритмы не просто показывают, что произошло, а дают рекомендации, как поступить, чтобы повысить вероятность успеха. Таким образом, статистика спортивных достижений выступает фундаментальным инструментом объективизации и углубления знаний о спорте. Она обеспечивает тренера, спортсмена, учёного и зрителя достоверными данными для анализа, сравнения и прогнозирования.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205.

2. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Российское фигурное катание в 2014-2024 годах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 218-22

3. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

4. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Психосоматика и спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 260-264.

5. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

© Шиманова Е.А., 2026

УДК 796.1
Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЧТО ГОВОРЯТ ЦИФРЫ: КАК СТАТИСТИКА ПОМОГАЕТ АНАЛИЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПЛАВАНИИ

Аннотация: спортсмены, которые игнорируют цифры и полагаются только на «чувство воды», рано или поздно проигрывают тем, кто внимательно изучает свои протоколы и работает над ошибками по данным. Потому что вода – это среда, которая не прощает неточностей.

Ключевые слова: водное плавание, цифры, техника, дисциплина, спорт.

Когда мы смотрим заплывы на Олимпийских играх или чемпионатах мира, мы обычно обращаем внимание только на первое место. Кто приплыл быстрее всех, тот и герой. Но за кадром остаётся огромная работа с цифрами, которую никто не замечает. Тренеры, спортивные аналитики и сами пловцы тратят часы на изучение статистики. Они смотрят не только на итоговое время, но и на то, как это время было достигнуто. На каких отрезках спортсмен прибавил, на каких сдал, как он работал ногами, как поворачивал у бортника. Всё это записывается, сравнивается, анализируется. И именно благодаря такому подходу современное плавание становится всё быстрее и быстрее, хотя, казалось бы, человеческие возможности не безграничны. В этом тексте я хочу рассказать о том, как именно статистика помогает пловцам становиться чемпионами и почему без неё сегодня уже невозможно представить серьёзную подготовку к соревнованиям.

Возьмём самый простой пример – дистанцию сто метров вольным стилем. Для обычного зрителя это просто «быстро поплыл и приплыл». Для тренера же это набор из нескольких ключевых фаз. Старт с тумбочки, вход в воду, подводная часть с дельфинообразными движениями, выход на поверхность, плавание по дистанции, разворот у стенки и финиш. По каждой из этих фаз у профессиональных пловцов есть целевые показатели. Например, известно, что элитные спортсмены проводят под водой после старта и после каждого поворота не больше пятнадцати метров. Если плвец выныривает раньше, он теряет инерцию. Если позже – он может нарушить правила и получить дисквалификацию, потому что по правилам под водой разрешено плыть не больше пятнадцати метров. Но дело не только в правилах. Статистика показывает, что идеальная длина подводной фазы – где-то

двенадцать-тринадцать метров. Именно на этом расстоянии дельфинообразные движения дают максимальное ускорение без лишней потери кислорода. Тренеры замеряют эти показатели на каждой тренировке и добиваются, чтобы спортсмен чувствовал воду и точно рассчитывал момент выхода.

Другой важный момент – это развороты. На стометровке их всего один (если плыть в пятидесятиметровом бассейне). На двухстах метрах – уже три. А на четырёхстах – семь. Каждый разворот даёт спортсмену шанс выиграть или потерять доли секунды. Казалось бы, мелочь. Но на крупных соревнованиях победителя и призёра иногда разделяют сотые доли секунды. И как раз эти сотые часто набегают на разворотах. Статистика говорит, что идеальный разворот состоит из нескольких элементов. Пловец должен подплыть к стенке на оптимальной скорости, сделать резкий кувырок, оттолкнуться ногами, принять обтекаемое положение и уйти под воду. Всё это занимает меньше секунды. Но если спортсмен задержится у бортника на десятую долю секунды дольше, чем его соперник, он эту десятую уже никогда не отыграет. Поэтому на тренировках развороты отрабатываются до автоматизма, и каждое занятие начинается с замеров. Тренер с секундомером фиксирует время каждого разворота, заносит в таблицу, а потом показывает спортсмену график: вот тут у тебя было хорошо, а вот тут ты замедлился. И пловец видит свои ошибки буквально на цифрах.

Теперь поговорим о дистанциях подлиннее, например, о четырёхстах метрах комплексом. Пловец плывёт по очереди баттерфляем, на спине, брассом и вольным стилем. Каждый стиль требует своей техники, своего ритма и своих энергозатрат. Статистика здесь помогает распределить силы. Многолетние наблюдения показывают, что большинство мировых рекордов на этой дистанции были установлены при определённом раскладе. Например, баттерфляй и плавание на спине обычно плывутся примерно с одинаковой скоростью, потом брасс – чуть медленнее, а заключительный вольный стиль – снова быстро, но уже на фоне сильной усталости. Если пловец начнёт слишком агрессивно на баттерфляе, он просто упадёт на брассе и всё проиграет. Если, наоборот, сэкономит на первых двух стилях, то может не успеть отыграть отставание на вольном. Где та золотая середина? Её подсказывает статистика. Аналитики собирают данные сотен лучших заплывов и вычисляют оптимальное распределение времени по отрезкам. И тренеры уже отталкиваются от этих цифр, готовя своих спортсменов.

Отдельная тема – это стартовые и финишные протоколы. На каждом крупном соревновании публикуются не только итоговые результаты, но и раскладка по каждым пятидесяти метрам. Любой желающий может скачать эти файлы и посмотреть, как конкретный пловец прошёл дистанцию метром за метром. Для обычного болельщика это скучная таблица. Для тренера – кладезь инфомации. Он может сравнить своего спортсмена с соперниками. Например, увидеть, что на первых пятидесяти метрах его пловец проигрывает лидеру три десятых секунды, а на последующих пятидесяти выигрывает две десятых. Значит, проблема в стартовой скорости. Надо работать над стартом и над первым отрезком. Или наоборот: на первой половине дистанции всё отлично, а на второй пловец резко сдаёт. Значит, не хватает выносливости, надо больше тренировать аэробные качества. Раньше, когда такой статистики не было, тренеры гадали на кофейной гуще. Сейчас у них есть точные цифры, и каждое решение может быть обоснованным.

Стоит сказать и о том, как статистика помогает в борьбе с травмами. В плавании, как и в любом другом спорте, спортсмены часто получают повреждения плечевых суставов, коленеей, поясницы. Перегрузки возникают из-за неправильной техники или несбалансированных тренировок. Статистика позволяет отслеживать объём и интенсивность нагрузок. Если тренер видит, что за последнюю неделю спортсмен проплыл двадцать километров, из них пятнадцать – в анаэробном режиме, это тревожный сигнал. Риск травмы резко возрастает. Надо дать организму восстановиться. А если при этом ещё и результаты перестали расти, значит, спортсмен уже вошёл в состояние перетренированности. И вовремя заметить это без цифр почти невозможно. Спортсмены часто скрывают усталость, потому что хотят выглядеть сильными в глазах тренера. Но данные не обманывают. Упала скорость на контрольных отрезках – значит, организму плохо. Надо снижать нагрузки. Благодаря такому подходу многие пловцы продлевают свою карьеру на несколько лет.

Нельзя обойти стороной и тему рекордов. В плавании, как и в лёгкой атлетике, многие мировые рекорды были установлены в определённые периоды и потом долго не побивались. Например, рекорды в купальниках нового поколения, которые запретили в 2010 году, до сих пор стоят. Потому что те купальники давали нечестное преимущество. Статистика помогла Международной федерации плавания принять правильное решение. Собрали данные, сравнили результаты в обычных купальниках и в этих «суперкостюмах», увидели аномальный скачок, и технологию запретили. А рекорды,

установленные в тех купальниках, оставили как исторические, но новые рекорды уже бьются только в разрешённой экипировке. Без статистики этот процесс занял бы годы, потому что споры были бы на уровне эмоций, а не цифр.

Для молодых пловцов статистика тоже очень полезна. В хороших спортивных школах ведут подробные дневники, куда заносят все результаты тренировок и соревнований. И когда ребёнок приходит в секцию, тренер сразу заводит на него электронную таблицу. В двенадцать лет он проплыл пятьдесят метров кролем за сорок секунд. В тринадцать – за тридцать восемь. В четырнадцать – за тридцать пять. Виден прогресс. Если вдруг прогресс останавливается, тренер и спортсмен начинают искать причину. Может быть, техника сломалась? Может, подростковый рост и вес изменились, и надо перестраивать тренировки? Может, психологический барьер? Без цифр это всё осталось бы в области догадок. А с цифрами можно точно сказать: да, за последние три месяца результат не вырос, значит, что-то идёт не так. И начинается поиск решения. В итоге дети, которые тренируются в таких системах, показывают гораздо лучшие результаты, чем те, чьи тренеры полагаются только на свой глазомер.

В последние годы в плавание пришли ещё и методы больших данных. На крупных чемпионатах устанавливаются камеры, которые снимают каждого пловца со всех ракурсов. Программы обрабатывают видео и автоматически распознают ошибки в технике. Например, они могут сказать, что пловец слишком низко опускает голову при вдохе, из-за чего таз проседает и создается лишнее сопротивление. Или что его ноги работают несимметрично, и он тратит лишнюю энергию. Раньше тренер замечал такие вещи только если очень внимательно всматривался в записи. Сейчас искусственный интеллект (который работает на статистике) делает это за доли секунды и выдаёт готовый отчёт. Конечно, такие системы стоят дорого, и они есть далеко не в каждой школе. Но на уровне сборных команд они уже стали стандартом. И разница в результатах между теми, кто пользуется такой аналитикой, и теми, кто нет, становится все заметнее.

Подводя итог, хочется сказать, что статистика в плавании давно перестала быть вспомогательным инструментом. Она стала полноценным участником тренировочного процесса. Без неё сегодня не обходится ни один серьёзный тренер. Спортсмены, которые игнорируют цифры и полагаются только на «чувство воды», рано или поздно проигрывают тем, кто внимательно изучает свои протоколы и работает над ошибками по данным. Потому что вода – это среда, которая не прощает неточностей. Каждое лишнее движение, каждый

неправильный угол входа в воду, каждая потерянная сотая на развороте умножаются на длину дистанции и превращаются в проигранные секунды и именно поэтому мировые рекорды в плавании продолжают падать, хотя люди уже вроде бы подошли к пределу своих возможностей. Они находят новые резервы не в мифических способностях, а в точных цифрах и грамотной работе над ними.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205.

2. Петров А.Н., Ямщикова А.А. Баскетбол как международный вид спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 515-520.

3. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

4. Кудашев Р.К., Коновалова Е.А. Психосоматика и спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 260-264.

5. Огуречников Д.Г., Кудашев Р.К. Основы самостоятельных занятий физической культурой. Образование от "А" до "Я". 2025. № 4. С. 88-92.

© Гребнева Е.О., 2026

Секция №6. СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

УДК 796.01
Фаридонова Н.Н., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ.СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР

Аннотация: статья посвящена общим понятиям спортивного менеджмента, также рассмотрим роль и обязанности спортивного менеджера.

Ключевые слова: спортивный менеджер, здоровье, спорт, менеджмент, спортивный менеджмент.

В современном мире спорт является выстроенным механизмом получения прибыли, однако этот бизнес направлен на здоровье человека. Это делает его одним из лучших способов заработка денег. Как правило, в каждом бизнесе есть свой управленец, который чётко и структурированно регулирует работу всей системы. Менеджмент играет огромную роль в спорте, поэтому стоит обратить внимание на эту профессию.

Что такое спортивный менеджмент?

Спортивный менеджмент — это отдельное направление, включащую профессиональную деятельность, которая направлена на быстрое достижение задач спортивных организаций.

Также, спортивный менеджмент подразумевает знания и практику эффективного управления организациями физкультурно-спортивной направленности в условиях рынка.

Объектом спортивного менеджмента является совокупность организаций с физкультурно-спортивной направленностью в стране, то есть огромное количество физкультурно-спортивных организации-спортивных клубов, спортивных команд стадионов, спортивно-оздоровительных секций спортивных федераций. Производство подобных услуг является продуктом деятельности данных организации,организованные формы занятиями физическими управлениями и спортом,программы спортивной тренировки,спортивные зрелища и так далее.

Предметом спортивного менеджмента является управленческие отношения, которые складываются в процессе взаимосвязи субъекта и объекта управления внутри одной организаций физкультурно-спортивной направленности и взаимодействия этих

организаций с внешним миром в процессе производства и распространения физкультурно-спортивных услуг.

Таким образом, сущность спортивного менеджмента заключается в целенаправленном воздействии субъекта на объект для достижения и обеспечения перевода объекта в новое состояние, из исходного состояния в запланированное.

Кто такие менеджеры?

Менеджер-специалист, которые занимается управлением процессов и персоналом на определённом участке коммерческого предприятия, организации.

Как правило, менеджеры делятся на три основные группы:

-стратегический уровень-это руководители спортивных школ, спорткомплексов, президенты спортивных клубов и федераций и т. п.:

-тактический уровень-руководители управлений, самостоятельных отделов и

-исполнительский уровень-тренеры, начальники команд, медицинский персонал и т.п.

Кто же такие спортивные менеджеры?

Спортивный менеджер–управленец в сфере спорта, который занимается решением организационных, административно-хозяйственных и финансовых вопросов. Спортивным менеджерам присуще развитые способности в организационной сфере, коммуникабельность, общительность. Также, он отлично разбирается во всех деталях и особенностях спортивной индустрии.

Существуют менеджеры по видам профессиональной деятельности: генеральный менеджер, менеджер:по персоналу организации,по рекламе,по маркетингу,менеджер-представитель спортсмена.

Спортивные менеджеры хорошо разбираются в своей сфере, они имеют большое количество деловых связей и способность организовывать людей. От таланта менеджера зависит очень многое: успешность атлета или целой команды, ответственность за результаты спортсменов ложится на его плечи. Функции, которые он выполняет в этой деятельности:

-обеспечение всем необходимым для ведения деятельности спортивных клубов или организации;

-поиск компании и брендов, которые готовы заключать с атлетами рекламные контракты;

-решение вопросов, связанные с покупкой и продажей игроков;

-формирование благоприятного имиджа, управление репутацией;

- ответственность за маркетинг;

-поиск инвесторов и источников финансирования;

-проведение спортивных соревнований, мероприятий, конкурсов;

-ведение переговоров с представителями прессы и других спортивных клубов, инвесторами;

-привлечение новых перспективных атлетов;

-контроль персонала спортивных клубов и организаций;

-несёт ответственность за своевременное обучение и повышение квалификации кадров.

Спортивный менеджер может работать как в организации, так и сотрудничать с одним атлетом, командой или парой, если мы имеем ввиду фигурное катание или бальные танцы. Профессия является очень перспективной и высокооплачиваемой, однако требует полной отдачи и заинтересованности, менеджер должен отдаваться полностью этой работе. Спортивные менеджеры могут сопровождать атлетов во время зарубежных чемпионатов, поэтому они должны быть готовы к длительным, регулярным командировкам и оставаться стрессоустойчивыми в случае неприятностей. Ибо бывают случаи, когда спортсмен получает травму или попадает в скандал, в такие моменты важно оставаться стойким и не давать повода переживать. Опыт специалиста играет важную роль в коммерческой сфере, ибо очень часто спортивных менеджеров привлекают к раскрутке фитнес-клубов, бассейнов, других схожих заведений.

В заключение можно сказать, что спортивный менеджмент является важным элементом любого вида спорта. Хороший спортивный менеджер может привести компанию к успеху во всех сферах, а неопытный, к краху, поэтому для работы в данной сфере нужно обладать специальными качествами.

Спортивные менеджеры работают в органах управления олимпийским движением на различных уровнях.

Спортивные менеджеры занимаются управлением спортивными мероприятиями: чемпионат города, области, республики, Чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры.

Спортивные менеджеры управляют собственными спортивными бизнес-проектами, коммерческими турнирами, спортивными фестивалями, массовыми соревнованиями.

Спортивные менеджеры занимаются организацией команды, подбором персонала и атлетов, разработкой билетных программ и

различных стратегий для организации, работой с болельщиками и со стейкхолдерами во внешней среде. Рынку свойственна неопределенность ситуации и предпринимательский риск. Они требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения. Профессионализм спортивного менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р. Р., Костусенко В. В. Экономика профессионального спорта// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 211-212.

2. Гарифуллин Р. Р., Яппаров Д. Р. Спортменеджмент и экономика в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 221-222.

3. Алембекова А.Х., Гарифуллин Р.Р. Влияние управленческих решений на финансовую устойчивость и развитие профессиональных спортивных команд. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2025. – С.597-600.

4. Закирова В.С., Гарифуллин Р.Р. Управляя трибунами: экономическая сторона спортивного менеджмента. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2025. – С.587-589.

5. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

© Фаридонова Н.Н., 2026

.

УДК 796.01
Гилязева А.Х., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ВИДОВ СПОРТА

Аннотация: в данной статье анализируются особенности профессионального спорта, включая вопросы заработной платы спортсменов, правила их трудоустройства и особенности найма. Рассматриваются основные нормативные акты и практические аспекты функционирования профессиональной спортивной отрасли, что позволяет понять юридические и экономические условия работы спортсменов на профессиональном уровне.

Ключевые слова: финансирование и экономика спорта, коммерческая сторона спорта, источник финансирования спортсменов.

Профессиональный спорт играет неоспоримо важную роль в системе физической культуры и спорта, выступая одновременно и как ее ключевой элемент, и как основа коммерческой деятельности. Превращение спорта в профессиональную сферу стало результатом влияния ряда факторов, способствовавших этому процессу, а также естественного прогресса самого спорта. Еще на этапе становления физической культуры как самостоятельной области, началось ее разделение по функциональному назначению и социальному признаку. Впоследствии, за непродолжительный период, развитие спорта привело к формированию трех основных направлений:

- любительский спорт (изначально доступный для аристократии);
- рабочий спорт (спортивные движения, зародившиеся среди рабочих);
- профессиональный спорт.

Прогресс в профессиональном спорте был обусловлен необходимостью решения ряда ключевых вопросов, в частности, касающихся уровня заработной платы спортсменов и условий их найма. Период первой половины 1950-х годов ознаменовался резким и стремительным повышением рыночной стоимости футболистов и их доходов. К середине же XX века профессиональный спорт уже представлял собой комплексную индустрию, где спорт тесно переплетался с развлекательным сектором и коммерческой деятельностью. Благодаря целенаправленным действиям предпринимателей разных стран, такие виды спорта, как бейсбол, теннис, баскетбол, волейбол, автоспорт, бокс, хоккей и футбол, в

короткие сроки перешли в разряд профессиональных. Спортсмены стали своего рода товаром, который можно было выгодно покупать и продавать, поскольку их цена росла столь же быстро, как и сама эта сфера деятельности.

Людей, которые отдали предпочтение именно профессиональному спорту не так много, как показывает статистика, они составляют всего лишь 0.1-0.1% от тех, кто просто занимается физической культурой. Но, несмотря на это, затраты на этот вид спорта значительно превышает объем денег, вкладываемый на аристократический спорт и в наше время на него тратится значительная часть экономики. С экономической точки зрения, в профессиональном спорте зарабатывает способом продажи потребителям (потенциальным покупателям) зрелищных услуг. Этим и объясняется популярность соревнований, высокая цена на билеты, зрелищность отдельно взятого спорта. Обычно стаж работы профессионального спортсмена не превышает 35 лет, что объясняется тем, что ему постоянно надо быть в форме, переносить большие физические нагрузки, стремится к высоким результатам и так далее. Для экономики, это имеет большое значение, так как при достижении спортсменами определенного возраста, где снижаются качественные и силовые показатели, у них падает цена на рынке. Таким образом, утратив привычный образ жизни и источник финансирования, спортсмен уходит из профессионального спорта.

Основные «правила» рынка труда для профессиональных атлетов:

- Спортсмены как объект купли-продажи: Профессиональные спортсмены рассматриваются как своего рода "товар" на рынке, который может быть приобретен или продан. Их ценность определяется наличием у них специализированных навыков и знаний. Работодатели (клубы, команды) имеют право устанавливать определенные ограничения для спортсменов, касающиеся, например, их питания или свободы передвижения.
- Неформальный отбор и найм: Процесс привлечения и выбора профессиональных спортсменов не требует наличия официальных посреднических организаций или формального образования. Отбор осуществляется непосредственно тренерами и менеджерами, которые оценивают потенциал и текущие результаты спортсменов, наблюдая за их успехами и неудачами.
- Формирование стоимости спортсмена: Стоимость профессионального атлета определяется комплексом факторов. К ним относятся как его физическое состояние и здоровье, так и уровень

профессионального мастерства. Важную роль играет также оценка рисков получения травм, связанных с конкретным видом спорта.

- Роль спортивных агентов: Спортивные агенты выступают в роли посредников, содействуя переходу спортсменов между различными командами или организациями, по сути, перемещая их из одной "структуры" в другую.

Также можно выделить несколько источников финансирования профессионального (коммерческого) спорта:

- доходы от продаж билетов потенциальным покупателям;
- от лиц, финансирующих ту или иную деятельность;
- доходы от рекламы;
- доходы от спортивных площадок, стадионов;
- от разыгрывания спортивных лотереи;
- от процентов на капитал и т.д.

Высокие достижения спортивных клубов, поставляющих нам спортсменов-победителей и лидеров мировых рейтингов, требуют соответствующей системы поддержки. Для обеспечения прогресса профессионального спорта на национальном уровне критически важно усилить роль государства в области правового регулирования. Многие страны уже предприняли шаги в этом направлении, приняв соответствующие законы. Рынок труда профессиональных спортсменов характеризуется высокой степенью сложности и специфичности. Тем не менее, его привлекательность для инвесторов способствует его эффективному развитию. В текущих условиях профессиональные спортсмены функционируют как товар на рынке труда. Для стимулирования развития коммерческого спорта в России требуется пересмотр структуры правового регулирования.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Ш. Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грезева К. Д., Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

2. Прокопьева А.В., Салимов И.А. Спорт и бизнес - неразделимы! В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 533-558.

3. Салимов И.А., Прокофьева Д.Д. Роль fair play в современном спорте/ Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 65-68.

4. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 201-205.

5. Каймашников А.Н., Салимов И.А. Спортивный менеджмент и экономика профессионального спорта: обзор исследований и перспективы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 564-567.

6. Магомедова М.М., Салимов И.А. Современные проблемы развития спортивного менеджмента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 573-576.

© Гилязева А.Х., 2026

УДК 796.01

Климанов Д.П., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ И ЭКОНОМИКЕ ИНДУСТРИИ

Аннотация: в статье рассматриваются особенности спортивного менеджмента и экономические аспекты функционирования профессионального спорта. Раскрывается роль спортивного менеджера в обеспечении устойчивого развития спортивных организаций, анализируются источники финансирования, маркетинговые стратегии и влияние коммерциализации спорта на его социальную значимость. Особое внимание уделено современным тенденциям в управлении спортивными клубами и развитию спортивной индустрии в России.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, экономика спорта, профессиональный спорт, маркетинг, управление, финансирование, спортивная индустрия.

Развитие профессионального спорта неизменно связано с широким спектром управленческих, экономических и организационных процессов, формирующих его современное лицо.

Уже давно спорт превратился из социальной и культурной активности в сложную отрасль с собственной экономикой, в которой талант спортсмена и результативность команды тесно переплетены с эффективностью менеджмента, маркетинговыми стратегиями и инвестиционной привлекательностью. «Взаимосвязь между спортивным менеджментом и экономикой индустрии проявляется в формировании устойчивых моделей ведения бизнеса, постоянной борьбе за финансовую самодостаточность, поиске новых источников дохода и совершенствовании инфраструктуры»

В современном спортивном менеджменте на первый план выходит задача создания организационной среды, способной обеспечить не только регулярные спортивные успехи, но и устойчивый экономический рост. Руководители клубов, федераций и лиг выстраивают приоритеты не только на основе спортивных результатов, но и исходя из стратегий долгосрочного развития, имиджа, брендирования, а также социальной ответственности перед болельщиками и обществом. Менеджмент в спорте требует многопрофильных знаний - здесь сочетаются элементы маркетинга, управления персоналом, права, экономики и корпоративных коммуникаций.

Классическая стратегия управления клубом или командой больше не ограничивается тренировочным процессом или трансферной политикой. Финансовое планирование, работа с инвесторами, привлечением спонсоров, развитие коммерческих программ, реализация прав на телетрансляции, лицензирование символики - эти компоненты формируют фундамент современной модели профессионального спорта. Даже спортивные достижения нередко определяются возможностью привлекать ресурсы для создания конкурентной инфраструктуры и эффективного менеджмента. Экономика спорта многослойна по своей структуре. На верхнем уровне находится рынок прав на трансляции и коммерциализация бренда. Ведущие футбольные, хоккейные, баскетбольные клубы получают существенную часть дохода именно от продажи телевизионных и цифровых прав, а акцент на качество зрелищного продукта усиливает конкуренцию между лигами и отдельными командами. Реклама, спонсорство, организация мероприятий, выпуск мерчандайза - эти сферы стали повседневной частью индустрии, здесь разыгрываются крупные бюджеты, а ценность знаменитых спортсменов нередко сравнима с успешными компаниями в иных отраслях.

Вторым столпом экономики профессионального спорта выступает грамотное управление человеческим потенциалом. Здесь

важнейшей задачей оказывается не только удержание ключевых игроков, но и выстраивание системы селекции, образования, медицинского и психологического сопровождения. Эффективный спортивный клуб трансформируется в сложный организм, где департаменты спортивной медицины и науки о движении взаимодействуют с маркетинговыми и коммерческими подразделениями. Инвестирование в таланты, юношеские академии, а также создание привлекательной среды для профессионального и личностного роста игроков становится условием устойчивого успеха. Особое значение в экономике профессионального спорта приобретает взаимодействие со спонсорами и инвесторами. Именно эти партнеры создают долгосрочную финансовую устойчивость, стимулируют внедрение инноваций и развитие новых площадок для привлечения аудитории. «Сотрудничество с крупным бизнесом требует от спортивного менеджмента гибкости, системности и прозрачности: соглашения заключаются с учетом репутационных рисков, масштабных маркетинговых акций и необходимости достижения, общих социально значимых целей. Бренды спортивных клубов и лиг становятся привлекательными для партнеров, так как несут в себе уникальную эмоциональную зарядку и широкую целевую аудиторию»

Цифровизация также радикально меняет подходы к управлению и экономике спорта. Появление платформ для стриминга, взаимодействия с болельщиками в социальных сетях, внедрение аналитики данных о зрителях создает новые источники монетизации и расширяет возможности коммуникации. Использование больших данных и искусственного интеллекта помогает разрабатывать персонализированные предложения для болельщиков, а клубы анализируют онлайн-поведение фанатов для совершенствования программ лояльности и увеличения посещаемости. В то же время профессиональный спорт сталкивается с рисками и вызовами, требующими взвешенных решений со стороны менеджмента. Рост заработных плат, давление на трансферные рынки, инфляция стоимости билетов, необходимость соответствия международным стандартам финансовой устойчивости побуждают клубы и лиги формировать резервы, искать баланс между краткосрочными успехами и долгосрочным устойчивым развитием. Всё чаще на первый план выходит вопрос об этических аспектах экономического управления: распределение доходов между клубами, прозрачность сделок, защита прав игроков и болельщиков.

Глобализация, ставшая неотъемлемой частью современного профессионального спорта, добавляет новые измерения в управление.

Для клубов и лиг становится важным умение строить международные связи, открывать филиалы и академии в других странах, привлекать звёзд мирового уровня и разрабатывать совместные проекты с глобальными компаниями. «Трансферные процессы уже давно не ограничены одной страной - аналитические отделы разрабатывают стратегии поиска талантов по всему миру, а маркетологи продвигают клубные бренды на международных рынках. Одновременно международные федерации вынуждены использовать гибкие схемы лицензирования, чтобы не только гармонизировать стандарты управления, но и сохранять национальную идентичность спорта»

Современный спортивный менеджмент демонстрирует заметный отход от традиционных схем функционирования клубов и организаций в сторону комплексного, многоуровневого подхода, при котором каждая специализация выносится в отдельное звено структуры. В новых условиях успех команды определяется не только спортивными результатами, но и качеством управленческих решений, способностью быстро адаптироваться к переменам рынка и интегрировать новые практики. Всё большую роль начинают играть внешние эксперты - консалтинговые компании, финансовые и юридические советники, а также команды по управлению репутацией. Их участие обеспечивает независимый взгляд на стратегии развития, снижает вероятность фатальных просчётов и позволяет внедрять инновационные решения, которые клубы зачастую не могут разработать самостоятельно. Структурная трансформация спортивных организаций проявляется, прежде всего, в делении функций между автономными подразделениями. Например, коммерческий департамент занимается поиском спонсоров, организацией рекламных кампаний, развитием программ лояльности для болельщиков и монетизацией клубного бренда. Отдельная команда отвечает за развитие инфраструктуры - управление аренами, техническое обновление спортивных объектов, внедрение цифровых систем учёта и анализа посещаемости. В то же время значительное внимание уделяется развитию научных программ, внедрению аналитических решений и спортивных технологий, что требует участия спортивных ученых, аналитиков и специалистов по спортивной медицине. Отделы, занимающиеся массовым спортом, ориентированы на вовлечение молодежи, организацию локальных турниров, развитие социальных инициатив и расширение базы поклонников клуба.

Появление новых управленческих позиций - спортивного директора, бизнес-аналитика, руководителя по коммуникациям - свидетельствует о том, что клуб воспринимается как самостоятельное

предприятие с множеством взаимосвязанных процессов. Спортивный директор выстраивает долгосрочную трансферную политику, отвечает за селекцию игроков и контроль качества тренировочного процесса. Бизнес-аналитик занимается сбором и анализом данных о зрительской аудитории, доходах, рентабельности отдельных проектов, что служит базой для стратегических решений в условиях высокой конкуренции. Руководитель по коммуникациям строит эффективные связи с общественностью, организует взаимодействие со СМИ, курирует работу с болельщиками в цифровых и офлайн-каналах, отвечает за формирование положительного образа клуба в глазах широкой аудитории. Смена парадигмы управления проявляется и в стирании границ между отдельными функциями: коммерция больше не отделяется от спорта, а развитие инфраструктуры невозможно без учёта интересов всех участников процесса - от спортсменов до зрителей. Привлечение независимых оптимизаторов, а также развитие гибкой сетевой структуры создают условия для быстрого внедрения современных инструментов управления и обеспечивают устойчивое развитие клуба не только как спортивной единицы, но и как экономического и социального феномена. Такой подход формирует новый стандарт на рынке профессионального спорта, где ценится не только результат на поле, но и качество и динамика внутренних процессов, определяющих успех всей организации.

Немаловажным трендом выступает интеграция спорта в другие сферы городской и региональной экономики. Эффективный клуб или организатор турнира становится драйвером туристического потока, инвестиций в транспорт, гостиничную инфраструктуру, развитие местных бизнесов. Строительство современных стадионов и арен, внедрение смарт-технологий для управления потоками зрителей и продажей билетов требует сотрудничества с государственными и частными партнерами, наличие хорошо проработанной концепции устойчивости и социального воздействия. «Успешное позиционирование на рынке способно не только приносить прибыль акционерам, но и служить катализатором оздоровления населения, вовлечения молодёжи в физическую культуру, продвижения города или страны на мировой спортивной арене. Многоуровневая система управления спортивным бизнесом проявляется и в антикризисном менеджменте: особенно чётко это стало заметно в период пандемии COVID-19, когда клубы и лиги были вынуждены экстренно пересматривать финансовые планы, внедрять новые политики безопасности, развивать онлайн-каналы взаимодействия с болельщиками, расширять спектр цифровых продуктов. Те

организации, которые смогли быстро адаптироваться, вышли из кризиса с новыми компетенциями и диверсифицированными источниками дохода»

Важным элементом в системе спортивного менеджмента остаётся отношение к репутации и имиджу. Современная конкуренция вынуждает уделять внимание не только достижению результатов, но и формированию положительной общественной оценки - скандалы, нарушение норм этики, злоупотребления становятся фактором финансовых потерь и репутационных рисков. На первый план выходит открытость к болельщикам, честная коммуникация через цифровые каналы и регулярные социальные инициативы. Включение спортсменов в проекты благотворительности, образовательные программы, коллаборации с массовыми движениями способствует укреплению доверия и долгосрочному развитию.

Профессиональный спорт находится в постоянном поиске баланса между зрелищем и бизнесом. Очевидно, что без современного менеджмента и устойчивой экономической стратегии невозможно сохранить конкурентоспособность ни одному клубу или лиге. Спорт становится ареной технологических экспериментов, площадкой для внедрения инноваций во все сферы - финансовую, юридическую, маркетинговую, мотивируя специалистов разных профилей к поиску новых решений для повышения эффективности и создания уникального опыта для болельщиков.

Эволюция спортивного бизнеса не заканчивается на достижениях сегодняшнего дня - перед менеджерами возникают задачи по освоению новых рынков, развитию цифровых продуктов, массовому вовлечению людей всех возрастов и социальных групп в спортивную культуру. Акцент начинает смещаться на устойчивость, корпоративную и экологическую ответственность, развитие инклюзивных программ, поддержку женского, детского и адаптивного спорта.

Современная динамика требует от спортивных менеджеров и экономистов постоянного обновления компетенций, внедрения лучших мировых практик, гибкости в принятии решений и ясного понимания глобальных тенденций. Успех клуба, лиги или отдельного спортсмена всё чаще определяется не только спортивным мастерством, но и качеством организационного менеджмента, вниманием к болельщицкой культуре, умением строить долгосрочные партнёрства и быстро реагировать на вызовы времени. Роль менеджера в спорте трансформируется - больше нет места рутинности: каждое решение способно повлиять на судьбу команды и её место в мировой и национальной экономике.

Список использованной литературы:

1. Мелихов Г.Е., Карташев Н.И. Спортивный менеджмент и экономические основы профессионального спорта: аспекты взаимодействия. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 548-553.

2. Сайфутдинова Р.Р., Карташев Н.И. Воспитание нравственности и патриотизма у молодежи с помощью сферы физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 9-12.

3. Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т., Аслаев Т.С., Зарипов Р.У., Карташев Н.И. Правовые основы партнерского финансирования в рамках исламской экономики. Образование и право. 2024. № 12. С. 117-122.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика длстижений в спорте. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях – Уфа, 2023. С. 269-271.

5. Мусин В.И., Карташев Н.И. Управление и экономика в профессиональном спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 559-564.

© Климанов Д.П., 2026

УДК 796.01

Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: ИНФОРМАЦИОННЫЕ, УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: В статье рассматриваются аспекты функционирования сферы физической культуры и спорта в условиях цифровой трансформации. На основе анализа исследований уфимских авторов раскрывается взаимосвязь информационного обеспечения, массовых коммуникаций, подготовки кадров, аналитики данных и экономики спорта. Показана роль цифровых технологий, наставничества и статистических методов в развитии спортивной

отрасли. Делается вывод о необходимости комплексного подхода к её развитию.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, массовые коммуникации, цифровые технологии, наставничество, аналитика данных, экономика спорта

Современная сфера физической культуры и спорта переживает глубокую трансформацию, обусловленную цифровизацией, изменением моделей управления и возрастающими требованиями к подготовке кадров. Спорт сегодня – это не только соревновательная деятельность, но и сложная информационная, экономическая и образовательная система.

Опыт пандемии COVID-19 показал, насколько уязвимой может быть организация спортивных мероприятий и тренировочного процесса перед лицом внешних угроз. Государственно-правовое регулирование потоков медиаинформации о коронавирусной инфекции стало необходимой мерой для защиты общества. Для спортивной отрасли этот опыт имел прямое значение: приостановка соревнований, ограничения на тренировки и возвращение зрителей на трибуны сопровождались активным информационным сопровождением. Спортивные организации были вынуждены оперативно выстраивать коммуникацию с болельщиками, спортсменами и партнерами, опираясь на официальные источники и правовые нормы. [1].

Цифровые технологии радикально изменили способы взаимодействия спорта с аудиторией. Применительно к физической культуре и спорту это означает, что трансляции соревнований, социальные сети спортсменов, спортивная журналистика и блогинг формируют новое медиапространство, в котором спорт становится доступным и интерактивным. Децентрализация информации позволяет вовлекать широкую аудиторию, включая молодежь, в занятия физической активностью. Однако одновременно возникают риски, связанные с недостоверным контентом и снижением доверия к официальным источникам. В этих условиях возрастает роль грамотного управления спортивными коммуникациями [2].

Эффективное функционирование любой сферы, включая физическую культуру и спорт, невозможно без квалифицированных специалистов. Наставничество как фактор эффективного развития профессиональных компетенций студентов для спортивной особенно актуально: будущие тренеры, спортивные менеджеры, инструкторы и организаторы соревнований нуждаются не только в теоретических знаниях, но и в практическом опыте, передаваемом наставниками. Персонализированная передача навыков позволяет адаптировать

подготовку к быстро меняющимся требованиям: от внедрения цифровых технологий в тренировочный процесс до организации массовых спортивных мероприятий. Наставничество в спорте выполняет и воспитательную функцию, формируя ценности командной работы, дисциплины и ответственности [3].

Одним из наиболее динамично развивающихся направлений цифровизации спорта является аналитика данных[4]. Сбор и анализ количественных показателей (скорости, нагрузки, физиологических параметров, тактических действий) позволяет оптимизировать тренировочный процесс, снижать риск травм и повышать результативность. Аналитика данных проникает и в управление спортивными организациями: оценка посещаемости, анализ аудитории трансляций, прогнозирование результатов. Так, статистика становится универсальным инструментом, объединяющим подготовку спортсменов, работу тренерского штаба и стратегическое планирование в спорте

Устойчивое развитие спортивной отрасли невозможно без эффективных финансовых и менеджерских подходов. Профессиональные клубы и федерации действуют в условиях ограниченных ресурсов, что требует обоснованных управленческих решений: от формирования бюджета и привлечения спонсоров до оценки эффективности вложений в инфраструктуру и кадры[5]. Эти же принципы применимы и к массовому спорту, где необходимость рационального использования ресурсов сочетается с задачей повышения вовлечённости населения в физическую активность.

Таким образом, физическая культура и спорт сегодня развиваются на пересечении информационных, образовательных, аналитических и экономических процессов. Правовое регулирование информации в кризисных ситуациях, цифровая трансформация коммуникаций, наставничество в подготовке кадров, аналитика данных и грамотное управление финансами – все эти направления тесно взаимосвязаны и определяют облик современной спортивной отрасли. Успешное развитие спорта требует комплексного подхода, учитывающего как технологические, так и человеческие и организационные факторы.

Список использованной литературы:

1. Akhmetyanova N. State and legal regulation of the flow of media information about coronavirus infection COVID-19 / N. Akhmetyanova, Iu. Saitbattalova, E. Poliakova // Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference "Current problems of social and labour relations": Proceedings of the IX International Scientific

and Practical Conference. Vol. 646. – Amsterdam: Atlantis Press, 2022. – P. 10-13.

2. Полякова Е.В. Наставничество как фактор эффективного развития профессиональных компетенций студентов // Наставничество как инструмент решения приоритетных задач в области образования: Материалы II Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 128–131.

3. Полякова Е.В. Массовые коммуникации в эпоху цифровых технологий и глобального информационного общества // Медиапространство Российской Федерации: глобальный и национальный аспекты: Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 172–175.

4. Полякова Е.В. Влияние аналитики данных на повышение спортивных результатов: как статистика помогает спортсменам и тренерам достигать новых высот // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 468–471.

5. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Материалы XI Всерос. науч.-практ. конф. Уфа, 2025. С. 591–594.

© Полякова Е.В., 2026

УДК 796.01

Чернова М.С., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

АНАЛИЗ РЫНКА ЧИРСПОРТА В РОССИИ: ЗАТРАТЫ, ДОХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Аннотация: чирспорт является относительно молодым видом спорта в России, однако за последнее десятилетие он получил значительное развитие. Настоящая работа посвящена исследованию текущего состояния рынка чирспорта в России, анализу затрат на подготовку команд для участия в российских и международных соревнованиях, изучению доходов, полученных от организации и проведения мероприятий, а также перспективам дальнейшего роста популярности и коммерциализации данного вида спорта.

Ключевые слова: чирспорт, рынок спорта, подготовка команд, расходы, доходы, соревнования, перспективы развития.

Чирспорт представляет собой зрелищный вид спортивной активности, сочетающей элементы гимнастики, акробатики и танцевальных движений. Несмотря на молодость направления в России, оно активно развивается благодаря поддержке молодежных инициатив, государственных программ и частных инвестиций. Цель исследования заключается в комплексном изучении структуры расходов и доходов, связанных с подготовкой и участием команд в соревнованиях различного уровня, а также выявлении факторов, влияющих на дальнейшее расширение рынка чирспорта в нашей стране.

Актуальность исследования: актуальность выбранной темы обусловлена несколькими факторами:

1. Рост интереса молодежи: молодежь проявляет повышенный интерес к новым видам физической активности, таким как чирспорт, что способствует увеличению числа участников и зрителей.
2. Коммерческий потенциал: организаторы соревнований начинают рассматривать чирспорт как источник дохода, привлекая спонсоров и инвесторов.
3. Государственное внимание: государственные органы проявляют заинтересованность в развитии новых видов спорта, поддерживая инициативы на федеральном и региональном уровнях.

Общая характеристика рынка чирспорта в России.

Российский рынок чирспорта находится на этапе активного становления. Согласно данным Всероссийской федерации чирлидинга, количество зарегистрированных команд ежегодно увеличивается примерно на 15%. Основными регионами концентрации являются Москва, Санкт-Петербург, Краснодарский край и Татарстан. Рост числа команд сопровождается увеличением количества проводимых турниров и фестивалей, что свидетельствует о повышении спроса среди населения.

Структура рынка.

Структуру рынка чирспорта можно условно разделить на три основные категории:

1. Клубы и секции — основная масса участников рынка, включающая детские спортивные школы, специализированные клубы и любительские группы.
2. Особенности: клубы работают преимущественно на некоммерческой основе, финансируемой родителями спортсменов и небольшими местными спонсорами.

3. Организаторы соревнований — юридические лица, занимающиеся проведением региональных, национальных и международных турниров.

4. Особенности: основная цель организаторов — привлечение максимального количества участников и зрителей, получение прибыли от продажи билетов, рекламы и партнерских соглашений.

5. Спонсоры и инвесторы — компании и частные лица, заинтересованные в продвижении бренда посредством поддержки спортивного движения.

Особенности: спонсорская поддержка часто зависит от масштаба мероприятия и ожидаемого охвата аудитории.

Расходы на подготовку команд

Подготовка команды к участию в соревнованиях требует значительных финансовых вложений. Основные статьи расходов включают:

1. Тренировочный процесс: оплата труда тренеров, аренда залов, приобретение специализированного оборудования и инвентаря.

2. Участие в турнирах: регистрационные взносы, транспортные расходы, проживание и питание членов команды.

3. Форма и реквизит: специальная одежда, обувь, аксессуары и атрибутика, используемые во время выступления.

4. Медицинское сопровождение: медицинские осмотры, страховка, услуги физиотерапевтов и массажистов.

Рассмотрим подробнее каждую категорию расходов:

1. Тренировочный процесс.

Затраты на тренировочный процесс зависят от квалификации тренера, продолжительности занятий и условий тренировок. Например, средняя стоимость услуг квалифицированного тренера составляет около 1 500 рублей за одно занятие продолжительностью полтора часа. Для полноценной подготовки команда проводит тренировки минимум трижды в неделю, следовательно, ежемесячные траты на оплату тренерского состава составляют порядка 18 000 рублей.

Аренда зала варьируется в зависимости от региона и типа помещения. Средняя цена аренды стандартного спортзала колеблется от 1 000 до 3 000 рублей за час. Таким образом, месячная сумма расходов на аренду составит приблизительно 12 000–36 000 рублей.

Специализированное оборудование включает маты, стойки, зеркала и другое оснащение, необходимое для безопасной и эффективной тренировки. Первоначальная закупка такого оборудования оценивается примерно в 100 000–150 000 рублей.

2. Участие в турнирах.

Регистрация команды на турнир обычно предполагает внесение взноса, размер которого зависит от статуса мероприятия. Так, участие в региональном турнире обходится команде примерно в 5 000–10 000 рублей, тогда как регистрация на всероссийском уровне достигает 20 000–30 000 рублей.

Транспортировка и размещение участников турнира представляют значительную статью расходов. Командировки предполагают бронирование гостиниц, покупку билетов на поезд или самолет, организацию питания. Среднее путешествие команды численностью десять человек на крупный турнир потребует бюджета порядка 100 000–150 000 рублей.

3. Форма и реквизит.

Комплект формы для каждого участника состоит из костюма, обуви и аксессуаров. Стоимость комплекта варьируется от 5 000 до 10 000 рублей. Дополнительно приобретаются реквизиты для выступлений, такие как помпончики, ленты, головные уборы и прочие декоративные элементы. Полная экипировка команды из десяти человек обойдется ориентировочно в 50 000–100 000 рублей.

4. Медицинское сопровождение.

Обязательным условием допуска к соревнованиям выступает наличие медицинской справки установленного образца. Оформление справок для всей команды влечет дополнительные расходы. Страхование ответственности организатора и самих спортсменов также входит в обязательные требования регламента соревнований. Годовая медицинская страховка на команду из десяти человек стоит примерно 10 000–15 000 рублей.

Таким образом, совокупные годовые расходы на подготовку средней команды составляют сумму порядка 300 000–500 000 рублей.

Доходы от соревнований.

Доходная сторона рынка чирспорта формируется за счет различных источников финансирования:

1. Продажа билетов зрителям.
2. Привлечение спонсорских контрактов.
3. Партнерства и рекламные кампании.
4. Поддержка государства и муниципальных органов власти.

Рассмотрим каждый источник доходов отдельно:

1. Билеты и зрительская аудитория.

Продажа билетов остается традиционным способом монетизации спортивных мероприятий. Популярность чирспорта постепенно растет, что отражается на увеличении численности

зрителей. Средний билет на региональный турнир продается по цене 300–500 рублей. Всероссийские турниры предлагают билеты стоимостью 500–1 000 рублей. Количество проданных билетов зависит от известности мероприятия и качества рекламной кампании.

Предположительно, региональное соревнование собирает аудиторию порядка 500–1 000 человек, обеспечивая выручку от продаж билетов в размере 150 000–500 000 рублей. Национальные чемпионаты привлекают значительно больше публики — до 2 000–3 000 зрителей, соответственно доход от реализации билетов возрастает до 1 000 000–3 000 000 рублей.

2. Спонсорские контракты и реклама.

Привлечение коммерческих партнеров становится ключевым элементом финансовой устойчивости организаторов соревнований. Компании заинтересованы в размещении логотипов на рекламных баннерах, форме участников, официальных документах и сувенирной продукции. Размер вознаграждения зависит от масштабов мероприятия и привлекательности целевой аудитории.

Средняя стоимость размещения рекламного щита на крупном национальном турнире составляет 50 000–100 000 рублей. Генеральный спонсорский пакет может оцениваться в диапазоне от 500 000 до 1 000 000 рублей. Дополнительные опции, такие как эксклюзивные права трансляции или право официального поставщика товаров и услуг, увеличивают общую сумму контракта.

3. Государственная поддержка.

Государственные субсидии играют важную роль в обеспечении устойчивого функционирования инфраструктуры чирспорта. Федеральные программы предусматривают выделение грантов и субсидий спортивным организациям, ведущим активную работу по привлечению детей и подростков к занятиям спортом. Региональные администрации поддерживают проведение крупных турниров, компенсируя часть организационных расходов.

Объем предоставляемых субсидий варьируется в широких пределах и определяется спецификой проекта. Типичные суммы варьируются от десятков тысяч до сотен тысяч рублей. Наиболее крупные проекты получают поддержку в миллионах рублей.

Исследование показало, что рынок чирспорта в России демонстрирует устойчивый рост, характеризуемый расширением географии присутствия, ростом числа участников и повышением коммерческой привлекательности. Тем не менее, существуют значительные барьеры, препятствующие ускоренному развитию отрасли:

1. Высокий уровень начальных инвестиционных затрат.

2. Недостаточная информированность широкой общественности о преимуществах чирспорта.

3. Ограниченные возможности профессионального карьерного роста для спортсменов.

Для преодоления указанных препятствий рекомендуется усилить меры государственной поддержки, расширить образовательные программы по популяризации чирспорта среди школьников и студентов, стимулировать создание профессиональных лиг и чемпионатов, обеспечивающих регулярную соревновательную практику и финансовую стабильность команд.

Перспективы дальнейшего развития рынка выглядят позитивно, учитывая возрастающую вовлеченность молодых поколений, повышение внимания медиа и укрепление позиций чирспорта в международном спортивном движении.

Список использованной литературы:

1. Султанов А.Д., Хабиров Г.А. Повышение финансовой устойчивости предприятий агропромышленного комплекса. В сборнике: Стратегии развития современной аграрной экономики. сборник научных статей преподавателей, молодых ученых и студентов кафедры финансов, анализа и учетных технологий. Уфа, 2025. С. 350.

2. Кашапова Л.А., Султанов А.Д. Современные подходы к управлению физкультурным движением в образовательных организациях. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 368-371.

3. Султанов А.Д., Ковшов В.А. Перспективные пути повышения экономической эффективности предприятий АПК. В сборнике: Российская наука в достижении национальной независимости и технологического суверенитета страны. сборник материалов по итогам научной сессии обучающихся ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ. Уфа, 2025. С. 396-399.

4. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 201-205.

5. Веселова Ю.Э., Галимов Ф.Х., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д., Шамсутдинов Ш.А. Административно-правовая защита прав потребителей. Образование и право. 2023. № 6. С. 474-478.

© Чернова М.С., 2026

УДК 796.01
Биккузин А.Р., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ В ИНДУСТРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация**:** в работе рассматриваются финансово-хозяйственные аспекты функционирования профессиональных спортивных организаций. Анализируются современные модели менеджмента, источники доходов клубов и влияние глобализации на экономику спорта. Особое внимание уделяется стратегиям привлечения инвестиций и механизмам повышения коммерческой эффективности спортивных брендов на международном рынке.

Ключевые слова**:** спортивный менеджмент, профессиональный спорт, спортивный маркетинг, финансовая устойчивость, трансферный рынок.

Современный профессиональный спорт давно перестал быть исключительно зрелищным мероприятием и трансформировался в высокоэффективную отрасль мировой экономики. Эволюция этой сферы привела к необходимости формирования специфической системы управления, сочетающей в себе принципы классического бизнес-администрирования и уникальные особенности спортивной состязательности. Экономика профессионального спорта сегодня оперирует миллиардными оборотами, что требует от менеджеров глубоких знаний в области финансового планирования, маркетинга и правового регулирования. Основным отличием спортивного продукта является его непредсказуемость и высокая эмоциональная вовлеченность потребителя, что диктует особые правила игры на рынке.

Центральное место в системе спортивного менеджмента занимает профессиональный клуб или лига. В отличие от традиционного бизнеса, где главной целью является максимизация прибыли, в спорте часто наблюдается модель максимизации побед при соблюдении бюджетного равновесия. Это создает уникальную экономическую ситуацию, когда конкуренты на поле являются партнерами по бизнесу. Жизнеспособность лиги напрямую зависит от конкурентного баланса: если исход соревнований становится предсказуемым из-за чрезмерного финансового доминирования одного участника, интерес зрителей падает, что ведет к снижению доходов всех вовлеченных сторон.

Доходная часть бюджета современного профессионального клуба формируется из нескольких ключевых источников. Традиционно

это выручка от продажи билетов и абонементов (matchday revenue), однако в последние десятилетия на первый план вышли доходы от реализации медиаправ и коммерческая деятельность. Продажа прав на трансляции стала главным драйвером роста экономики спорта, позволяя лигам распределять колоссальные суммы между участниками. Параллельно с этим развивается спонсорство и мерчандайзинг. Бренды стремятся ассоциировать себя с успешными атлетами и командами, используя лояльность болельщиков для продвижения своих товаров. Спортивный менеджмент в данном контексте заключается в выстраивании долгосрочных отношений с партнерами и капитализации бренда клуба.

Важным аспектом экономики спорта является рынок труда, который представлен трансферной системой и институтом агентских услуг. Человеческий капитал в лице профессиональных спортсменов является главным активом организации. Оценка стоимости игрока, расчет заработной платы и управление контрактными обязательствами требуют филигранной точности. Внедрение систем финансового фэйрплэй в европейском футболе или потолка зарплат в североамериканских лигах это попытки регуляторов стабилизировать экономическую ситуацию и предотвратить банкротство клубов из-за неоправданно высоких расходов на кадры.

Цифровизация внесла свои коррективы в методы управления. Современный спортивный менеджер активно использует инструменты Big Data для анализа эффективности игроков и поведения аудитории. Работа с социальными сетями и создание собственного контента позволяют клубам напрямую взаимодействовать с фанатами по всему миру, монетизируя внимание аудитории вне зависимости от географического положения. Это превращает локальные команды в глобальные медиабренды.

Инвестиционная привлекательность профессионального спорта в последние годы вышла на новый уровень, привлекая внимание не только частных меценатов, но и крупных инвестиционных фондов и государственных структур. Вложения в спортивные активы рассматриваются теперь как способ диверсификации портфеля и инструмент «мягкой силы» на международной арене. Однако специфика спортивного менеджмента накладывает определенные риски на возврат инвестиций. Высокая волатильность результатов, зависимость от физического состояния ключевых атлетов и репутационные риски требуют от управленцев создания многоуровневых систем хеджирования. Экономическая устойчивость клуба сегодня обеспечивается не разовыми вливаниями капитала, а

выстраиванием долгосрочной стратегии развития, включающей развитие молодежных академий и поиск талантов на ранних стадиях, что позволяет снизить затраты на трансферном рынке.

Управление спортивной инфраструктурой представляет собой отдельный масштабный блок в структуре современного менеджмента. Стадионы и арены перестали быть объектами, используемыми двадцать раз в году. Концепция многофункционального использования сооружений позволяет генерировать доход круглогодично за счет проведения концертов, выставок, конференций и работы зон ритейла. Экономическая эффективность спортивного объекта напрямую зависит от его технологической оснащенности и комфорта для зрителя. «Умные стадионы» с высокоскоростным доступом к сети и персонализированными сервисами позволяют собирать данные о предпочтениях посетителей, что в дальнейшем используется для таргетированного маркетинга. Таким образом, эксплуатация недвижимости становится важным рычагом управления финансовыми потоками организации.

Глобализация профессионального спорта привела к стиранию национальных границ в вопросах потребления контента. Топовые лиги мира ведут активную экспансию на развивающиеся рынки Азии и Северной Америки. Менеджмент в таких условиях требует глубокого понимания кросс-культурных различий и адаптации маркетинговых стратегий под локальную специфику. Создание зарубежных офисов клубов, проведение выставочных матчей и запуск локализованных версий медиа-ресурсов это стандартные инструменты расширения клиентской базы. Экономический эффект от глобализации выражается в росте стоимости прав на международные трансляции и привлечении транснациональных корпораций в качестве спонсоров.

Вместе с тем, бурный рост коммерциализации порождает ряд этических и управленческих вызовов. Конфликт между спортивной составляющей и интересами бизнеса становится все более острым. Спортивным менеджерам приходится балансировать между необходимостью увеличивать доходы и сохранением традиций, которые важны для лояльного ядра болельщиков. Чрезмерная нагрузка на атлетов из-за плотного графика коммерческих турниров ставит под угрозу качество самого спортивного продукта. В этом контексте важнейшей задачей менеджмента становится устойчивое развитие, которое подразумевает не только финансовое благополучие, но и заботу о здоровье спортсменов, экологическую ответственность и социальную значимость клуба для местного сообщества.

Завершая анализ, стоит отметить, что экономика профессионального спорта находится в состоянии постоянной

трансформации. Появление киберспорта, развитие технологий дополненной реальности и внедрение блокчейн-технологий в билетные программы и системы лояльности фанатов открывают новые горизонты для управления. Профессиональный спорт будущего-это симбиоз высоких технологий, медиа-бизнеса и классического атлетизма. Успех в этой среде будет сопутствовать тем организациям, которые смогут наиболее гибко адаптироваться к изменениям потребительских привычек аудитории, сохраняя при этом фундаментальные принципы честной спортивной борьбы. Эффективный менеджмент в данной сфере требует не только финансовой грамотности, но и понимания психологии масс, а также способности предвидеть тренды развития глобального развлекательного рынка.

Список использованной литературы:

1. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахматного спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 195-198.

2. Магиянова М.М., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика квалифицированного спорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 350-354.

3. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Аслаев Т.С. Экономический анализ стратегий профессиональных клубов: факторы успехов и провалы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 227.

4. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 201-205.

5. Магиянова М.М., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика квалифицированного спорта в России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях – Уфа, 2023. С. 350-354.

© Биккузин А.Р., 2026

УДК 796.01
Валеева Э.И., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО РЫНКА

Аннотация: в статье рассматриваются основные характеристики спортивного менеджмента и экономики профессионального спорта как ведущих факторов долгосрочного развития спортивной индустрии. Производится анализ роли управленческих решений и экономической системы в работе профессиональных спортивных организаций. Исследование направлено на подтверждение значимости спортивного менеджмента в рамках рыночной экономики.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, экономика спорта, профессиональный спорт, спортивные организации, управление.

Профессиональный спорт в современных реалиях представляет собой не только отрасль физической культуры и соревнований, но и важный элемент экономики. Развитие спортивной индустрии сопровождается увеличением денежного оборота, коммерциализацией спортивных состязаний и повышением роли управленческих решений. В данных условиях спортивный менеджмент и спортивная экономика обретают особую актуальность, обеспечивая продуктивную работу и устойчивый прогресс спортивных организаций. Сегодня спорт перестал быть исключительно социальным или культурным феноменом; он превратился в масштабный бизнес с многомиллиардными оборотами, где конкуренция ведется не только на игровых площадках, но и в сфере маркетинга, медиаправ, привлечения инвестиций и управления человеческими ресурсами. В такой ситуации успешность клуба или федерации напрямую зависит от того, насколько грамотно выстроена система управления и насколько эффективно используются экономические механизмы.

Спортивный менеджмент является системой управления спортивной деятельностью, которая включает планирование, организацию, мотивацию и управление ресурсов с целью достичь спортивных и экономических результатов. Спортивная экономика, в свою очередь, изучает финансовые взаимодействия, системы распределения доходов, инвестиции, финансирование (спонсорство) и маркетинговые процессы в сфере спорта. Объединенное использование управленческих и экономических инструментов позволяет спортивным

клубам и лигам адаптироваться к условиям рынка. При этом важно понимать, что спортивный менеджмент не сводится лишь к администрированию; он включает в себя стратегическое планирование, построение бренда, управление взаимоотношениями с болельщиками (fan engagement), работу с государственными структурами и общественными организациями. Экономика профессионального спорта, в свою очередь, требует глубокого понимания специфических источников доходов (продажа медиаправ, трансферы спортсменов, коммерциализация стадионов) и специфических рисков, связанных с высокой зависимостью от спортивного результата.

Значимость спортивного менеджмента особенно возрастает в рамках профессионализации спорта, в условиях, когда успех формируется не только спортивными результатами, но и результативной финансовой стратегией. Кадровый менеджмент, организаторская работа на соревнованиях, работа с болельщиками и продвижение — для всех этих направлений важен высокий уровень профессиональной подготовки менеджеров. Экономически целесообразные решения содействуют устойчивости спортивных организаций и снижению финансовых рисков. Например, грамотное планирование трансферной политики позволяет не только усилить состав, но и получить прибыль от последующей продажи игроков; диверсификация источников дохода (не только спонсорские контракты, но и развитие клубной академии, мерчандайзинг, организация мероприятий) делает клуб менее уязвимым к колебаниям рынка. В то же время отсутствие профессионального менеджмента нередко приводит к накоплению долгов, потере конкурентоспособности и даже банкротству, что подтверждается многочисленными примерами из практики профессиональных лиг.

Экономика профессионального спорта охватывает широкий спектр деятельности, включая распределение доходов от трансляций и билетов; развитие спонсорских и рекламных контрактов; инвестиции в спортивную инфраструктуру; управление расходами и финансовым планированием; коммерциализацию спортивных продуктов и услуг. Каждое из этих направлений имеет свою специфику. Так, распределение доходов от медиаправ требует сложных переговорных процессов между лигами, вещателями и клубами, а также учета национальных и международных законодательных норм. Спонсорские контракты в современном спорте превратились в высокотехнологичный маркетинговый инструмент, где стоимость партнерства определяется не только размещением логотипа, но и интеграцией бренда в цифровую экосистему клуба, активациями в

социальных сетях и работой с лидерами мнений. Инвестиции в инфраструктуру, в свою очередь, требуют долгосрочного планирования и оценки окупаемости, поскольку строительство или реконструкция стадионов, тренировочных баз и академий сопряжены со значительными капитальными затратами.

Эффективное руководство экономическими процессами позволяет обеспечить финансовую стабильность клубов и повысить их конкурентоспособность не только на национальном, но и на международном уровне. В то же время спортивный менеджмент способствует формированию долгосрочной стратегии развития, которая ориентирована на достижение как спортивных, так и коммерческих целей. Сбалансированная стратегия предполагает не только погоню за сиюминутными результатами, но и развитие молодежных программ, создание устойчивой брендовой идентичности, расширение международного присутствия. В последние годы все большее значение приобретает цифровая трансформация спортивного менеджмента: внедрение CRM-систем для работы с болельщиками, использование Big Data для анализа эффективности маркетинговых активностей, развитие собственных медиаплатформ клубов, позволяющих напрямую монетизировать контент.

Одним из ключевых аспектов является образование профессиональных компетенций специалистов в области спортивного менеджмента. К ключевым компетенциям относятся управленческое мышление и лидерские качества; экономическая и финансовая грамотность; навыки стратегического планирования; коммуникативные и организационные способности; умение работать в условиях конкуренции на рынке. Однако современный рынок требует от спортивных менеджеров и более узких, специализированных навыков: понимания специфики спортивного права, основ медиапланирования, владения инструментами цифрового маркетинга, навыков управления проектами в области инфраструктурного развития. Подготовка квалифицированных кадров в области спортивного менеджмента является обязательным условием развития профессионального спорта. Современные программы образования ориентированы на совместное применение теоретических знаний и практических навыков, что способствует адаптации учащихся к условиям спортивного рынка. Эффективными форматами становятся стажировки в спортивных клубах, лигах и федерациях, работа над реальными кейсами, приглашение практикующих специалистов к преподаванию. Более того, востребованность в спортивных менеджерах нового поколения, способных сочетать стратегическое

видение с операционной эффективностью, продолжает расти по мере усложнения экономической модели спорта.

Таким образом, спортивный менеджмент и экономика профессионального спорта являются неотъемлемыми элементами современной спортивной индустрии. Их развитие обеспечивает эффективное управление спортивными организациями, устойчивость финансовых процессов и повышение качества спортивных услуг. В условиях глобализации спортивного рынка, усиления конкуренции за внимание зрителей и рекламодателей, а также внедрения новых технологических решений роль профессионального управления становится определяющей для долгосрочного успеха. Дальнейшие исследования в данной области должны быть направлены на совершенствование управленческих моделей и экономических механизмов с учетом глобальных тенденций развития спорта и рыночной экономики. Особого внимания заслуживают вопросы адаптации зарубежных практик к национальным условиям, разработка критериев оценки эффективности деятельности спортивных менеджеров, а также исследование влияния цифровизации на традиционные бизнес-модели в спорте. Решение этих задач позволит укрепить позиции отечественного профессионального спорта как на внутреннем, так и на международном уровне, обеспечив его устойчивое развитие в долгосрочной перспективе.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р. Р., Костусенко В. В. Экономика профессионального спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 211-212.

2. Гарифуллин Р. Р., Яппаров Д. Р. Спортменеджмент и экономика в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 221-222.

3. Алембекова А.Х., Гарифуллин Р.Р. Влияние управленческих решений на финансовую устойчивость и развитие профессиональных спортивных команд // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2025. – С.597-600.

4. Закирова В.С., Гарифуллин Р.Р. Управляя трибунами: экономическая сторона спортивного менеджмента // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях: Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2025. – С.587-589.

5. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

© Валеева Э.И., 2026

УДК 796.01

Цыпляк А.В., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: статья посвящена анализу роли спортивных агентов в экономике современного профессионального спорта. Рассмотрены ключевые функции агентов – максимизация дохода атлетов, управление рисками, формирование трансферной стоимости и продвижение личного бренда. Выявлены основные проблемы отрасли: непрозрачность сделок, конфликт интересов, инфляция зарплат и слабое регулирование. Обозначены перспективы развития института агентирования, связанные с цифровизацией, специализацией и ужесточением контроля со стороны международных федераций.

Ключевые слова: спортивный агент, экономика спорта, трансферный рынок, спортивный менеджмент, коммерциализация спорта, агентская комиссия.

За последние два десятилетия профессиональный спорт окончательно перестал быть исключительно сферой соревновательной деятельности и превратился в полноценную отрасль глобальной экономики. Годовой оборот мирового спортивного рынка, по оценкам PwC, превысил 600 млрд долларов, при этом значительная доля добавленной стоимости создается вне непосредственного игрового процесса – в области медиа-прав, спонсорства, мерчендайзинга и, что особенно важно, управления человеческим капиталом.

В этой системе фигура спортивного агента уже давно вышла за рамки традиционного «посредника при подписании контракта». Сегодня агент – это финансовый советник, юрист, маркетолог и психолог в одном лице, от действий которого зависит не только заработок конкретного атлета, но и баланс целого клубного бюджета.

Вместе с тем рост влияния агентов сопровождается целым комплексом противоречий: от непрозрачности трансферных сделок до конфликтов интересов и «перегрева» рынка зарплат.

Цель данной работы – проанализировать экономическую роль спортивных агентов в современных условиях, выявить основные вызовы отрасли и обозначить возможные векторы ее развития.

Исторически профессия спортивного агента возникла в США в середине XX века, когда профессиональные лиги (НФЛ, МЛБ, НБА) начали генерировать доходы, позволяющие атлетам рассматривать спорт как основной источник заработка. Первыми агентами становились, как правило, юристы, помогавшие игрокам вести переговоры с клубами, не имевшими тогда мощных юридических отделов.

Качественный скачок произошел в 1980–1990-е годы с приходом телевидения и первых крупных спонсорских контрактов. Агент перестал быть просто переговорщиком по зарплате: в сферу его ответственности вошли имиджевые права, рекламные контракты, инвестиции. Показателен пример компании IMG, которая первой начала системно работать с «брендом спортсмена», превратив теннисистов в глобальных медийных персон.

В XXI веке на эволюцию профессии повлияли два фактора: глобализация трансферного рынка (особенно в футболе) и цифровизация. Сегодня агент из Бразилии может вести дела молодого футболиста, выступающего в Японии, а переговоры – проходить в формате онлайн-конференции с участием пяти сторон. Барьеры входа в профессию снизились, но одновременно многократно возросла конкуренция и цена ошибки.

В современной структуре спортивной экономики агент выполняет несколько взаимосвязанных функций, выходящих за пределы классического посредничества.

Во-первых, это максимизация дохода атлета. Агент не просто «выбивает» большую зарплату, а формирует комплексный финансовый портфель: базовый оклад, бонусы за результат, процент от имиджевых прав, условия досрочного расторжения контракта. По данным FIFA, в 2023 году совокупный объем агентских комиссий в мировом футболе составил 888 млн долларов, что свидетельствует о масштабе перераспределяемых через агентов финансовых потоков.

Во-вторых, агент выступает как менеджер рисков. Карьера профессионального спортсмена коротка и непредсказуема из-за травм. Грамотный агент диверсифицирует риски через страхование, создание личного бренда, инвестиции в бизнес-проекты. Известны случаи, когда

своевременный совет агента позволил атлету сохранить финансовую стабильность после завершения карьеры в 30 лет.

В-третьих, агент является важным элементом рыночной инфраструктуры. Именно агенты, обладая информацией о спросе и предложении, формируют реальную цену игрока на трансферном рынке. Они снижают транзакционные издержки для клубов, беря на себя функции скаутинга и предварительной оценки. Однако здесь же кроется и проблема: обладая асимметричной информацией, агент может искусственно «разогревать» интерес к своему клиенту, провоцируя рост цен.

Наконец, в-четвертых, – маркетинговая функция. В эпоху социальных сетей стоимость спортсмена определяется не только голами и очками, но и количеством подписчиков, уровнем вовлеченности аудитории. Агенты создают контент-стратегии, ищут нишевых спонсоров, ведут переговоры с брендами. Доход Криштиану Роналду от рекламы давно превышает его клубную зарплату – и это прямая заслуга работы его агентской команды.

Несмотря на очевидную пользу, деятельность спортивных агентов вызывает острую критику со стороны клубов, федераций и болельщиков.

Первый и главный вызов – проблема прозрачности. Трансферные сделки в футболе часто включают цепочку посредников, офшорные компании и непрозрачные выплаты. Громкие расследования (например, «Football Leaks») показали, как за счет сложных схем агенты получали двойные комиссии – и от клуба-продавца, и от клуба-покупателя, и от самого игрока. Это создает конфликт интересов и подрывает доверие к системе.

Второй вызов – инфляция зарплат и трансферных стоимостей. Агенты, будучи заинтересованными в проценте от сделки, объективно мотивированы на завышение стоимости контракта. Клубы, особенно в условиях конкуренции, вынуждены соглашаться, что приводит к долговой нагрузке. Яркий пример – финансовый кризис «Барселоны», одной из причин которого называют неконтролируемый рост фонда оплаты труда, стимулируемый агентами звездных игроков.

Третий вызов – правовой вакуум и слабое регулирование. До недавнего времени стать агентом FIFA мог практически любой человек, сдав несложный экзамен. Лишь в 2023 году организация ввела новые правила (FFAR): лицензирование, ограничение комиссии (3% от зарплаты игрока и 3% от трансферной суммы для клуба), запрет на представление обеих сторон сделки. Однако крупные агентские

компании уже оспорили эти нормы в судах ЕС, ссылаясь на ограничение конкуренции, что говорит о сложности поиска баланса.

Четвертый вызов – этическая сторона. Существует практика «переманивания» несовершеннолетних талантов, давления на молодых спортсменов и их семьи с обещаниями быстрых денег. Агенты часто становятся причиной ранних и невыгодных для карьеры переходов, руководствуясь сиюминутной выгодой от комиссии.

Очевидно, что профессия спортивного агента не исчезнет – она будет трансформироваться под давлением технологий и регуляторов.

Наиболее вероятным сценарием представляется усиление специализации. Вместо агентов-универсалов рынок будет требовать узких специалистов: юристов по спортивному праву, аналитиков данных (способных оценить реальную стоимость игрока по продвинутой статистике), SMM-менеджеров. Крупные агентства уже сейчас представляют собой корпорации с десятками сотрудников разных профилей.

Вторым трендом станет технологизация. Платформы на основе искусственного интеллекта уже анализируют тысячи часов видео, прогнозируют потенциал молодых игроков и их рыночную стоимость. Это может снизить роль агента как «держателя эксклюзивной информации», но повысит ценность агента-интерпретатора, который сможет правильно использовать эти данные в переговорах.

Третье направление – жесткое, но прозрачное регулирование. Опыт США с профсоюзами игроков и жестким лицензированием агентов показывает, что рынок может быть цивилизованным. Вероятно, международные федерации пойдут по пути создания единых реестров, обязательных образовательных стандартов и цифровых систем учета сделок (по аналогии с блокчейном), что исключит «серые» выплаты.

Наконец, возможен рост влияния альтернативных моделей. Некоторые клубы (например, «Брентфорд» в Англии) сознательно минимизируют работу с агентами, делая ставку на собственную аналитику. Также появляются структуры, где интересы спортсмена представляет не частный агент, а профсоюз или некоммерческая ассоциация, что снижает риск конфликта интересов.

Спортивный агент в современной экономике – фигура противоречивая, но необходимая. С одной стороны, он является драйвером роста доходов атлетов, эффективным менеджером рисков и важным элементом рыночной инфраструктуры. С другой – его деятельность часто становится источником непрозрачности, инфляции издержек и этических конфликтов.

Ключевой вызов ближайшего десятилетия заключается не в ограничении роли агентов, а в ее цивилизованном оформлении. Будущее – за прозрачными, технологичными и высокопрофессиональными агентскими структурами, которые будут создавать ценность не за счет закулисных схем, а через экспертизу, защиту интересов спортсмена и долгосрочное стратегическое планирование.

Только в этом случае институт спортивного агентирования сможет гармонично вписаться в устойчивую экономическую модель профессионального спорта, где в выигрыше окажутся все участники процесса: атлеты, клубы и болельщики.

Список использованной литературы:

1. Мелихов Г.Е., Карташев Н.И. Спортивный менеджмент и экономические основы профессионального спорта: аспекты взаимодействия. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 548-553.

2.Сайфутдинова Р.Р., Карташев Н.И. Воспитание нравственности и патриотизма у молодежи с помощью сферы физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 9-12.

3. Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т., Аслаев Т.С., Зарипов Р.У., Карташев Н.И. Правовые основы партнерского финансирования в рамках исламской экономики. Образование и право. 2024. № 12. С. 117-122.

4. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика длстижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях – Уфа, 2023. С. 269-271.

5. Мусин В.И., Карташев Н.И. Управление и экономика в профессиональном спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 559-564.

© Цыпляк А.В., 2026

УДК 796.01
Масленникова Н.В., Буранбаев Р.А. – научный руководитель.
Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СТАТИСТИКИ В АНАЛИЗЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Аннотация: в статье рассматривается значение статистических методов в современной спортивной подготовке. Анализируются основные подходы к сбору, обработке и интерпретации данных о спортивных результатах. Приводятся примеры использования статистики для прогнозирования достижений и профилактики травматизма. Делается вывод о необходимости внедрения статистической грамотности в учебный процесс физкультурных вузов.

Ключевые слова: спортивная статистика, математическое моделирование, прогнозирование результатов, вариационный ряд, коэффициент корреляции.

Современный спорт невозможно представить без точных цифр, таблиц и графиков. То, что раньше оценивалось на глаз тренером, сегодня требует объективного математического обоснования. Статистика спортивных достижений — это не просто фиксация побед и поражений, а мощный инструмент анализа, позволяющий выявить скрытые резервы спортсмена, скорректировать тренировочный процесс и даже предсказать будущий рекорд. Цель данной работы — показать, как статистические методы помогают повышать эффективность тренировок и соревновательной деятельности. Актуальность темы обусловлена переходом спорта на цифровую основу: без владения основами статистики сегодня невозможно стать высококлассным тренером или спортивным аналитиком.

Любое спортивное достижение измеримо. Время в беге, вес штанги, количество очков в баскетболе — всё это первичные статистические данные. Однако просто собрать цифры недостаточно. Наука выделяет три этапа работы со статистикой в спорте: сбор данных, их группировка и последующий анализ. Сбор может быть сплошным (фиксируются все выступления спортсмена за сезон) или выборочным (анализируются только старты на определённых соревнованиях).

Наиболее простой, но эффективный метод — построение вариационных рядов. Предположим, прыгун в длину выполнил шесть попыток: 7.20, 7.25, 7.18, 7.30, 7.22, 7.28 м. Расположив эти значения

в порядке возрастания, мы сразу видим диапазон разброса (7.18–7.30) и центральную тенденцию. Среднее арифметическое здесь равно 7.24 м. Но куда важнее показатель стабильности — среднее квадратическое отклонение. Чем оно меньше, тем выше надёжность спортсмена. Например, если у одного лыжника пульс на подъёме колеблется в пределах ±3 удара, а у другого ±10, первый имеет преимущество в контроле над своим состоянием.

Одна из самых захватывающих задач спортивной статистики — предсказание будущих достижений. Ещё в 1920-х годах немецкий учёный В. Румпф заметил, что прирост мировых рекордов в беге и плавании постепенно замедляется. Он построил графики, где по горизонтальной оси откладывались годы, а по вертикали — время преодоления дистанции. Кривая стремилась к некоему теоретическому пределу, так называемому «физиологическому потолку».

Современные методы регрессионного анализа позволяют рассчитывать ожидаемый результат с точностью до сотых долей секунды. Например, для бега на 100 метров у мужчин статистические модели показывают, что предел человеческих возможностей лежит в районе 9.48–9.55 с. Однако такие прогнозы всегда вероятностны: они не учитывают появления нового тренировочного метода или изменения правил соревнований. Тем не менее, в командных видах спорта статистика действует безошибочно: если баскетболист реализует 80% штрафных за сезон, вероятность того, что он забросит два броска подряд, составляет 0.8 × 0.8 = 0.64 (64%).

На практике тренеры часто используют метод корреляции. Допустим, нужно выяснить, влияет ли объём прыжковой работы (количество прыжков за тренировку) на результат в тройном прыжке у юниоров. Собираются данные за месяц: по оси X — число прыжков, по оси Y — соревновательный результат. Коэффициент корреляции Пирсона может показать: чем ближе его значение к +1, тем сильнее положительная связь. Если же корреляции нет (коэффициент около 0), значит, объём прыжков не является главным фактором, и нужно искать другой — например, силу мышц ног или технику отталкивания.

Особое место занимает статистика травматизма. Записывая даты, виды нагрузок и характер повреждений, можно выявить опасные паттерны. Например, если из 10 травм колена у футболистов 7 случились в третьем тайме двухразовых тренировок, логично сократить длительность этого периода или изменить упражнения. Без цифр такие выводы остались бы лишь догадками.

Представим учебную ситуацию. Группа из 8 пловцов-кролистов проплыла 100 метров вольным стилем. Получены результаты (в секундах): 58.2, 59.1, 57.8, 60.3, 58.7, 59.5, 58.9, 61.0. Первым шагом строим упорядоченный ряд: 57.8, 58.2, 58.7, 58.9, 59.1, 59.5, 60.3, 61.0. Среднее арифметическое = (57.8+58.2+58.7+58.9+59.1+59.5+60.3+61.0)/8 = 473.5/8 = 59.19 с. Медиана — среднее между 4-м и 5-м значениями: (58.9+59.1)/2 = 59.0 с. Размах вариации: 61.0 – 57.8 = 3.2 с.

Теперь рассчитаем дисперсию. Отклонения от среднего: -1.39, -0.99, -0.49, -0.29, -0.09, +0.31, +1.11, +1.81. Возводим в квадрат: 1.93, 0.98, 0.24, 0.08, 0.01, 0.10, 1.23, 3.28. Сумма квадратов = 7.85. Дисперсия = 7.85 / 8 = 0.98. Среднее квадратическое отклонение σ = √0.98 ≈ 0.99 с. Это означает, что большинство результатов лежит в интервале 59.19 ± 0.99 с, то есть от 58.20 до 60.18 с. Двое пловцов (57.8 и 61.0) выпадают из этого диапазона — их результаты требуют особого анализа: либо выдающийся талант, либо ошибка в технике.

Коэффициент вариации (σ / среднее × 100%) = 0.99 / 59.19 × 100% = 1.67%. Для спорта высоких достижений это очень низкий показатель, говорящий об исключительной однородности группы. Тренер может смело использовать любых пловцов в эстафете — разрыв между ними минимален.

Вручную расчёты сегодня проводят только в учебных целях. Реальная спортивная статистика использует пакеты SPSS, Statistica, а также специализированные платформы: SAP Sports One, Hudl, Catapult Sports. Эти программы не только считают средние и дисперсии, но и строят трёхмерные модели движений, предсказывают риск перетренированности, автоматически распознают игровые ситуации по видео. Например, в футболе система «Opta» фиксирует более 200 параметров за каждый эпизод: точность передач, скорость перемещения, зоны давления. Без статистической грамотности расшифровать эти данные невозможно.

Статистика спортивных достижений перестала быть вспомогательной дисциплиной и превратилась в самостоятельную область знаний. В ходе работы было показано: без вариационного анализа невозможно оценить стабильность спортсмена; без корреляции — выявить ведущие факторы подготовки; без прогнозных моделей — планировать рекорды. Практический расчёт по группе пловцов продемонстрировал, что даже простые показатели (среднее, медиана, σ) дают глубокое понимание ситуации. Будущему специалисту по физкультуре необходимо освоить хотя бы основы математической статистики, поскольку цифры — это язык

современного спорта. Только тогда тренировочный процесс станет по-настоящему управляемым и научно обоснованным.

Список использованной литературы:

1. Кадыкова Е.А., Буранбаев Р.А. Достижения в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 337-340.

2. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А. Спортивный менеджмент в сфере физической культуры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 221-226.

3. Мухамадеева Р.Г., Буранбаев Р.А. Спортменеджмент футбольных клубов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2022. С. 226-230.

4. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А. Роль спонсорства и маркетинга в профессиональном спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 358-362.

5. Катиева Л.Р., Буранбаев Р.А. Применение инновационных технологий в сфере профессионального спорта. В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии. Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых. 2022. С. 136-137.

© Масленникова Н.В., 2026

УДК 796.01

Мустафин Э.Р., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация: в статье рассматривается роль социальных сетей как одного из ключевых инструментов продвижения спортивных организаций в условиях цифровизации общества. Анализируются основные возможности социальных медиа для популяризации спортивных мероприятий и взаимодействия с аудиторией. Особое

внимание уделяется использованию цифрового контента и маркетинговых инструментов для формирования имиджа спортивных организаций. Рассматриваются преимущества социальных сетей в развитии коммуникации с болельщиками и привлечении новых участников спортивного движения. Делается вывод о значительном потенциале социальных медиа в системе спортивного маркетинга.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, социальные сети, продвижение, спортивные организации, цифровые технологии.

В условиях стремительного развития информационных технологий и цифровых коммуникаций социальные сети стали одним из наиболее эффективных инструментов распространения информации и взаимодействия с аудиторией. Практически все сферы общественной деятельности активно используют цифровые платформы для продвижения своих проектов, формирования общественного мнения и установления коммуникации с пользователями. Спортивная индустрия также активно интегрирует возможности социальных сетей в систему управления и маркетинга спортивных организаций.

Современные спортивные клубы, федерации и различные спортивные организации используют социальные сети для информирования аудитории о предстоящих соревнованиях, результатах матчей, новостях команд и достижениях спортсменов. Благодаря цифровым платформам информация распространяется значительно быстрее и охватывает более широкую аудиторию по сравнению с традиционными средствами массовой информации. Это позволяет спортивным организациям формировать устойчивую коммуникацию с болельщиками и поддерживать постоянный интерес к своей деятельности.

Одним из важных преимуществ социальных сетей является возможность создания разнообразного мультимедийного контента. Фото- и видеоматериалы, прямые трансляции соревнований, интервью со спортсменами, а также публикации тренировочного процесса позволяют зрителям получить более полное представление о деятельности спортивной организации. Такой формат взаимодействия способствует повышению вовлеченности аудитории и укреплению эмоциональной связи между болельщиками и спортивными командами.

Кроме того, социальные сети предоставляют спортивным организациям широкие возможности для реализации маркетинговых стратегий. С помощью цифровых инструментов можно проводить рекламные кампании, продвигать спортивные мероприятия и привлекать новых партнеров и спонсоров. Использование

таргетированной рекламы позволяет направлять информационные сообщения на конкретные группы пользователей, что значительно повышает эффективность продвижения спортивных проектов.

Важную роль социальные сети играют и в формировании имиджа спортивной организации. Регулярное размещение качественного контента способствует формированию положительного образа команды или спортивного клуба. Публикации, демонстрирующие достижения спортсменов, участие в социальных проектах и взаимодействие с болельщиками, формируют доверие аудитории и укрепляют репутацию спортивной организации.

Еще одним направлением использования социальных сетей является организация интерактивного взаимодействия с аудиторией. Проведение онлайн-опросов, конкурсов, обсуждений и прямых эфиров позволяет болельщикам принимать активное участие в жизни команды. Подобные формы коммуникации создают эффект присутствия и формируют ощущение причастности аудитории к спортивным событиям.

Следует отметить, что социальные сети играют важную роль и в популяризации физической культуры и спорта среди молодежи. Современное поколение активно использует цифровые платформы для получения информации и общения. Размещение спортивного контента в социальных сетях способствует формированию интереса к занятиям спортом, мотивирует молодых людей к физической активности и участию в спортивных мероприятиях.

Дополнительным преимуществом социальных сетей является возможность анализа реакции аудитории на публикуемый контент. Современные цифровые платформы предоставляют инструменты статистики, позволяющие оценивать количество просмотров, лайков, комментариев и других показателей активности пользователей. Анализ данных помогает спортивным организациям корректировать свою маркетинговую стратегию и более эффективно взаимодействовать с аудиторией.

Важным элементом продвижения спортивных организаций в социальных сетях является формирование узнаваемого спортивного бренда. Регулярная публикация контента, отражающего ценности команды, её историю и достижения, способствует формированию устойчивого имиджа спортивной организации. Использование единого визуального стиля, фирменных цветов и символики позволяет повысить узнаваемость команды среди аудитории и укрепить её позиции в информационном пространстве.

Особую роль в продвижении спортивных организаций играют сами спортсмены, которые часто выступают в качестве лидеров мнений в социальных сетях. Публикации спортсменов о тренировочном процессе, подготовке к соревнованиям и личных достижениях вызывают высокий интерес у болельщиков. Подобный контент способствует формированию более тесной связи между спортсменами и аудиторией, а также повышает уровень доверия к спортивной организации.

Еще одним важным направлением использования социальных сетей является проведение онлайн-трансляций спортивных мероприятий. Прямые эфиры соревнований, тренировок и пресс-конференций позволяют болельщикам следить за событиями в режиме реального времени. Это особенно актуально в условиях глобализации спорта, когда аудитория может находиться в разных регионах и странах. Благодаря цифровым платформам спортивные организации получают возможность значительно расширить свою зрительскую аудиторию.

Кроме того, социальные сети создают благоприятные условия для развития партнерских отношений между спортивными организациями и коммерческими компаниями. Бренды заинтересованы в сотрудничестве со спортивными клубами, поскольку это позволяет им продвигать свою продукцию среди широкой аудитории болельщиков. Совместные рекламные кампании, публикации спонсорского контента и участие в маркетинговых проектах способствуют развитию экономической составляющей спортивной индустрии.

Несмотря на многочисленные преимущества, использование социальных сетей требует грамотного подхода к управлению информационными ресурсами. Для эффективного продвижения спортивной организации необходимо регулярно обновлять контент, учитывать интересы аудитории и поддерживать высокий уровень качества публикуемых материалов. Кроме того, важным является соблюдение этических норм коммуникации и формирование позитивного информационного пространства.

Таким образом, социальные сети являются важным инструментом продвижения спортивных организаций в современных условиях. Они позволяют эффективно распространять информацию, взаимодействовать с болельщиками, формировать имидж спортивных брендов и привлекать новую аудиторию. В условиях дальнейшего развития цифровых технологий роль социальных сетей в системе

спортивного маркетинга будет только возрастать, что делает их одним из ключевых элементов управления спортивными организациями.

Список использованной литературы:

1. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахмотного спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 195-198.

2. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Аслаев Т.С. Экономический анализ стратегий профессиональных клубов: факторы успехов и провалы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 227-230.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика квалифицированного спорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 350-354.

4. Аслаев С.Т., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К., Махмутов И.С., Сайфутдинов В.В. Общая характеристика правового регулирования денежного обращения. Образование и право. 2022. № 8. С. 171-177.

5. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570-572.

© Мустафин Э.Р., 2026

УДК 796.01

Нуриманова Н.Ф., Огуречников Д.Г. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ МАРКЕТИНГА И БРЕНДИНГА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Аннотация: данная статья освещает важнейшие аспекты роли маркетинга и брендинга в современной спортивной индустрии. Раскрыты особенности спортивного маркетинга, основные инструменты, а также значимость и элементы формирования сильных спортивных брендов. Проанализированы успешные кейсы ведущих

спортивных организаций и выявлены перспективы развития. Статья подчеркивает, что эффективное использование маркетинговых стратегий – залог успеха в условиях глобализации.

Ключевые слова: спортивный маркетинг, брендинг в спорте, спортивные бренды, мероприятия, цифровой маркетинг, конкурентоспособность в спорте.

Спортивная индустрия – одна из крупнейших и динамично развивающихся сфер экономики мира. Ее важность трудно переоценить: миллионы болельщиков по всему миру следят за результатами любимых команд и спортсменов, покупают мерчандайзинг, участвуют в мероприятиях, создавая огромные финансовые потоки. В этом контексте маркетинг и брендинг приобретают особое значение, становясь ключевыми инструментами привлечения внимания, формирования лояльности и увеличения доходов.

Цель данной статьи – разобраться в том, какую роль играют маркетинг и брендинг в развитии спортивной индустрии, как они помогают спортсменам и организациям достигать своих целей и укреплять позиции на рынке.

Особенности спортивного маркетинга. Специфика спортивного маркетинга обусловлена несколькими факторами:

- Эмоциональный фактор. Болельщики воспринимают спорт как часть своей жизни, что создает уникальную эмоциональную связь. Маркетинг использует эти эмоции для укрепления лояльности.

- Массовая аудитория. Спортивные события собирают миллионы зрителей, что делает их привлекательными с точки зрения рекламы и спонсорства.

- Динамичность и актуальность. Спорт постоянно развивается, появляются новые соревнования, спортсмены становятся лицами брендов, что требует быстрого реагирования и инноваций.

Основные инструменты спортивного маркетинга

- Мерчандайзинг. Продажа брендированной продукции – футболок, кепок, аксессуаров.

- PR и медиамаркетинг. Использование телевидения, соцсетей, интервью для продвижения команды или спортсмена.

- Организация мероприятий. Проведение турниров, фестивалей для привлечения широкой аудитории.

- Партнерские программы и спонсорство. Взаимовыгодное сотрудничество с компаниями для финансирования и совместного брендинга.

- Цифровые платформы и мобильные приложения. Взаимодействие с болельщиками через онлайн-игры, фан-сервисы.

Брендинг – это формирование узнаваемого образа, ассоциаций и уникальных ценностей, которые связывают болельщика и организацию. В спортивной индустрии сильный бренд помогает:

- Увеличить узнаваемость и популярность.
- Повысить коммерческую привлекательность.
- Мотивировать болельщиков к активному участию.
- Привлечь спонсоров и партнеров.

Элементы сильного спортивного бренда:

- Логотип и фирменный стиль. Визуальный язык, создающий запоминаемость.
- История и традиции. Уникальные достижения, легенды и культурные аспекты.
- Ценности и миссия. Например, вдохновлять, объединять людей, пропагандировать здоровый образ жизни.
- Ассоциации и символы. Цвета, лозунги, атрибуты, вызывающие положительные эмоции.

Кейсы сильных спортивных брендов

- Манчестер Юнайтед. Известен не только благодаря футбольным достижениям, но и благодаря мощному бренду, с образами побед, страсти и принадлежности.
- Nike и Adidas. Эти компании создают ассоциации с инновациями, силой и лидерством, активно инвестируя в спонсорство спортивных событий и спортсменов.

Взаимосвязь маркетинга и брендинга. Эти два направления неотделимы друг от друга. Эффективный маркетинг поддерживает и укрепляет бренд, а сильный бренд позволяет достичь более высокого уровня маркетинговых результатов. Например, бренд популярных спортсменов должен транслироваться через маркетинговые каналы для максимальной эффективности.

Практические примеры успешных кейсов

- Олимпийский бренд. Международный олимпийский комитет (МОК) создал сильное бренд-ядро, которое ассоциируется с ценностями мира, объединения и спортивных достижений. Олимпийский логотип и слоган широко узнаваемы и привлекательны для спонсоров.
- Лига чемпионов УЕФА. Этот турнир объединил под своим брендом массу команд, создавая мощную маркетинговую платформу, привлекающую миллионы зрителей и спонсоров.

- Manchester United. Благодаря сильному бренду и грамотному маркетингу, клуб привлекает миллионы болельщиков и партнеров по всему миру.

Вызовы и перспективы развития. Современная спортивная индустрия сталкивается с вызовами:

- Быстрое развитие цифровых технологий, социальных сетей.
- Высокая конкуренция между брендами.
- Необходимость постоянного обновления имиджа и инноваций.
- Влияние глобальных событий (экономические кризисы, пандемии).

Перспективы развития связаны с использованием новых технологий, таких как дополненная реальность, виртуальные платформы, голосовые ассистенты и AI для анализа данных болельщиков. Также растет важность социально ответственного брендинга, направленного на пропаганду здорового образа жизни и экологической ответственности.

Маркетинг и брендинг в спортивной индустрии – это мощнейшие инструменты, позволяющие привлечь и удержать болельщиков, повысить финансовую устойчивость организаций и создать уникальный имидж. В условиях глобализации и цифровизации успех зависит от умения спортивных организаций использовать современные маркетинговые стратегии и выстраивать сильные бренды, вызывающие доверие и эмоциональную привязанность.

Спорт стал не только соревнованием, но и бизнесом, где бренд и маркетинг – ключ к победе на рынке!

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

3. Самойлова И.В., Огуречников Д.Г. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся. Аллея науки. 2023. Т. 2. № 12 (87). С. 240-243.

4. Огуречников Д.Г. Спортивный менеджмент. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 254-255.

5. Огуречников Д.Г. Профессиональный спорт как отрасль экономической деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 257-260.

©Нуриманова Н.Ф., 2026

УДК 796.01

Селин М.Е., Салимов И.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

АНАЛИТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ И ПРОГНОЗУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ ДЛЯ БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКИ

Аннотация: данная работа посвящена исследованию возможностей применения цифровых технологий анализа информации для повышения эффективности спортивной деятельности. В центре внимания – методы, позволяющие перейти от простого учёта статистики к комплексному моделированию и прогнозированию. Рассматривается, как инструменты из арсенала бизнес-информатики могут быть адаптированы для решения задач спортивного менеджмента, включая оценку потенциала атлетов, планирование нагрузок и стратегическое прогнозирование результатов. Особое внимание уделено практическим аспектам внедрения таких систем.

Ключевые слова: цифровая аналитика, прогнозирование в спорте, спортивный менеджмент, информационные системы, обработка данных, машинное обучение, эффективность.

Основная цель исследования – сформулировать концептуальные основы для применения методологий бизнес-аналитики и технологий обработки данных в контексте профессионального спорта, оценив их потенциал для повышения объективности и результативности управленческих решений.

Для реализации этой цели были последовательно решены следующие задачи:

А) Проведён критический анализ существующей практики работы со спортивной статистикой и выявлены её ключевые ограничения.

Б) Систематизированы базовые методы анализа данных, наиболее релевантные для спортивной проблематики.

В) Разработана архитектурная модель гипотетической аналитической платформы, интегрирующей разнородные источники информации.

Г) Предложены иллюстративные сценарии использования аналитических моделей на примере конкретных спортивных дисциплин.

1. Современные вызовы в области спортивной статистики и аналитики.

Несмотря на обилие данных, многие спортивные организации продолжают опираться на описательные метрики. Подсчёт голов, очков или точных передач, безусловно, важен, но он отражает лишь следствие, а не причину успеха или неудачи. Реальные сложности начинаются при попытке работать с комплексными данными: потоками информации с GPS-трекеров, показателями мышечной активности, видеозаписями матчей в высоком разрешении. Эти данные разноформатны, часто зашумлены и требуют специальных процедур очистки, нормализации и согласования перед анализом. Именно преодоление этой «сырой» стадии является первым и необходимым шагом к созданию интеллектуальной аналитической системы.

2. Адаптированный инструментарий для спортивной аналитики

Для перехода на новый уровень анализа могут быть использованы проверенные методы, успешно применяемые в бизнес-среде:

- Модели регрессионного анализа. Позволяют количественно оценить влияние различных факторов (например, объёма тренировок, качества сна, психологического состояния) на целевой показатель (время на дистанции, вероятность победы).
- Классификационные алгоритмы (деревья решений, ансамбли). Эффективны для сегментации спортсменов по типам, оценки риска травматизма или для задач спортивного отбора, где необходимо отнести кандидата к определённой категории (например, «высокий потенциал» / «средний потенциал»).
- Методы кластеризации. Помогают автоматически выявлять группы игроков со схожими паттернами поведения или физическими характеристиками без заранее заданных критериев, что

полезно для разработки групповых тактических схем или нишевых тренировочных программ.

- Анализ временных рядов. Критически важен для мониторинга динамики формы атлета, прогнозирования пиков производительности и предотвращения состояния перетренированности.

3. Проектное видение интегрированной спортивно-аналитической системы (САС).

Для преодоления разрозненности данных предлагается концепция многоуровневой платформы. Её ядром должно стать единое защищённое хранилище, куда стекается информация:

- Слой 1: Сбор. Данные со стадионных датчиков, носимых устройств, систем видеофиксации, тактические записи тренеров, медицинские карты.
- Слой 2: Обработка и хранение. Мощные вычислительные ресурсы для очистки, агрегации и структурирования поступающих потоков. Здесь же реализуются ETL-процессы (Extract, Transform, Load).
- Слой 3: Анализ и моделирование. Среда для работы аналитиков и data scientist'ов: построения моделей, проведения экспериментов, валидации гипотез.
- Слой 4: Визуализация и отчётность. Пользовательские интерфейсы (дашборды) для тренерского штаба, врачей и руководства, предоставляющие ключевые метрики и прогнозы в реальном времени.

Такая система превращает разрозненные данные в стратегический актив, позволяя принимать решения на основе комплексной картины.

4. Иллюстрация подхода: модель оценки индивидуальной эффективности игрока (на примере хоккея)

В качестве демонстрации можно рассмотреть задачу оценки вклада хоккеиста в общий результат команды за пределами стандартной статистики. Вместо простого подсчета голов и передач можно создать интегральный индекс эффективности (ИИЭ), учитывающий взвешенный вклад различных действий:

- Количество созданных голевых моментов (срыв атаки соперника + удачный пас).
- Процент эффективности в силовых единоборствах.
- Вклад в контроль шайбы в зоне атаки.
- Показатели мобильности и интенсивности передвижения по площадке (по данным трекеров).

Анализ динамики ИИЭ и его компонентов позволяет объективно оценивать текущую форму игрока, выявлять скрытые проблемы и планировать индивидуальную работу даже в период, когда результат в статистике бомбардиров не приходит.

Интеграция методов бизнес-аналитики и машинного обучения в спортивную практику открывает путь к новой парадигме управления, основанной на данных. Это позволяет трансформировать интуитивные решения в обоснованные стратегии, минимизировать риски и максимизировать отдачу от каждого спортсмена. Ключевыми условиями успеха являются не только технологическая готовность, но и организационные изменения: необходимость в кросс-дисциплинарных специалистах (спорт + IT + аналитика) и формирование культуры, в которой данные воспринимаются как ценный ресурс. Дальнейшее развитие данной темы видится в проведении пилотных внедрений в спортивных академиях и клубах с последующей оценкой их практической и экономической эффективности.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Ш. Р., Таймасов Т. Р., Гарифуллин Р. Р., Салимов И. А., Зарипов Р. У., Грезева К. Д., Финансовые технологии как фактор динамики развития финансового права в призме реализации его функций. Российские исследования. Право и политика. 2026. Т. 10. № 1. С. 4-29.

2. Прокопьева А.В., Салимов И.А. Спорт и бизнес - неразделимы! В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 533-558.

3. Салимов И.А., Прокофьева Д.Д. Роль fair play в современном спорте/ Тенденции развития науки и образования. 2024. № 110-15. С. 65-68.

4. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 201-205.

5. Каймашников А.Н., Салимов И.А. Спортивный менеджмент и экономика профессионального спорта: обзор исследований и перспективы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 564-567.

6. Магомедова М.М., Салимов И.А. Современные проблемы развития спортивного менеджмента. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 573-576.

© Селин М.Е., 2026

УДК 796.01

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

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются ключевые аспекты спортивного менеджмента и экономики профессионального спорта. Анализируются основные источники доходов спортивных организаций, особенности управления клубами и влияние коммерциализации на развитие спорта. Особое внимание уделяется маркетинговым стратегиям, спонсорству, трансферной политике и роли цифровых технологий. Делается вывод о том, что эффективный спортивный менеджмент является важнейшим условием устойчивого развития профессионального спорта в условиях глобальной конкуренции.

Ключевые слова: профессиональный спорт, спортивный менеджмент, экономика спорта, маркетинг, спонсорство, трансферы, цифровизация, спортивные организации.

Профессиональный спорт в XXI веке представляет собой сложную социально-экономическую систему, в которой тесно переплетаются элементы бизнеса, управления и массовой культуры. Если ранее спорт воспринимался преимущественно как форма физической активности и соревнования, то сегодня он является важной отраслью экономики, генерирующей значительные финансовые потоки и оказывающей влияние на различные сферы общественной жизни.

Современные спортивные организации функционируют по принципам коммерческих предприятий. Они ставят перед собой не только спортивные цели, но и задачи получения прибыли, расширения аудитории и укрепления бренда. В этой связи особую значимость приобретает спортивный менеджмент, который включает в себя

комплекс управленческих решений, направленных на эффективное использование ресурсов и достижение стратегических целей.

Одним из ключевых элементов экономики профессионального спорта являются источники доходов. Их структура может различаться в зависимости от вида спорта, уровня лиги и географического положения клуба, однако в целом можно выделить несколько основных направлений. Прежде всего это доходы от продажи билетов и абонементов. Несмотря на развитие цифровых технологий, посещение матчей остаётся важной частью взаимодействия болельщиков с командой и формирует значительную часть доходов, особенно для популярных клубов.

Существенную роль играют телевизионные и медиаправа. В последние десятилетия именно этот источник стал доминирующим в структуре доходов многих спортивных лиг. Контракты на трансляцию соревнований заключаются на миллионы и даже миллиарды долларов, что позволяет клубам существенно увеличивать свои бюджеты. Рост значимости медиа прав связан с глобализацией спорта и расширением аудитории за счет международных зрителей.

Не менее важным источником финансирования является спонсорство. Компании рассматривают спорт как эффективную платформу для продвижения своих товаров и услуг. Размещение логотипов на форме, стадионах и в медиа контенте позволяет брендам охватывать широкую аудиторию. Для спортивных организаций сотрудничество со спонсорами становится стратегически важным направлением, требующим профессионального подхода и выстраивания долгосрочных партнерских отношений.

Важное место в экономике спорта занимает мерчендайзинг, то есть продажа продукции с символикой клуба. Футболки, шарфы, аксессуары и другие товары формируют дополнительный доход и способствуют укреплению идентичности болельщиков. Развитие интернет-торговли значительно расширило возможности реализации такой продукции, сделав её доступной для фанатов по всему миру.

Отдельного рассмотрения заслуживает спортивный маркетинг как инструмент управления и развития организаций. Он направлен на формирование устойчивого интереса к клубу или лиге, привлечение новых болельщиков и удержание существующей аудитории. В современных условиях особое значение приобретают цифровые каналы коммуникации, включая социальные сети, стриминговые платформы и мобильные приложения. Они позволяют не только распространять информацию, но и выстраивать прямой диалог с аудиторией.

Современные клубы активно используют контент-маркетинг, создавая видеоролики, интервью, закулисные материалы и другие форматы, которые повышают вовлеченность болельщиков. Это способствует формированию эмоциональной связи между командой и её аудиторией, что в свою очередь положительно влияет на коммерческие показатели.

Значительную роль в профессиональном спорте играет трансферная политика. Покупка и продажа игроков является не только спортивным, но и экономическим инструментом. Успешные трансферы могут повысить конкурентоспособность команды и увеличить её рыночную стоимость. Кроме того, популярные игроки привлекают внимание болельщиков и спонсоров, что также влияет на доходы клуба.

Однако трансферная деятельность связана с высокими рисками. Ошибки при оценке игроков, завышенные суммы контрактов и несоответствие ожиданий могут привести к финансовым потерям. В этой связи возрастает значение аналитики и использования данных при принятии управленческих решений. Многие клубы внедряют системы спортивной аналитики, которые помогают оценивать эффективность игроков и прогнозировать их развитие.

Управление профессиональным спортивным клубом требует комплексного подхода. Руководство должно учитывать не только текущие результаты, но и долгосрочную стратегию развития. Важными направлениями являются инвестиции в инфраструктуру, развитие молодежных академий и формирование устойчивой бизнес-модели. Особое внимание уделяется подготовке молодых спортсменов, что позволяет снизить зависимость от дорогостоящих трансферов.

Необходимо также учитывать влияние внешней среды. Государственная политика, экономическая ситуация и правовое регулирование оказывают значительное воздействие на функционирование спортивных организаций. В ряде стран государство активно поддерживает спорт, предоставляя финансовую помощь и создавая благоприятные условия для развития. В других случаях клубы вынуждены полагаться преимущественно на частные инвестиции.

Глобализация усиливает конкуренцию между спортивными организациями. Клубы борются не только за спортивные трофеи, но и за внимание аудитории, спонсоров и инвесторов. Это требует внедрения инновационных подходов в управлении и постоянного совершенствования бизнес-процессов.

Особую роль в последние годы играет цифровизация. Использование современных технологий позволяет оптимизировать

управление, улучшить взаимодействие с болельщиками и повысить эффективность маркетинговых кампаний. Анализ больших данных, автоматизация процессов и развитие онлайн-платформ становятся неотъемлемой частью спортивного менеджмента.

Важным аспектом является также социальная ответственность спортивных организаций. Клубы участвуют в благотворительных проектах, поддерживают развитие массового спорта и реализуют образовательные программы. Это способствует формированию положительного имиджа и укреплению связи с обществом.

Таким образом, профессиональный спорт представляет собой динамично развивающуюся сферу, в которой успех зависит от сочетания спортивных достижений и эффективного управления. Экономические механизмы, маркетинговые стратегии и грамотное использование ресурсов определяют устойчивость и конкурентоспособность спортивных организаций. В современных условиях именно интеграция различных направлений менеджмента позволяет достигать высоких результатов и обеспечивать долгосрочное развитие профессионального спорта.

Список использованной литературы:

1. Гарифуллин Р. Р., Костусенко В. В. Экономика профессионального спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 211-212.

2. Гарифуллин Р. Р., Яппаров Д. Р. Спортменеджмент и экономика в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 221-222.

3. Алембекова А.Х., Гарифуллин Р.Р. Влияние управленческих решений на финансовую устойчивость и развитие профессиональных спортивных команд // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2025. – С.597-600.

4. Закирова В.С., Гарифуллин Р.Р. Управляя трибунами: экономическая сторона спортивного менеджмента. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: Сборник материалов XI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 2025. – С.587-589.

5. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

© Нургалиев Т.Р., 2026

УДК 796.1

Насибуллина А.А., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИНАНСОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются современные финансовые механизмы управления профессиональными спортивными клубами в условиях экономической турбулентности. Анализируются основные источники доходов (спонсорство, трансферы, продажа билетов и медиаправ) и направления оптимизации расходов. Обосновывается необходимость диверсификации финансирования, внедрения долгосрочного планирования и повышения коммерческой эффективности клубов для сохранения конкурентоспособности. Особое внимание уделяется российским реалиям и адаптации зарубежных практик.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, экономика спорта, профессиональные клубы, финансовые механизмы, коммерциализация, финансовая устойчивость.

Современный профессиональный спорт представляет собой сложную экономическую систему, в которой спортивные результаты неразрывно связаны с финансовой устойчивостью клубов. Экономическая нестабильность (инфляция, сокращение спонсорских бюджетов, колебания курсов валют) создает серьезные вызовы для менеджмента спортивных организаций. Особенно это актуально для российских клубов, столкнувшихся с ограничениями на международной арене и изменением структуры доходов после 2022 года. В этих условиях требуется пересмотр традиционных финансовых механизмов и поиск новых моделей управления, позволяющих сохранить конкурентоспособность даже при сокращении внешнего финансирования.

Актуальность темы обусловлена также тем, что многие профессиональные клубы в России до сих пор существуют за счет государственной или региональной поддержки, а их коммерческая эффективность остается низкой. Переход к рыночным принципам хозяйствования в спорте требует разработки четких финансовых стратегий, адаптированных к периодическим кризисным явлениям. В данной статье мы рассмотрим основные источники доходов и направления расходов клубов, проанализируем наиболее уязвимые места в их финансовой модели и предложим пути повышения экономической устойчивости.

Основные источники доходов профессиональных спортивных клубов. Традиционно доходная часть бюджета клуба формируется из нескольких каналов. Ключевыми из них являются:

1. Спонсорские и рекламные контракты – нередко составляют до 50-70% бюджета топ-клубов. В России основными спонсорами выступают государственные корпорации («Газпром», «Роснефть», «Ростех») или региональные бюджеты. В условиях экономической нестабильности спонсоры пересматривают условия контрактов в сторону уменьшения, что создает прямую угрозу существованию клуба.

2. Поступления от продажи билетов и абонементов. Этот источник сильно зависит от посещаемости, которая, в свою очередь, определяется спортивными результатами и экономической активностью болельщиков. В кризис реальные доходы населения падают, что снижает спрос на билеты.

3. Трансферы игроков – продажа футболистов, хоккеистов и т.д. В условиях изоляции российских клубов от европейского рынка этот канал существенно сузился, что потребовало переориентации на внутренние трансферы и развитие собственных академий.

4. Доходы от реализации медиаправ (телевизионные контракты). В России этот рынок развит слабее, чем в ведущих европейских лигах. Тем не менее, продажа прав на трансляции – важный элемент бюджета.

5. Коммерческая деятельность – продажа атрибутики, лицензирование бренда, организация клубных мероприятий, сдача в аренду стадионов в неигровые дни. Этот источник часто недооценивается российскими клубами.

Управление расходами как фактор финансовой стабильности. Расходная часть бюджета профессионального клуба традиционно включает следующие основные статьи: заработная плата игроков и тренерского штата (до 60-70% всех расходов), аренда и содержание

стадионов и тренировочных баз, транспортные расходы на выездные матчи, медицинское обеспечение, административные расходы, а также трансферные выплаты при покупке игроков. В условиях экономической нестабильности наиболее рациональным является жесткий контроль над фондом оплаты труда. Многие клубы переходят на гибкие системы оплаты: базовый оклад плюс бонусы за спортивные результаты (победы, выход в еврокубки, призовые места). Это позволяет снизить постоянную часть расходов.

Другим эффективным инструментом является оптимизация административных и операционных затрат. Современные цифровые технологии (ERP-системы, логистические платформы) позволяют сократить издержки на управление и перевозки. Кроме того, практика совместного использования тренировочных баз и медицинских центров несколькими клубами (как это делается в некоторых странах) также снижает нагрузку на бюджет.

Зарубежный опыт и его адаптация для России. В европейском футболе ключевым механизмом контроля финансовой дисциплины является система финансового фэйр-плей УЕФА (UEFA Financial Fair Play), которая с 2022 года трансформирована в требования финансовой устойчивости (Financial Sustainability Regulations). Клубы обязаны соблюдать лимит на соотношение расходов на зарплаты и трансферы к доходам (не более 70% к 2025 году). Нарушителей ждут санкции: от штрафов до запрета на регистрацию новичков или исключения из еврокубков.

В России подобной системы пока нет, однако отдельные лиги (КХЛ, РФПЛ) вводят потолки зарплат (хардкап или софткап). Положительным примером является КХЛ, где с 2020 года действует жесткий потолок зарплат (на сезон 2023/24 – 900 млн рублей на команду). Это позволило выровнять конкуренцию и снизить долговую нагрузку клубов. Однако для многих команд, особенно из небогатых регионов, даже этот потолок остается высоким, и они нуждаются в субсидиях.

Российским клубам можно рекомендовать следующие меры по адаптации зарубежных практик:

Внедрение многолетнего финансового планирования (3-5 лет) с прогнозированием доходов по консервативному и оптимистическому сценариям.

Создание резервных фондов на случай резкого падения спонсорских доходов (до 10-15% годового бюджета).

Развитие собственных клубных академий для снижения зависимости от дорогих трансферов.

Активное использование краудфандинга и привлечение мелких частных инвесторов через специализированные платформы.

Повышение прозрачности финансовой отчетности для привлечения долгосрочных партнеров.

Заключение: таким образом, ключевыми направлениями совершенствования финансовых механизмов в профессиональных спортивных клубах в условиях экономической нестабильности являются: диверсификация доходов (снижение доли одного спонсора), оптимизация расходов (особенно фонда оплаты труда), внедрение многолетнего бюджетного планирования и повышение прозрачности финансовой отчетности. Только системный подход к финансовому менеджменту позволяет клубам сохранять конкурентоспособность как на национальном, так и на международном уровне. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных моделей финансового оздоровления для клубов разного уровня доходов.

Список использованной литературы:

1. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахмотного спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 195-198.

2. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Аслаев Т.С. Экономический анализ стратегий профессиональных клубов: факторы успехов и провалы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 227-230.

3. Магиянова М.М., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика квалифицированного спорта в россии. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 350-354.

4. Аслаев С.Т., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К., Махмутов И.С., Сайфутдинов В.В. Общая характеристика правового регулирования денежного обращения. Образование и право. 2022. № 8. С. 171-177.

5. Марванова С.Р., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика профессионального спорта: современные вызовы и тенденции. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 570-572.

© Насибуллина А.А., 2026

УДК 796.01
Корлыханов В.В., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЛУАТАЦИИ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ АРЕН В УФЕ (НА ПРИМЕРЕ «УФА-АРЕНЫ»): ДОХОДЫ ОТ МЕРОПРИЯТИЙ / ЗАТРАТЫ НА СОДЕРЖАНИЕ

Аннотация: в статье рассматривается экономическая модель функционирования крупных спортивных сооружений на примере универсальной спортивной арены «Уфа-Арена». Проведен анализ структуры доходов, формируемых за счет проведения спортивных и развлекательных мероприятий, а также оценка постоянных и переменных затрат на содержание ледового комплекса. Выявлены ключевые диспропорции между доходной частью и эксплуатационными расходами, определены факторы, сдерживающие достижение окупаемости объекта, и предложены направления повышения экономической эффективности.

Ключевые слова: экономика спорта, спортивный менеджмент, Уфа-Арена, ледовый дворец, расходы на содержание, коммерческие доходы, окупаемость арены.

Современные многофункциональные спортивные арены представляют собой сложные инженерно-технические комплексы, требующие значительных финансовых вливаний не только на этапе строительства, но и в процессе всей последующей эксплуатации. Экономическая эффективность подобных объектов уже много лет является предметом острых дискуссий среди спортивных менеджеров и региональных властей. Универсальная спортивная арена «Уфа-Арена», являясь домашней площадкой для хоккейного клуба «Салават Юлаев» и ключевой концертной площадкой столицы Республики Башкортостан, служит наглядным примером для анализа баланса между доходами от проводимых мероприятий и затратами на содержание. Цель настоящей работы заключается в комплексной оценке данного баланса и выявлении зон экономической нестабильности, присущих крупным ледовым дворцам.

Универсальная спортивная арена «Уфа-Арена» была введена в эксплуатацию в августе 2007 года. Ориентировочная стоимость строительства на тот момент оценивалась в 80 миллионов долларов США, а вторая очередь, включающая малую арену на 640 мест и паркинг, обошлась еще в 562 миллиона рублей, которые были выделены из федерального и республиканского бюджетов, а также

привлечены из внебюджетных источников. Сегодня комплекс состоит из главной ледовой площадки вместимостью 8 522 зрителя и малой арены. Общая площадь сооружения составляет около 29 070 квадратных метров. Уже в 2016 году возникла необходимость первой масштабной реконструкции, в ходе которой было обновлено мультимедийное, световое и звуковое оборудование на сумму 103 миллиона рублей. Эти цифры изначально задают высокую планку капиталоемкости объекта, что напрямую влияет на структуру его текущих расходов.

Рассматривая затратную часть, необходимо четко разделять постоянные и переменные расходы. Содержание любого крупного ледового комплекса сопряжено с высокими постоянными издержками. Как показывает практика эксплуатации аналогичных объектов в России, операционные расходы на содержание ледовой арены могут составлять от 3 до 4 миллионов рублей в месяц или от 40 до 50 миллионов рублей в год без учета капитальных ремонтов. В случае с «Уфа-Ареной», учитывая её площадь и режим круглогодичной загрузки, данная сумма, очевидно, значительно выше среднерыночной. Основными драйверами затрат выступают энергопотребление, необходимое для поддержания ледового покрытия и функционирования систем кондиционирования, техническое обслуживание холодильных установок и медиа оборудования, а также фонд оплаты труда технического и административного персонала. К примеру, единовременные вложения в модернизацию только медиакуба в 2016 году составили 36 миллионов рублей, а системы освещения — 35 миллионов рублей.

Доходная часть арены формируется из нескольких ключевых источников. Основу коммерческих поступлений создает проведение домашних матчей хоккейного клуба «Салават Юлаев». В сезоне 2024/2025 годов коммерческие доходы клуба выросли на 47 процентов, достигнув рекордных показателей за последние пять лет, что объясняется ростом продаж билетов, абонементов и атрибутики. Однако важно понимать, что существенная часть этих средств направляется непосредственно на спортивный блок, зарплаты игроков и техническое обеспечение команды. Например, по итогам сезона на содержание команды было направлено 747 миллионов рублей, что многократно превышает расходы на само здание, но не всегда покрывает его инфраструктурные нужды.

Вторым важным сегментом доходов является проведение культурно-массовых и коммерческих мероприятий. Учитывая вместимость арены, она является одной из главных площадок для

гастролей звезд в Уфе. Эксперты в области организации мероприятий отмечают, что в современных условиях средняя стоимость аренды ледового дворца под концерт со всеми службами безопасности составляет более 2 миллионов рублей за одно событие. При этом себестоимость организации масштабного шоу или концерта может достигать 100 миллионов рублей, что делает проведение подобных мероприятий на арене высокорискованным предприятием и вынуждает менеджмент искать баланс между ценой аренды для организаторов и собственной загрузкой. Кроме того, доходы приносят рекламные контракты, сдача площадей в аренду под точки общепита, а также такие крупные государственные и корпоративные заказы, как проведение празднования 450-летия Уфы, совокупная стоимость организации которого на площадке «Уфа-Арены» составила 148,4 миллиона рублей.

Сравнивая доходы и расходы, можно прийти к выводу, что для подавляющего большинства крупных ледовых арен в России, построенных при государственном участии, достижение чистой операционной окупаемости является труднодостижимой задачей. Мировая и российская практика показывает, что спортивные сооружения такого масштаба редко выходят на самоокупаемость исключительно за счет проведения мероприятий. Анализ загрузки арены показывает, что в дни без крупных событий объект несет чистые убытки из-за постоянных затрат. Примером может служить опыт других ледовых дворцов страны, где даже при выручке в 66 миллионов рублей расходы могут составлять 87,2 миллиона, формируя отрицательный финансовый результат.

В случае с «Уфа-Ареной» зоной отставания является высокая зависимость от бюджетного финансирования и денежных потоков генерального спонсора. Финансирование модернизаций за счет средств «Башнефти» и прямое покрытие долгов клуба из республиканского бюджета свидетельствуют о том, что без государственной и спонсорской поддержки объект не сможет поддерживать текущий уровень технической оснащенности. Для повышения экономической эффективности руководство клуба ищет новые механизмы монетизации. В 2025 году было объявлено о намерении продать коммерческое название арены (нейминг) сроком на три-пять лет, что является стандартной мировой практикой увеличения доходности спортивных сооружений. Дополнительным резервом может стать более плотная загрузка малой арены, развитие сопутствующих услуг в периоды межсезонья, а также более активное использование цифровых инструментов продаж.

Таким образом, экономическая эффективность эксплуатации УСА «Уфа-Арена» в настоящее время характеризуется существенным дисбалансом между высоким уровнем доходов от проведения зрелищных мероприятий и еще более высокими постоянными и капитальными затратами на ее содержание. Арена выполняет важную социально-культурную функцию и формирует спортивный имидж региона, однако ее текущая экономическая модель не является самоокупаемой. Успешное функционирование комплекса в значительной степени обеспечивается синергией государственной поддержки, средств спонсоров и грамотного менеджмента ХК «Салават Юлаев». Дальнейшее повышение эффективности объекта лежит в плоскости коммерциализации нематериальных активов, оптимизации графика загрузки и внедрения механизмов государственно-частного партнерства.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Корлыханов В.В., 2026

УДК 796.01
Бобкова К.С., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

МОНЕТИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО КОНТЕНТА В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ

Аннотация: в статье рассматриваются современные механизмы монетизации спортивного контента в условиях цифровой трансформации медиасреды. Анализируются изменения в структуре доходов спортивных организаций, роль цифровых платформ и поведенческие особенности аудитории. Особое внимание уделяется новым моделям взаимодействия между клубами, спортсменами и болельщиками, а также рискам, связанным с зависимостью от технологических посредников.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, цифровые платформы, монетизация, спортивный контент, экономика спорта, медиа, стриминг, аудитория

За последние десятилетия индустрия спорта претерпела существенные изменения, связанные с развитием цифровых технологий и трансформацией медиапотребления. Если ранее основным источником доходов для спортивных организаций выступали продажа билетов и телевизионные права, то в настоящее время значительная часть экономической активности смещается в цифровую среду. Это связано не только с техническим прогрессом, но и с изменением поведения аудитории, которая все чаще предпочитает онлайн-платформы традиционным каналам получения информации и развлечений.

Современный болельщик больше не ограничивается просмотром матчей в прямом эфире. Он активно потребляет дополнительный контент, включая закулисные материалы, интервью, короткие видеоролики и прямые трансляции вне официальных соревнований. В этих условиях спортивные организации и сами спортсмены получают новые возможности для взаимодействия с аудиторией и, соответственно, для генерации доходов. Вместе с тем цифровизация создает и новые вызовы, требующие переосмысления традиционных моделей спортивного менеджмента.

Цель данной статьи заключается в анализе особенностей монетизации спортивного контента в условиях цифровых платформ и выявлении ключевых факторов, влияющих на эффективность этого процесса.

Переход к цифровым каналам распространения контента стал одним из ключевых факторов трансформации экономики спорта. Традиционная модель, основанная на продаже прав на трансляцию телевизионным компаниям, постепенно дополняется и в ряде случаев вытесняется прямым взаимодействием с аудиторией через интернет-платформы. Это приводит к изменению структуры доходов и появлению новых источников прибыли, среди которых особое место занимают рекламные интеграции, подписки и пользовательские пожертвования.

Цифровые платформы, такие как YouTube, TikTok и Twitch, играют роль посредников между создателями контента и аудиторией, обеспечивая доступ к широкой базе пользователей и предоставляя инструменты для монетизации. Их использование позволяет спортивным организациям существенно расширить охват и выйти за пределы локальных рынков. При этом контент перестает быть строго привязанным к событию, превращаясь в постоянный поток информации, поддерживающий интерес аудитории в межсоревновательный период.

Одной из характерных особенностей цифровой среды является изменение формата потребления контента. Краткие видеоролики, прямые трансляции и интерактивные форматы становятся более востребованными, чем традиционные длинные трансляции. Это требует от спортивных менеджеров гибкости и способности адаптировать контент под ожидания аудитории. В результате возрастает значение не только самих спортивных событий, но и их медиапредставления.

С экономической точки зрения монетизация спортивного контента в цифровой среде базируется на нескольких ключевых моделях. Рекламная модель предполагает получение дохода за счет размещения рекламы, интегрированной в контент. Подписочная модель основана на предоставлении эксклюзивного контента за плату, что особенно актуально для клубов и лиг с устойчивой аудиторией. Кроме того, все более распространенной становится модель прямой поддержки, при которой пользователи добровольно финансируют создателей контента через донаты или платные функции.

Следует отметить, что цифровые платформы изменяют не только экономику организаций, но и роль самих спортсменов. Они становятся самостоятельными медиасубъектами, способными напрямую взаимодействовать с аудиторией и формировать собственный бренд. Это открывает дополнительные возможности для получения дохода, включая рекламные контракты и партнерские проекты. В то же время это требует от спортсменов новых

компетенций, связанных с управлением репутацией и созданием контента.

Несмотря на очевидные преимущества цифровизации, она сопровождается рядом рисков. Одним из наиболее значимых является зависимость от платформ, которые контролируют алгоритмы распространения контента и условия монетизации. Изменения в политике платформ могут существенно влиять на доходы спортивных организаций, что делает их положение менее стабильным. Кроме того, сохраняется проблема нелегального распространения контента, которая приводит к потерям доходов и требует дополнительных мер защиты.

Еще одним важным аспектом является изменение поведения аудитории. Современные пользователи характеризуются высокой степенью фрагментации внимания и склонностью к быстрому переключению между источниками информации. Это усложняет задачу удержания интереса и требует постоянного обновления контента. В результате возрастает конкуренция не только внутри спортивной индустрии, но и с другими формами цифрового развлечения.

В этих условиях спортивный менеджмент должен адаптироваться к новым реалиям, интегрируя цифровые технологии в стратегию развития. Это включает развитие собственных медиаплатформ, активное присутствие в социальных сетях и использование аналитических инструментов для изучения аудитории. Важным становится не только создание контента, но и управление его распространением и монетизацией.

Таким образом, цифровая трансформация приводит к формированию новой модели экономики спорта, в которой ключевую роль играет способность эффективно работать с контентом и аудиторией. Успех в этих условиях определяется не только спортивными результатами, но и качеством медиастратегии.

Монетизация спортивного контента в эпоху цифровых платформ представляет собой сложный и многогранный процесс, отражающий общие тенденции развития современной экономики. Цифровые технологии открывают новые возможности для получения доходов и расширения аудитории, однако одновременно создают новые риски и усиливают конкуренцию.

Роль спортивных организаций и спортсменов постепенно трансформируется, смещаясь в сторону активного участия в медиапространстве. Это требует развития новых компетенций и пересмотра традиционных подходов к управлению. В конечном итоге эффективность монетизации определяется способностью

адаптироваться к быстро меняющимся условиям и выстраивать устойчивые отношения с аудиторией.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. Спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Бобкова К.С., 2026

УДК 81'373.45:81'272
Дабаева Г.Р., Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ИГРОВОЙ СЛЕНГ КАК ДИНАМИЧЕСКАЯ СИСТЕМА: СПОСОБЫ СЛОВООБРАЗОВАНИЯ И АДАПТАЦИЯ АНГЛИЦИЗМОВ В СРЕДЕ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

Аннотация: статья посвящена русскоязычному игровому сленгу, функционирующему в коммуникации киберспортсменов и участников игровых сообществ. Рассматриваются основные механизмы формирования лексики: прямое заимствование, транслитерация, фонетическая и графическая адаптация, сокращение, аффиксация. Особое внимание уделяется англицизмам как главному источнику пополнения игрового лексикона.

Ключевые слова: игровой сленг, киберспорт, англицизмы, заимствование, словообразование, профессиональный жаргон.

Развитие цифровой среды и индустрии видеоигр существенно влияет на современный русский язык. Одной из наиболее продуктивных зон языковых изменений становится игровая коммуникация, особенно активно развивающаяся в среде киберспортсменов, стримеров, комментаторов и постоянных участников игровых сообществ. Современный киберспорт представляет собой не только форму соревновательной деятельности в цифровой среде, но и самостоятельное социокультурное явление, связанное с развитием командных практик, цифровых компетенций и новых моделей коммуникации [1]. Здесь формируется особый пласт неофициальной лексики, объединяющий элементы профессионального жаргона, молодёжного сленга и англоязычной терминологии.

Новые игровые механики, жанры, персонажи, роли и способы взаимодействия требуют оперативной номинации. При этом игровой дискурс развивается в более широком контексте цифровых и интерактивных развлечений, к которым относятся как собственно киберспорт, так и фиджитал-форматы, сочетающие виртуальную игровую составляющую с физической активностью [2].

Игровой сленг можно определить как совокупность неофициальных лексических единиц, используемых участниками игровых сообществ для обозначения игровых действий, объектов, стратегий, ролей, эмоциональных реакций. В этом отношении он сопоставим с другими разновидностями социально маркированной лексики, включая студенческий сленг. Исследование культуры русской речи в студенческой среде показывает, что сленг, жаргонизмы и

англицизмы выполняют не только номинативную, но и групповую, экспрессивную и идентификационную функции [3]. Его отличают высокая экспрессивность, ситуативная обусловленность, экономия языковых средств и тесная связь с англоязычной игровой культурой. В киберспортивной среде сленг частично сближается с профессиональным жаргоном. Игроки используют специальные номинации для быстрого обмена информацией: пушить, ганкать, фармить, байтить. В условиях матча такие единицы обеспечивают коммуникативную компрессию: одно слово заменяет развёрнутое описание действия. При этом игровая лексика не ограничивается узкопрофессиональной сферой. Многие единицы переходят в широкий интернет-дискурс и начинают использоваться вне непосредственного игрового контекста. Так, слова тильт, скилл, токсик могут употребляться при оценке повседневных ситуаций, учёбы, работы или межличностных отношений. Это свидетельствует о высокой степени мобильности игрового сленга и его влиянии на общую разговорную речь. Основные способы словообразования.

Словообразовательная активность игровой лексики соответствует общей тенденции современного русского языка к созданию новых производных и гибридных образований. Анализ словообразовательных процессов в новостном медиатексте показывает, что современная коммуникация активно использует усечение, словосложение, аффиксацию, смешение русских и иноязычных элементов, а также переосмысление уже существующих слов [4].

Наиболее заметным способом пополнения игрового сленга является прямое заимствование из английского языка. В русскоязычной коммуникации закрепляются единицы скилл от skill, баг от bug, луз от lose, вин от win. Такие слова обычно появляются в результате контакта с игровым интерфейсом, англоязычными гайдами, трансляциями и международным киберспортивным сообществом.

Важную роль играет транслитерация, то есть передача английского слова средствами русской графики: саппорт от support, хайлайт от highlight и др. При этом написание может быть не единообразным: например, возможны варианты саппорт и сап. Графическая вариативность отражает незавершённость процесса лексической кодификации.

Одним из наиболее продуктивных механизмов становится аффиксация. Заимствованная основа присоединяет русские аффиксы. Например:

farm → фарм-и-ть;
push → пуш-и-ть;

ban → бан-и-ть;
boost → буст-и-ть
Эти глаголы подчиняются русской грамматике:

Лицо / Число	Ед. число	Мн. число
I лицо	Баню	Банят
II лицо	Банишь	Баните
III лицо	банит	Банят

На основе уже адаптированных глаголов возникают новые производные, следовательно, англоязычная основа становится центром словообразовательного гнезда, функционирующего по правилам русского языка.

Продуктивно и усечение основ. В стремлении к краткости игроки сокращают многосложные слова: ультимейт превращается в ульта, коммуникация – в коммы. Такие сокращения особенно характерны для устной командной речи, где время реакции имеет практическое значение.

Встречаются и конструкции с русскими приставками. Например, перефармить, дофармить, проапать и др.

Адаптация англицизмов в игровом сленге происходит на нескольких уровнях. На фонетическом уровне английские слова приспосабливаются к русскому произношению. Так, ‘support’ в русской речи обычно произносится как саппорт. Оригинальная английская фонетика при этом сохраняется лишь частично, игроки прежде всего руководствуются удобством устного употребления в рамках русскоязычной коммуникации.

На графическом уровне англицизмы могут оформляться кириллицей, латиницей или в смешанном виде. В чатах нередко встречаются варианты “gg”, “wp”, “afk”, однако в устной речи и русскоязычных текстах они получают кириллические соответствия: «гг», «вп», «афк». Выбор графики зависит от платформы, жанра игры, степени профессионализации коммуникации и языковой привычки конкретного сообщества. На морфологическом уровне заимствования приобретают род, число, падеж и возможность согласования. Например, слово «катка» склоняется как существительное женского рода: тяжёлая катка. Заимствованные глаголы включаются в русскую видо-временную систему. Например, байт → байтить.

Семантическая адаптация проявляется в расширении или изменении исходного значения. Например, слово тильт (от англ. tilt) обозначает эмоциональное состояние игрока (в карточные или

компьютерные игры), вызванное сильными эмоциями от выигрышей или проигрышей, при котором он играет в несвойственном ему стиле, начинает терять контроль над своей игрой и допускать много ошибок в игре [5]. Таким образом, заимствованная единица приобретает специализированное значение, понятное прежде всего внутри сообщества.

Основной функцией игрового сленга является коммуникативная экономия. В соревновательных играх участникам необходимо быстро передавать сведения о положении противника, стратегии и ближайших действиях. Краткие единицы вроде пуш, байт, фокус и т.д. позволяют сократить время речевого сообщения и повысить координацию команды. Не менее важна идентификационная функция. Владение игровым сленгом демонстрирует включённость говорящего в сообщество, знание его норм и опыта. Игровая лексика также выполняет экспрессивную функцию. С её помощью игроки выражают одобрение, недовольство, иронию, разочарование или эмоциональное напряжение.

Русскоязычный игровой сленг представляет собой динамическую языковую систему, активно развивающуюся под влиянием англоязычной игровой и киберспортивной культуры. Его формирование обеспечивается несколькими продуктивными механизмами: прямым заимствованием, транслитерацией, аффиксацией, калькированием и семантическим переосмыслением. Англицизмы в игровом дискурсе не остаются внешними элементами, они быстро осваиваются русской фонетикой, графикой и грамматикой, образуют новые словообразовательные гнёзда и приобретают специализированные значения, что говорит о том, что заимствованные основы способны полноценно функционировать в русской словообразовательной системе.

Список литературы

1. Гайнутдинов Р. У., Зарипов Р. У., Зарипов Ш. Р., Матвеев С. С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 289–293.

2. Мироненко Д. М., Зарипов Р. У., Зарипов Ш. Р. Интерактивные развлечения: фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 624–629.

3. Петухов И. Н., Полякова Е. В. Культура русской речи в современном образовательном пространстве: на примере студенческого сленга // Духовные ценности и нравственный опыт цивилизаций в контексте XXI века: материалы V Международной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов. Уфа, 2024. С. 193–195.

4. Полякова Е. В. Современные словообразовательные тенденции в новостном медиатексте // Теоретические и практические проблемы развития современной гуманитарной науки: материалы X Международной научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 133–135.

5. Тильт. [Электронный ресурс]. URL:https://ru.wiktionary.org/wiki/%D1%82%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%82?ysclid=mvp2i391ys34142212

© Дабаева Г.Р., Полякова Е.В., 2026

УДК 796.01

Никитина Е.В., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК ВЫЖИВАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ: ФИНАНСОВЫЕ МОДЕЛИ НА ПРАКТИКЕ

Аннотация: я разбираю четыре реальные схемы, по которым клубы добывают себе деньги на жизнь. Государство даёт – удобно, но есть подводные камни. Сами зарабатывают – тяжело, зато надёжнее. Смешанный тип – золотая середина, как мне кажется. Меценаты – пока есть богатые и щедрые, клуб не умрёт.

Ключевые слова: клубные финансы, спорт как бизнес, руководители команд, рекламодатели и спонсоры, помощь от государства.

Давайте честно: без денег в профессиональном спорте делать нечего. Вообще ничего. Хочешь купить сильного игрока – плати. Хочешь снять нормальный стадион – опять плати. Хочешь, чтобы тренер не ушёл в другой клуб – тоже деньги. Болельщикам, кстати, всё равно, откуда средства. Лишь бы их команда выигрывала. А вот руководителю клуба не всё равно. У него каждый месяц голова болит – где взять на зарплаты и аренду.

Вариант номер раз – самый лёгкий. Пошёл в мэрию, попросил, дали. Ну хорошо, не совсем так. Придётся писать отчёты, доказывать, что ты не просто так деньги просишь, показывать планы. Но всё равно бюджет – это самый простой источник. У нас в России очень много

клубов так и живут. Особенно это заметно в хоккейных командах и в женских видах спорта. Плюс такой системы – стабильность, никто спонсора не ищет. Минус – ты становишься заложником чиновников. Они начинают давать советы, кого поставить в состав, кого продать, а кого нет. И ещё один минус, который я сама замечала: у менеджера пропадает желание что-то делать самому. Зачем напрягаться, если есть бюджет?

Способ второй – для смелых и предприимчивых. Пытаться заработать всё самостоятельно. Распродажа билетов и клубных шарфов с кружками. Договоры с телевидением о показе матчей. Поиск компаний, которые заплатят за рекламу на футболках игроков или на бортах стадиона. Продажа своих воспитанников в более богатые команды. Именно так работают топ-клубы в Англии. «Манчестер Юнайтед» вообще не берёт никаких государственных денег. В нашей стране «Зенит» и «Спартак» к этому стремятся, но идеально не получается. Почему? Да потому что наш зритель не привык платить за просмотр футбола как в Европе. Телеканалы предлагают мало. Спонсоры хотят быстрых побед. А если команда проигрывает – спонсор попрощается и уйдёт. Это очень большой риск.

Третий вариант – комбинированный. По мне, так самый грамотный. Стадион или дворец спорта строит город или область. Коммунальные счета тоже платят из бюджета. А зарплату хоккеистам и футболистам выдают уже из собственных коммерческих денег клуба. По такой системе, например, работает уфимский «Салават Юлаев». Арена республиканская, а хоккейная команда – почти частная структура. Но для этого нужны очень толковые управленцы. Я считаю, что это главная проблема российского спорта. Хороших менеджеров катастрофически мало. Часто ставят своих знакомых или бывших спортсменов без образования. А они не умеют зарабатывать.

Четвёртая модель – меценатская. Простыми словами: есть очень состоятельный гражданин или крупная корпорация. Им нравится спорт. Они вкладывают личные миллионы или корпоративные миллиарды. Им не важно, вернутся эти деньги обратно или нет. Это не инвестиции, а хобби или способ поднять репутацию. Долгие годы так существовал лондонский «Челси» с Абрамовым. Тратил – команда побеждала. Сейчас, правда, власти ввели финансовый fair play, чтобы таких меценатов ограничивать. Но у нас в России остаточные явления есть. «Газпром» опекает «Зенит». «Лукойл» – «Спартак». Только вместо частного лица теперь госкорпорация.

А что у нас в стране сейчас происходит? После 2022 года иностранные спонсоры ушли. Хлопнули дверью и забрали контракты. Кто остался? Два источника: наши крупные компании из нефти и газа и государственный бюджет. Мы, по сути, вернулись к старой советской системе финансирования. Многие скажут: это ужасно, шаг назад. А я так не думаю. В советском союзе спорт был великим, хотя больших денег никто не видел. Просто умели ценить каждую копейку и не разбрасывались.

Как простому клубу, у которого нет дружбы с «Газпромом», не умереть? Я вижу три рабочих способа из собственных наблюдений.

Первый. Продавать не просто бумажный билетик, а целое впечатление. Провести болельщика в раздевалку после игры. Организовать завтрак с капитаном. Сделать фотосессию с трофеями. Люди очень охотно платят за уникальный опыт, проверяла на знакомых болельщиках.

Второй. Своя детская академия. Растить мальчишек и продавать. Даже если ваша первая команда плетётся в середине таблицы, один талантливый пацан 18 лет может принести несколько миллионов евро. Это не фантастика, это рынок.

Третий. Цифровые технологии. Фанатские токены или монетки. Я поначалу скептически относилась, но работает. Человек покупает токен и получает право голосовать, в какой форме играть команде или какую музыку включать на стадионе. Клубу капают деньги. Болельщик чувствует себя властелином мира.

Теперь немного цифр, чтобы не быть голословной. Я изучила отчёт Российской Премьер-Лиги за 2023 год. У «Зенита» коммерческая часть выручки – 8,8 миллиарда рублей. У «Спартака» – 5,2 миллиарда. А у скромного воронежского «Факела» – всего 320 миллионов. При этом дотация от области у «Факела» составляет 70%. Клуб без бюджета просто умрёт. Значит ли это, что «Факел» плохой? Нет, ни в коем случае. Просто у него своя модель финансирования, и это нормально.

Посмотрим ещё на заграницу. В Национальной баскетбольной ассоциации США придумали жёсткий потолок зарплат и драфт. Худшие команды выбирают лучших молодых игроков первыми. Это специально сделано, чтобы богатые не могли стать ещё богаче, скупая всех звёзд подряд. Мне кажется, нам бы такое не помешало. В нашем хоккее пытались, но всё равно я вижу, как команды из Москвы и Питера закупают дорогущих легионеров, а бедные клубы из регионов смотрят и только вздыхают.

К чему я веду в итоге? Нет одной единственной правильной модели. Каждый клуб, каждый вид спорта, даже каждый регион ищет что-то своё. Я лично убеждена, что важнее не то, откуда пришли деньги, а на что их потратили. Можно просить огромный бюджет и купить на него бесполезных игроков. А можно при очень скромных деньгах воспитать молодую злую команду, которая грызёт газон и бьётся за каждый мяч. Вспомните Швецию в футболе или Чехию в хоккее. Там нет никаких нефтяных труб, но голова на плечах и правильная стратегия.

Заканчиваю. В России сейчас тренд на усиление государства в спорте. Для одних видов спорта и клубов это спасение, для других – тормоз развития. Моя позиция такая: настоящий спортивный менеджмент – это когда ты умеешь брать деньги из десяти разных источников, а не ходишь с протянутой рукой в одну мэрию. И когда один спонсор ушёл – ты бежишь к следующему, и третий у тебя есть на подходе. Вот тогда клуб и деньги имеет, и победы приходят.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Никитина Е.В., 2026

УДК 796.01

Музафарова А.Р., Зарипов Ш.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2014 ГОДА

Аннотация: данная статья представляет собой статистический анализ XXII зимних Олимпийских игр 2014 года, прошедших в Сочи. В ней подробно рассматривается итоговый медальный зачет, демонстрирующий триумфальное выступление сборной Российской Федерации на домашних играх и ее подъем на лидирующие позиции.

Ключевые слова: Зимние Олимпийские игры, Сочи 2014, статистика, медальный зачет, спортивные достижения, лыжные гонки, шорт-трек.

XXII зимние Олимпийские игры, которые проходили с 7 по 23 февраля 2014 года в Сочи, в России, стали историческим событием как для принимающей страны, так и для всего мирового спорта. Впервые зимняя Олимпиада проводилась в субтропическом климате, что стало вызовом не только для организаторов, но и для спортсменов. Игры собрали рекордное количество атлетов – более 2800 человек из 88 стран, которые боролись за 98 комплектов медалей в 15 видах спорта. Статистический анализ спортивных достижений в Сочи позволяет не только оценить уровень подготовки команд и отдельных спортсменов, но и выявить тенденции в развитии зимних видов спорта, а также понять вклад этих Игр в олимпийскую историю. Сочи-2014 подарили миру множество ярких моментов, личных триумфов и удивительных рекордов, которые нашли свое отражение в безликих, на первый взгляд, цифрах и таблицах.

Программа Игр включала 15 видов спорта, разделенных на 98 дисциплин, что также было рекордным числом разыгрываемых комплектов наград. Это разнообразие позволило зрителям насладиться как традиционными и любимыми видами (хоккей, фигурное катание, лыжные гонки), так и новыми, более динамичными и зрелищными дисциплинами, которые привлекли молодую аудиторию. Статистика

участия по странам и видам спорта показывает не только доминирование традиционных зимних спортивных держав, но и постепенно растущее присутствие стран с менее развитой инфраструктурой для зимних видов спорта, стремящихся к олимпийскому признанию.

Одним из наиболее наглядных показателей успеха на Олимпийских играх является медальный зачет. По первоначальным официальным результатам, на момент завершения Игр, верхние строчки в этом рейтинге распределились следующим образом: 1. Россия: 33 медали (13 золотых, 11 серебряных, 9 бронзовых); 2. Норвегия: 26 медалей (11 золотых, 5 серебряных, 10 бронзовых); 3. Канада: 25 медалей (10 золотых, 10 серебряных, 5 бронзовых); 4. США: 28 медалей (9 золотых, 7 серебряных, 12 бронзовых); 5. Нидерланды: 24 медали (8 золотых, 7 серебряных, 9 бронзовых); 6. Германия: 19 медалей (8 золотых, 6 серебряных, 5 бронзовых).

Эта статистика демонстрирует доминирование России на домашних Играх, ставшее результатом масштабной программы подготовки спортсменов. Российская сборная, занявшая лишь 11-е место в медальном зачете на предыдущих Играх в Ванкувере 2010 года, совершила впечатляющий рывок, поднявшись на высшую ступень пьедестала. Это достижение стало значимым показателем возрождения российского спорта.

Тем не менее, говоря о статистике Сочи-2014, невозможно обойти стороной последующие корректировки. В результате допинговых расследований (в частности, доклада Макларена и решений МОК) в период с 2016 по 2018 год, Россия лишилась значительного числа медалей (не менее 11, включая 4 золотые). Это привело к пересмотру итогового медального зачета, где Россия опустилась на более низкие позиции (по разным версиям, от 4-го до 6-го места), уступив первое место Норвегии, а за ней Германии и Канаде. Например, без учета дисквалификаций, Норвегия бы занимала 2-е место с 11 золотыми медалями, а после перераспределения поднялась на 1-е. Этот прецедент стал одним из наиболее значимых и спорных в истории Олимпийского движения, подчеркивая важность принципов честной игры и чистоты спорта.

Норвегия подтвердила свой статус одной из ведущих зимних спортивных держав, особенно сильной в лыжных гонках и биатлоне. Канада традиционно сильно выступила в командных видах спорта, а также в фристайле и сноуборде. Удивительным стало выступление Нидерландов, которые добились феноменального успеха в

конькобежном спорте, завоевав абсолютное большинство медалей в этой дисциплине.

Выступление хозяев Игр всегда находится под пристальным вниманием. Российские спортсмены продемонстрировали выдающуюся подготовку и волю к победе. Таким образом, распределение золотых медалей по видам спорта для сборной России выглядит так: Шорт-трек: 3 золота (Виктор Ан), Фигурное катание: 3 золота (парное катание, командные соревнования, одиночное катание женщин), Скелетон: 1 золото, Бобслей: 2 золота (двойки и четверки), Биатлон: 1 золото (мужская эстафета), Лыжные гонки: 1 золото (мужская эстафета), Сноуборд: 2 золота (Вик Уайлд).

Значительный вклад в копилку страны внесли натурализованные спортсмены, такие как Виктор Ан (шорт-трек) и Вик Уайлд (сноуборд), что также является показателем стратегии усиления сборной. Российские болельщики получили массу незабываемых эмоций от побед своих атлетов в самых разнообразных дисциплинах.

Некоторые страны продемонстрировали подавляющее превосходство в конкретных дисциплинах. Сборная Нидерландов буквально доминировала на ледовой арене "Адлер-Арена", завоевав 23 из 36 разыгрываемых медалей в конькобежном спорте, включая 8 золотых из 12 возможных. На пяти дистанциях из двенадцати голландцы занимали весь пьедестал, что является беспрецедентным достижением в истории зимних Олимпиад. Мужская и женская сборные Канады по хоккею в очередной раз подтвердили свое лидерство, завоевав обе золотые медали турнира. Это укрепило их статус как главных держав в мировом хоккее. Норвежские лыжники традиционно сильны, и Сочи не стал исключением. Они собрали богатый урожай медалей в этом виде спорта, показав высокую результативность как в спринтерских, так и в стайерских гонках, а также в эстафетах. В биатлоне традиционно сильно выступила Норвегия. Однако, особый триумф пережила белорусская биатлонистка Дарья Домрачева, завоевавшая три золотые медали в индивидуальных гонках, что стало одним из самых ярких личных достижений игр.

Сочи-2014 стали площадкой для установления новых рекордов и подтверждения статуса легенд мирового спорта. Оле Эйнар Бьёрндален (Норвегия, биатлон), "Король биатлона", завоевал две золотые медали (спринт, смешанная эстафета), доведя общее число своих олимпийских наград до 13 (8 золотых, 4 серебряных, 1 бронзовая). Тем самым он стал самым титулованным спортсменом в

истории зимних Олимпийских игр, обойдя своего соотечественника Бьорна Дэли. Виктор Ан (Россия, шорт-трек), бывший корейский спортсмен, выступавший за Россию, стал настоящим героем игр, завоевав три золотые медали (500 м, 1000 м, эстафета) и одну бронзовую (1500 м). Его триумф стал одним из самых эмоциональных моментов Олимпиады, вернув его на вершину после череды травм. Дарья Домрачева (Беларусь, биатлон) стала первой биатлонисткой, завоевавшей три золотые медали на одной Олимпиаде в индивидуальных гонках (гонка преследования, индивидуальная гонка, масс-старт). Ирен Вюст (Нидерланды, конькобежный спорт) - одна из лидеров голландской команды, завоевавшая 2 золотые и 3 серебряные медали.

На Играх в Сочи дебютировали 12 новых дисциплин, что значительно расширило программу и привлекло новую аудиторию. Среди них прыжки на лыжах с трамплина (женщины), командные соревнования по фигурному катанию, эстафета в санном спорте, смешанная эстафета в биатлоне, слоупстайл в сноуборде (мужчины и женщины), слоупстайл во фристайле (мужчины и женщины), хаф-пайп во фристайле (мужчины и женщины), параллельный слалом в сноуборде (мужчины и женщины).

Появление этих видов спорта отражает тенденции к включению более динамичных, зрелищных и популярных среди молодежи дисциплин в олимпийскую программу. Первые золотые медали в этих новых видах получили спортсмены из различных стран, демонстрируя расширение географии олимпийских чемпионов. Например, в женском слоупстайле золото завоевала Джейми Андерсон (США), а в мужском – Сейдж Коценбург (США).

Статистика спортивных достижений XXII зимних Олимпийских игр 2014 года в Сочи является многогранным отражением беспрецедентного спортивного праздника. Она не только зафиксировала рекорды и индивидуальные подвиги, но и показала силу команд, стратегическое планирование и глобальные тенденции в развитии зимних видов спорта. Феноменальный успех российской сборной на домашних Играх, доминирование Нидерландов в конькобежном спорте, исторические достижения Оле Эйнара Бьёрндалена и дебют новых дисциплин – все это стало частью богатого статистического наследия Сочи-2014.

Однако, полноценный статистический анализ Сочи-2014 не может игнорировать последующие события. Допинговые расследования и решения МОК существенно изменили

первоначальный медальный зачет, внеся коррективы в исторические записи и бросив тень на многие достижения. Этот факт подчеркивает двойственную природу статистической отчетности в спорте, где окончательные цифры иногда формируются не только на спортивных аренах, но и в юридических баталиях. Тем не менее, даже с учетом всех последующих пересмотров, Олимпийские игры в Сочи остаются важной вехой. Они продемонстрировали способность спорта объединять людей со всего мира, вдохновлять на преодоление границ человеческих возможностей и создавать незабываемые моменты. Статистика этих Игр – это не просто набор данных, это хроника человеческих усилий, амбиций и, к сожалению, порой и ошибок, которая продолжает служить предметом изучения и дискуссий.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Музафарова А.Р., 2026

УДК 796.01
Музафарова А.Р., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: данная статья анализирует особенности финансирования и экономику спорта в Российской Федерации, ключевые проблемы отрасли.

Ключевые слова: финансирование спорта, экономика спорта, частные инвестиции в спорт, спонсорство и реклама, спортивная политика Российской Федерации.

Современный спорт давно перестал быть исключительно социальной или культурной сферой. Он трансформировался в мощную глобальную индустрию, обладающую значительным экономическим потенциалом, сложной структурой финансирования и значительным влиянием на макроэкономические показатели. Экономика спорта охватывает широкий спектр деятельности: от производства спортивного инвентаря и строительства инфраструктуры до продажи медиаправ, спонсорства и управления человеческим капиталом (спортсменами).

В Российской Федерации, как и во многих странах, финансирование спорта имеет двойственную природу. С одной стороны, физическая культура и массовый спорт рассматриваются как социальное благо, требующее государственной поддержки для обеспечения здоровья нации и социальной интеграции. С другой стороны, профессиональный спорт высших достижений функционирует как высококонкурентный бизнес, требующий значительных инвестиций и приносящий коммерческую прибыль (хотя часто и непрямую). Эффективность всей спортивной системы напрямую зависит от сбалансированности и прозрачности механизмов финансирования.

Исторически сложилось, что российская система финансирования спорта характеризуется высокой степенью зависимости от государственных источников. Понимание структуры этих источников, их распределения и существующих проблем является ключевым для оценки экономической устойчивости и перспектив развития отечественного спорта.

Можно выделить три основных источника поступления средств, формирующих финансовую базу отрасли:

1. Бюджетное финансирование (государственные средства);

2. Внебюджетное финансирование (средства государственных и частных фондов, лотерей, сборов);

3. Частное финансирование (средства коммерческих структур, спонсоров, частных инвесторов).

В отличие от западных спортивных держав, где доминируют частные и коммерческие источники (медиаправа, спонсорство, доходы от матчей), в России доминирующую роль играет именно бюджетное финансирование.

Бюджетная система финансирования спорта в РФ осуществляется на трех уровнях, каждый из которых имеет свои приоритеты и задачи:

1. Федеральный уровень: Средства федерального бюджета направляются в основном на поддержку спорта высших достижений, подготовку национальных сборных команд к международным соревнованиям (Олимпийские игры, чемпионаты мира), реализацию федеральных целевых программ по развитию физической культуры и спорта, а также на содержание крупнейших федеральных спортивных объектов;

2. Региональный уровень: Бюджеты субъектов Российской Федерации играют ключевую роль в реализации государственной политики на местах. Они финансируют региональные спортивные школы, центры олимпийской подготовки, обеспечивают проведение региональных соревнований и поддерживают региональные профессиональные клубы. Зачастую региональные бюджеты несут основную нагрузку по содержанию спортивной инфраструктуры;

3. Местный (муниципальный) уровень: Муниципальные бюджеты отвечают за развитие массового спорта, содержание и эксплуатацию дворовых и школьных спортивных площадок, работу детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и спортивных секций. Этот уровень, будучи наиболее приближенным к населению, часто сталкивается с хроническим недофинансированием, что негативно сказывается на доступности массового спорта.

Ключевая проблема бюджетного финансирования заключается в том, что, несмотря на декларируемый приоритет массового спорта, большая часть средств традиционно направляется на спорт высших достижений. Это создает дисбаланс, при котором дорогостоящая подготовка элитных спортсменов оттягивает ресурсы от развития массовой базы и профилактики здоровья населения.

Внебюджетное финансирование, которое должно было бы служить эффективным дополнением к государственным средствам, в российском контексте имеет свою специфику:

1. Квази-частное финансирование (Государственные корпорации): Значительная часть средств, поступающих в профессиональный спорт, формально классифицируется как "частное" или "внебюджетное", но по сути является средствами государственных компаний или компаний с государственным участием (например, «Газпром», «РЖД», «Роснефть»). Эти средства направляются на спонсирование крупных профессиональных клубов (например, футбольных или хоккейных), что обеспечивает их финансовую стабильность, но не является истинным рыночным механизмом. Фактически, это скрытая форма государственного финансирования, которая несет риски неэффективного расходования средств и искажения конкурентной среды;

2. Коммерческие рыночные механизмы: истинное частное финансирование включает: спонсорство и рекламу, привлечение средств частных компаний, не имеющих государственного участия; доходы от продажи билетов и абонементов: выручка от посещения спортивных мероприятий; медиаправа - продажа прав на трансляцию спортивных событий телеканалам и цифровым платформам; мерчандайзинг и лицензирование - продажа атрибутики и сувенирной продукции;

По сравнению с ведущими западными лигами (НХЛ, НБА, европейский футбол), где доходы от медиаправ и спонсорства составляют 70–90% бюджета клубов, в российском спорте доля этих рыночных механизмов остается относительно низкой. Это связано с недостаточным развитием конкурентного рынка спортивных трансляций, низкой покупательной способностью населения и меньшей привлекательностью местных лиг для глобальных брендов.

Экономика спорта в России сталкивается с рядом системных проблем, которые препятствуют ее полноценному развитию как самодостаточной индустрии. К примеру, инфраструктурная зависимость: несмотря на значительные инвестиции в строительство объектов к крупным международным событиям (Олимпиада в Сочи, Чемпионат мира по футболу), многие объекты после завершения турниров сталкиваются с проблемой нерентабельности и высокой стоимостью обслуживания, ложащейся бременем на региональные бюджеты. Помимо этого, непрозрачность и неэффективность. Высокая доля бюджетного финансирования часто приводит к снижению стимулов для эффективного управления и прозрачности расходования средств. Отсутствие жесткой рыночной конкуренции позволяет клубам и федерациям существовать за счет государственных дотаций, не

стремясь к самоокупаемости. Существует дисбаланс между элитой и массовостью. Чрезмерный акцент на спорт высших достижений не дает ожидаемого экономического эффекта в виде снижения нагрузки на систему здравоохранения (которое обеспечивается массовым спортом) и не создает широкой базы для подготовки будущих чемпионов. Отсутствуют стимулы для частного капитала. В России недостаточно развиты механизмы стимулирования частных инвестиций в спорт, такие как налоговые льготы для спонсоров или упрощенные процедуры государственно-частного партнерства (ГЧП) в отношении спортивных объектов.

Для перехода к более устойчивой и рыночно ориентированной модели финансирования спорта в Российской Федерации необходимы структурные реформы, направленные на снижение государственной зависимости и повышение коммерческой привлекательности отрасли. Необходимо развивать коммерческую базу, стимулировать рост доходов от медиаправ и спонсорства. Это включает создание конкурентного рынка спортивных трансляций, развитие цифровых платформ (OTT) для прямого взаимодействия с болельщиками и повышение качества спортивного продукта для привлечения внимания глобальных брендов.

Активное внедрение механизмов государственно-частного партнерства для строительства и эксплуатации спортивной инфраструктуры (ГЧП). Это позволит снизить нагрузку на бюджеты и привлечь частный капитал для эффективного управления объектами.

В приоритет нужно ставить массовый спорт, перераспределять части бюджетных средств в пользу развития массовой физической культуры, школьного спорта и доступности спортивных секций, инвестировать в массовый спорт — это долгосрочные инвестиции в человеческий капитал и снижение будущих расходов на здравоохранение. Следует снижать зависимости от госкорпораций, в целом постепенно снижать объемы финансирования профессиональных клубов за счет государственных корпораций и создавать условия для привлечения независимого частного капитала. Введение налоговых льгот и преференций для компаний, инвестирующих в спорт, особенно в детско-юношеские школы и региональные спортивные проекты положительно скажется на спортивной индустрии.

Финансирование спорта в Российской Федерации находится на переломном этапе. Несмотря на значительные объемы инвестиций, система остается во многом инерционной и зависимой от бюджетных

средств и средств государственных корпораций. Экономика спорта в России имеет огромный нереализованный потенциал. Успешный переход к устойчивой модели, характерной для развитых спортивных рынков, требует комплексного подхода: повышения прозрачности бюджетных расходов, создания эффективных механизмов ГЧП и, самое главное, стимулирования истинных рыночных инструментов, которые позволят спорту стать самодостаточной и прибыльной индустрией, способной одновременно решать социальные задачи по оздоровлению нации.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Музафарова А.Р., 2026

УДК 796.01
Субханкулова А.Р., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ВЛИЯНИЕ АНАЛИТИКИ ДАННЫХ НА УПРАВЛЕНИЕ КЛУБАМИ И ЭКОНОМИЧЕСКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Аннотация: в данной статье рассматриваются процессы цифровой трансформации в профессиональном спорте с акцентом на роль аналитики данных в управлении спортивными клубами.

Ключевые слова: цифровая трансформация, профессиональный спорт, аналитика данных, спортивные клубы, управление.

В последние десятилетия профессиональный спорт переживает масштабную трансформацию, обусловленную развитием цифровых технологий. Традиционные подходы к управлению клубами, подготовке спортсменов и взаимодействию с болельщиками постепенно уступают место более точным, основанным на данных методам. Аналитика данных становится ключевым инструментом, позволяющим спортивным организациям повышать эффективность своей деятельности, минимизировать риски и усиливать конкурентные преимущества.

Цифровая трансформация охватывает широкий спектр процессов — от анализа физических показателей спортсменов до стратегического управления финансами клуба. В данной статье рассматриваются основные направления внедрения аналитики данных в профессиональном спорте и оценивается ее влияние на управленческие решения и экономическую эффективность клубов.

Цифровая трансформация в профессиональном спорте представляет собой интеграцию современных технологий — больших данных (Big Data), искусственного интеллекта, машинного обучения и облачных решений — в повседневную деятельность спортивных организаций.

Основные компоненты цифровизации включают:

- сбор данных (датчики, GPS-трекеры, видеонаблюдение);
- обработку и хранение информации;
- аналитические модели и алгоритмы прогнозирования;
- визуализацию и использование результатов для принятия решений.

В отличие от традиционного подхода, основанного на опыте тренеров и менеджеров, современный спорт опирается на объективные количественные показатели. Это позволяет существенно снизить влияние субъективных факторов и повысить точность оценки как игроков, так и командных стратегий.

Аналитика данных значительно изменила процесс принятия решений в спортивных клубах. Руководство теперь использует комплексные аналитические отчеты для:

- оценки эффективности игроков;
- выбора трансферной стратегии;
- оптимизации состава команды;
- разработки игровых тактик.

Например, алгоритмы машинного обучения позволяют прогнозировать потенциальную результативность игрока на основе его прошлых выступлений, физиологических показателей и даже психологических характеристик.

Использование данных помогает минимизировать риски, связанные с травмами, перегрузками и финансовыми вложениями. Системы мониторинга состояния спортсменов позволяют выявлять признаки усталости и предотвращать травмы, что особенно важно в условиях плотного графика соревнований.

Также аналитика снижает риск неудачных трансферов, позволяя более точно оценивать стоимость игрока и его соответствие стратегии клуба.

Тренеры получают доступ к детализированным данным о каждом аспекте игры:

- скорость и дистанция перемещения;
- точность передач;
- позиционные действия;
- взаимодействие с другими игроками.

Это позволяет разрабатывать индивидуальные программы тренировок и корректировать тактические схемы в режиме реального времени.

Одним из наиболее очевидных эффектов цифровой трансформации является улучшение спортивных результатов.

Благодаря носимым устройствам и биометрическим датчикам можно отслеживать:

- частоту сердечных сокращений;
- уровень нагрузки;
- восстановление организма;
- качество сна.

На основе этих данных формируются персонализированные тренировочные программы, что способствует повышению эффективности подготовки и снижению риска травм.

Видеоаналитика и системы компьютерного зрения позволяют анализировать поведение команды и соперников. Это дает возможность:

- выявлять слабые стороны противника;
- оптимизировать расстановку игроков;
- моделировать игровые сценарии.

Использование статистических моделей помогает прогнозировать исходы матчей, что важно не только для тренеров, но и для коммерческих подразделений клуба.

Аналитика данных позволяет более рационально распределять ресурсы:

- снижать расходы на неэффективные трансферы;
- оптимизировать тренировочные процессы;
- сокращать затраты на лечение травм.

В долгосрочной перспективе это приводит к значительной экономии бюджета клуба.

Цифровые технологии способствуют увеличению доходов за счет:

- улучшения спортивных результатов (призовые, спонсорские контракты);
- повышения интереса болельщиков;
- развития цифровых платформ (стриминг, мобильные приложения).

Анализ поведения аудитории помогает клубам лучше понимать своих болельщиков и предлагать им персонализированный контент.

Данные становятся самостоятельным активом. Клубы могут:

- продавать аналитические отчеты;
- сотрудничать с технологическими компаниями;
- использовать данные для маркетинговых исследований.

Цифровая трансформация изменила не только внутренние процессы клубов, но и их взаимодействие с аудиторией.

Современные технологии позволяют:

- создавать интерактивный контент;
- внедрять системы лояльности;
- анализировать предпочтения болельщиков;
- улучшать пользовательский опыт на стадионах.

Использование данных помогает клубам выстраивать более тесные отношения с фанатами, что напрямую влияет на доходы от продаж билетов и атрибутики.

Несмотря на очевидные преимущества, цифровая трансформация сталкивается с рядом проблем:

- высокая стоимость внедрения технологий;
- необходимость квалифицированных специалистов;
- вопросы конфиденциальности данных;
- сопротивление традиционным подходам.

Кроме того, чрезмерная зависимость от данных может привести к игнорированию человеческого фактора, который по-прежнему играет важную роль в спорте.

В будущем роль аналитики данных в спорте будет только усиливаться. Ожидается развитие следующих направлений:

- более широкое применение искусственного интеллекта;
- интеграция виртуальной и дополненной реальности;
- развитие цифровых двойников спортсменов;
- автоматизация управленческих процессов.

Также будет усиливаться конкуренция между клубами в области технологических инноваций.

Цифровая трансформация становится неотъемлемой частью современного профессионального спорта. Аналитика данных оказывает значительное влияние на управление клубами, повышая точность принятия решений, снижая риски и улучшая спортивные результаты.

Экономическая эффективность внедрения цифровых технологий проявляется как в оптимизации затрат, так и в росте доходов. Несмотря на существующие вызовы, преимущества цифровизации очевидны, и ее роль в будущем будет только возрастать.

Таким образом, успешные спортивные клубы XXI века — это не только команды талантливых спортсменов, но и высокотехнологичные организации, эффективно использующие данные как стратегический ресурс.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Субханкулова А.Р., 2026

УДК 796.01

Треногина К.И., Огуречников Д.Г. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается роль спортивного менеджмента в развитии профессионального спорта. Раскрываются основные направления управленческой деятельности, включая организацию, финансовое обеспечение и маркетинг спортивных организаций. Особое внимание уделяется влиянию эффективного управления на повышение конкурентоспособности команд и развитие спортивной индустрии. Подчёркивается значимость менеджмента как ключевого фактора устойчивого функционирования профессионального спорта.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, профессиональный спорт, экономика спорта, управление, маркетинг, спортивные организации.

Профессиональный спорт в современных условиях представляет собой сложную многоуровневую систему, которая объединяет спортивную, экономическую, социальную и маркетинговую сферы. Он давно перестал быть исключительно соревнованием спортсменов и превратился в индустрию с многомиллиардными оборотами, в которой задействованы клубы, лиги, федерации, спонсоры, государственные структуры, медиа и болельщики. В этой системе спортивный менеджмент выполняет роль ключевого механизма, обеспечивающего координацию и устойчивое развитие всей отрасли.

Спортивный менеджмент можно определить, как профессиональную деятельность, направленную на эффективное управление спортивными организациями и процессами в спорте. Он включает стратегическое планирование, организацию работы клубов, управление финансами, кадровую политику, маркетинг, юридическое сопровождение и контроль результатов. Его главная задача заключается в создании условий, при которых спортивная организация может достигать высоких результатов как на спортивной арене, так и в экономическом плане.

Экономическая составляющая профессионального спорта занимает центральное место в системе спортивного менеджмента. Современные спортивные клубы функционируют как коммерческие предприятия, деятельность которых направлена на получение дохода и его рациональное распределение. Основными источниками финансирования являются продажа телевизионных прав, спонсорские соглашения, доходы от билетов, мерчандайзинг, трансферы спортсменов и коммерческие проекты. Например, ведущие футбольные клубы Европы ежегодно получают значительные доходы именно от медиаправ и рекламных контрактов, что позволяет им инвестировать в развитие инфраструктуры и привлечение высококлассных спортсменов.

Финансовый менеджмент в спорте требует высокой точности и стратегического подхода. Ошибки в распределении бюджета могут привести к долговым обязательствам и снижению конкурентоспособности клуба. Поэтому важную роль играет планирование расходов на длительный период, включая зарплаты спортсменов, содержание тренировочных баз, медицинское обеспечение и развитие молодёжных академий. Устойчивое финансовое управление является основой стабильного функционирования спортивной организации.

Маркетинг в профессиональном спорте также занимает ключевое место. В условиях высокой конкуренции спортивные организации вынуждены активно работать над формированием бренда, привлечением аудитории и повышением интереса к своим мероприятиям. Используются различные инструменты: социальные сети, цифровые платформы, рекламные кампании, работа с болельщиками, создание фан-клубов и интерактивных сервисов. Современный спорт активно использует медиа-пространство, превращая спортсменов и команды в узнаваемые бренды мирового уровня. Это позволяет не только увеличивать доходы, но и укреплять эмоциональную связь с аудиторией.

Особое значение в спортивном менеджменте имеет управление человеческими ресурсами. Спортивная организация - это сложная система взаимодействия спортсменов, тренеров, врачей, аналитиков, психологов и административного персонала. Эффективность команды напрямую зависит от качества подбора кадров и системы мотивации. В профессиональном спорте широко используются индивидуальные контракты, бонусные системы, премии за достижения и долгосрочные соглашения. Также важным элементом становится психологическая подготовка, так как спортсмены регулярно сталкиваются с высоким уровнем давления, ответственностью и необходимостью демонстрировать стабильные результаты.

Организация спортивных мероприятий требует высокого уровня координации и управленческих навыков. Проведение матчей, турниров и чемпионатов включает множество процессов: обеспечение безопасности, транспортную логистику, работу с судейскими бригадами, взаимодействие со СМИ, техническое обеспечение и обслуживание зрителей. Крупные международные соревнования, такие как Олимпийские игры или чемпионаты мира, демонстрируют сложность и масштаб спортивного менеджмента, где задействованы тысячи специалистов и огромные финансовые ресурсы.

Важным направлением развития современного спортивного менеджмента является цифровизация. Использование аналитических данных, технологий больших данных (Big Data), систем видеотрекинга и искусственного интеллекта позволяет более точно оценивать физическое состояние спортсменов, анализировать тактические действия и прогнозировать результаты. Это повышает эффективность тренировочного процесса и управления командой. Также активно развиваются онлайн-платформы для взаимодействия с болельщиками, что усиливает вовлеченность аудитории.

Международное сотрудничество в сфере спорта также оказывает значительное влияние на развитие профессионального спорта.

Обмен опытом между странами, участие в международных лигах и турнирах, трансфер спортсменов и тренеров способствует повышению общего уровня спортивной индустрии. Глобализация спорта привела к тому, что клубы и спортсмены становятся частью международного рынка, где важную роль играют не только спортивные, но и экономические факторы.

Кроме того, спортивный менеджмент тесно связан с правовыми аспектами. Контракты спортсменов, спонсорские соглашения, трансферные сделки и вопросы интеллектуальной собственности требуют грамотного юридического сопровождения. Это позволяет защищать интересы всех участников спортивного процесса и предотвращать конфликты.

Таким образом, спортивный менеджмент является фундаментальной основой современного профессионального спорта. Он объединяет экономические, организационные, маркетинговые и правовые механизмы, обеспечивая эффективное функционирование спортивных организаций. От качества управления зависит не только финансовая стабильность клубов, но и уровень спортивных достижений, развитие инфраструктуры, популяризация спорта и его конкурентоспособность на международной арене. В условиях глобализации и стремительного развития технологий роль спортивного менеджмента продолжает возрастать, становясь ключевым фактором успеха в профессиональном спорте. является цифровизация. Использование аналитических данных, технологий больших данных (Big Data), систем видеотрекинга и искусственного интеллекта позволяет более точно оценивать физическое состояние спортсменов, анализировать тактические действия и прогнозировать результаты. Это повышает эффективность тренировочного процесса и управления командой. Также активно развиваются онлайн-платформы для взаимодействия с болельщиками, что усиливает вовлечённость аудитории.

Международное сотрудничество в сфере спорта также оказывает значительное влияние на развитие профессионального спорта. Обмен опытом между странами, участие в международных лигах и турнирах, трансфер спортсменов и тренеров способствует повышению общего уровня спортивной индустрии. Глобализация спорта привела к тому, что клубы и спортсмены становятся частью международного рынка, где важную роль играют не только спортивные, но и экономические факторы.

Кроме того, спортивный менеджмент тесно связан с правовыми аспектами. Контракты спортсменов, спонсорские соглашения, трансферные сделки и вопросы интеллектуальной собственности

требуют грамотного юридического сопровождения. Это позволяет защищать интересы всех участников спортивного процесса и предотвращать конфликты.

Таким образом, спортивный менеджмент является фундаментальной основой современного профессионального спорта. Он объединяет экономические, организационные, маркетинговые и правовые механизмы, обеспечивая эффективное функционирование спортивных организаций. От качества управления зависит не только финансовая стабильность клубов, но и уровень спортивных достижений, развитие инфраструктуры, популяризация спорта и его конкурентоспособность на международной арене. В условиях глобализации и стремительного развития технологий роль спортивного менеджмента продолжает возрастать, становясь ключевым фактором успеха в профессиональном спорте.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

3. Самойлова И.В., Огуречников Д.Г. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся. Аллея науки. 2023. Т. 2. № 12 (87). С. 240-243.

4. Огуречников Д.Г. Спортивный менеджмент. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 254-255.

5. Огуречников Д.Г. Профессиональный спорт как отрасль экономической деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 257-260.

© Треногина К.И., 2026

УДК 796.01
Якупова А.В., Зарипов Ш.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ МЕНЕДЖМЕНТА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: в данной статье рассматривается роль менеджмента в повышении эффективности спортивной деятельности. Анализируются основные функции управления в спортивных организациях. Рассматриваются особенности планирования, организации и контроля тренировочного процесса. Также изучается влияние управленческих решений на спортивные результаты. Особое внимание уделяется современным подходам к спортивному менеджменту, включая стратегическое управление, маркетинг и цифровизацию.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, эффективность, управление, спортивная деятельность, планирование, маркетинг, организация.

Современный спорт представляет собой сложную социально-экономическую систему. В ней сочетаются элементы физической культуры, бизнеса, образования и медиаиндустрии. В условиях возрастающей конкуренции особую значимость приобретает эффективное управление спортивной деятельностью. Также наблюдаются высокие требования к результатам. Менеджмент в спорте выступает ключевым фактором. Он определяет не только уровень спортивных достижений. Он также определяет устойчивость функционирования спортивных организаций.

Под спортивным менеджментом понимается система принципов, методов и форм управления. Эти принципы, методы и формы направлены на организацию и развитие спортивной деятельности. Основная цель спортивного менеджмента заключается в обеспечении максимальной эффективности использования ресурсов. К таким ресурсам относятся человеческие, материальные, финансовые и информационные ресурсы. Все они направлены на достижение поставленных целей.

Одной из важнейших функций менеджмента является планирование. В спортивной деятельности планирование включает разработку долгосрочных программ подготовки. Оно также включает разработку краткосрочных программ подготовки. Планирование предполагает определение целей и задач. Также оно предполагает распределение ресурсов. Грамотно выстроенное планирование

позволяет оптимизировать тренировочный процесс. Оно позволяет снизить риск перегрузок. Оно также позволяет обеспечить устойчивый рост спортивных результатов. Особое значение имеет стратегическое планирование. Оно ориентировано на перспективное развитие спортивной организации.

Организация как функция менеджмента предполагает создание эффективной структуры управления. Также она предполагает распределение обязанностей между участниками процесса. В спортивных организациях это включает взаимодействие тренеров. Также это включает взаимодействие спортсменов. Кроме того, сюда входит взаимодействие медицинского персонала. Также администраторов и руководства. Чёткое распределение ролей способствует повышению ответственности. Оно также способствует повышению эффективности работы каждого участника.

Мотивация является важнейшим элементом управления спортивной деятельностью. Она направлена на формирование у спортсменов стремления к достижению высоких результатов. Также она направлена на постоянное совершенствование. В современных условиях используются материальные стимулы. К ним относятся премии и контракты. Также используются нематериальные стимулы. К ним относятся признание, карьерный рост и участие в престижных соревнованиях. Эффективная система мотивации позволяет поддерживать высокий уровень вовлечённости. Также она позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности.

Контроль представляет собой процесс оценки результатов деятельности. Он также предполагает соответствие этих результатов поставленным целям. В спорте контроль включает анализ тренировочного процесса. Он также включает мониторинг физического состояния спортсменов. Кроме того, контроль включает оценку результатов выступлений. На основе контроля принимаются управленческие решения. Эти решения направлены на корректировку подготовки. Также они направлены на устранение выявленных недостатков.

Важную роль в повышении эффективности спортивной деятельности играет лидерство. Руководители и тренеры выступают не только как организаторы. Они выступают также как лидеры. Лидеры способны вдохновлять и направлять команду. Эффективное лидерство основано на профессионализме. Также оно основано на авторитете. Кроме того, оно основано на умении выстраивать доверительные отношения с коллективом.

Особое значение в современных условиях приобретает стратегическое управление. Оно предполагает анализ внешней среды. Также оно предполагает анализ внутренней среды. Стратегическое управление предполагает определение конкурентных преимуществ. Также оно предполагает разработку долгосрочных направлений развития. В профессиональном спорте стратегическое управление позволяет адаптироваться к изменениям рынка. Оно позволяет привлекать инвестиции. Также оно позволяет укреплять позиции клуба или организации.

Экономическая составляющая деятельности спортивных организаций также требует эффективного управления. Рациональное использование финансовых ресурсов играет важную роль. Привлечение спонсоров также важно. Развитие коммерческой деятельности позволяет обеспечить устойчивое функционирование спортивных организаций. В этом контексте важную роль играет спортивный маркетинг. Он направлен на продвижение бренда клуба. Также он направлен на привлечение болельщиков. Кроме того, он направлен на увеличение доходов.

Маркетинговая деятельность в спорте включает работу с болельщиками. Она также включает развитие медийного присутствия. Маркетинговая деятельность включает организацию рекламных кампаний. Также она включает взаимодействие со спонсорами. Формирование сильного бренда способствует повышению узнаваемости организации. Оно также способствует повышению конкурентоспособности. В условиях цифровизации особое значение приобретают социальные сети. Также особое значение приобретают онлайн-платформы. Они позволяют расширить аудиторию. Также они позволяют повысить вовлечённость.

Цифровые технологии становятся важным инструментом современного спортивного менеджмента. Использование аналитических систем играет большую роль. Программы мониторинга состояния спортсменов также важны. Цифровые платформы для управления процессами позволяют повысить точность управленческих решений. Это способствует более эффективной организации тренировочного процесса. Также это способствует снижению рисков.

Одним из ключевых факторов эффективности является управление человеческими ресурсами. В спортивной деятельности это включает подбор персонала. Также это включает развитие персонала. Управление человеческими ресурсами включает формирование команды. Также оно включает создание благоприятного

психологического климата. Эффективное взаимодействие между всеми участниками процесса способствует достижению высоких результатов.

Следует отметить, что в современных условиях возрастает значение междисциплинарного подхода к управлению. Спортивный менеджмент тесно связан с экономикой. Он также тесно связан с психологией. Кроме того, он связан с педагогикой и медициной. Комплексное использование знаний из различных областей позволяет более эффективно решать задачи. Эти задачи стоят перед спортивными организациями.

Важной задачей менеджмента является также управление рисками. В спортивной деятельности риски могут быть связаны с травмами спортсменов. Также риски могут быть связаны с финансовыми потерями. Кроме того, риски могут быть связаны со снижением результатов. Эффективное управление рисками предполагает их своевременное выявление. Также оно предполагает разработку мер по их минимизации.

Таким образом, управленческие механизмы играют определяющую роль в повышении результативности спортивной деятельности. Они обеспечивают рациональную организацию процессов, оптимальное расходование ресурсов и достижение поставленных целей. В условиях дальнейшего развития профессионального спорта значимость грамотных управленческих решений неуклонно возрастает.

В заключение следует подчеркнуть, что успешное развитие спортивной организации невозможно без эффективного менеджмента. Комплексный подход к управлению, включающий стратегическое планирование, мотивацию, контроль и использование современных технологий, является основой достижения высоких спортивных и экономических результатов.

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. Спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Якупова А.В., 2026

УДК 796.01

Старостина В.В., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭФФЕКТ «ЛЕДНИКОВОГО ПЕРИОДА»: ВЛИЯНИЕ УСПЕХОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕЯ НА ЗАГРУЗКУ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КАТКОВ И ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ

Аннотация: в статье рассматривается влияние успехов и экономической эффективности профессионального хоккея (на примере КХЛ) на развитие массовой физической культуры в регионах России. Анализируются механизмы, через которые рост коммерческих доходов лиги стимулирует увеличение числа любительских катков, загрузку детских секций и вовлеченность населения в занятия спортом.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, физическая культура, хоккей, КХЛ, массовый спорт, детско-юношеские спортивные школы.

Прежде чем говорить о массовом спорте, нужно понять, что происходит в «высшей лиге». Континентальная хоккейная лига сегодня демонстрирует впечатляющие финансовые показатели. По итогам сезона-2024/2025 КХЛ выплатила клубам более 2,1 миллиарда рублей — почти в два раза больше, чем годом ранее.

Примечательно, что распределение этих средств зависит не только от спортивных достижений. Лишь 30% выплат определяется местом в турнирной таблице. Остальные 70% — это целый комплекс показателей, включающий:

- посещаемость и заполняемость арен;
- сервис для зрителей;
- ТВ-индекс (популярность среди телезрителей);
- своевременную оплату труда хоккеистов.

То есть лига напрямую стимулирует клубы работать над тем, чтобы хоккей становился интереснее зрителю, комфортнее для болельщика и заметнее в медиапространстве. А это, в свою очередь, привлекает спонсоров. За прошлый год коммерческие доходы КХЛ выросли на 36% — до 12,4 миллиарда рублей.

Почему это важно для массовой физической культуры? Потому что деньги, заработанные профессионалами, не оседают в карманах владельцев клубов. Лига рекомендует направлять их на совершенствование сервисов для игроков, модернизацию инфраструктуры арен, организацию развлекательных мероприятий в регионах. А главное — часть этих средств идет на поддержку детско-юношеских спортивных школ и детских тренеров.

Министр спорта Михаил Дегтярев отмечает: КХЛ создала специальный рейтинг детских школ на основе того, сколько их воспитанников выступает в профессиональных клубах. Ежегодно лига направляет средства в эти школы, а лучшие наставники получают выплаты до 1 миллиона рублей.

Но экономика — это лишь часть истории. Главное — эмоции. Владислав Третьяк, легендарный вратарь и президент Федерации хоккея России, вспоминает: после победы сборной на Олимпиаде-2018 случился настоящий всплеск интереса к хоккею. «Все больше детей и подростков вовлекаются в занятия нашим видом спорта, ускоряется процесс строительства катков», — подчеркивал он.

Этот эффект хорошо знаком спортивным менеджерам. Когда на экранах — герои, когда в новостях — рекорды Овечкина, когда Кубок Гагарина поднимает над головой капитан команды из твоего родного города — мальчишки и девчонки хватают клюшки. И родители, глядя на это, ведут их в секции.

Роман Ротенберг, первый вице-президент Федерации хоккея России, говорит об этом прямо: «Самое важное для нас, чтобы в каждом дворе, в каждом городе были катки, чтобы каждый имел

возможность играть. Массовость — это основа успеха нашей сборной России. Это основа для развития детско-юношеских школ».

Он же приводит интересный исторический факт: «Наши коллеги в Канаде, США и других странах скопировали нашу модель: они построили много катков, а наше время пришло, мы должны вернуть эту массовость». Речь идет о том, что в Советском Союзе хоккей был поистине народным — катки заливались в каждом дворе. Сегодня, благодаря усилиям лиги, федерации и региональных властей, эта традиция возвращается.

Особенно важно, что эффект «Ледникового периода» распространяется не только на Москву и Санкт-Петербург, но и на регионы. Эксперты отмечают: КХЛ нужно активнее продвигать бренд в тех городах, где нет больших профессиональных команд. Это огромная точка роста.

Сегодня хоккей является ведущим видом спорта во многих городах России: Омск, Новосибирск, Екатеринбург, Челябинск, Череповец, Ярославль, Хабаровск. В этих городах хоккей либо на первом месте, либо точно не уступает футболу. И именно там успехи местных команд напрямую влияют на загрузку любительских катков и детских секций.

Но есть и обратная сторона медали. Содержание хоккейных школ требует огромных вложений. Как показывают исследования петербургского рынка, только аренда льда обходится от 6 до 15 тысяч рублей в час, а экипировка одного юного игрока — 150–200 тысяч рублей. Родительские взносы в среднем составляют 15–35 тысяч рублей в месяц с ребенка, а в элитных школах — до 50 тысяч. При этом из воспитанников хоккейных школ в профессиональный спорт попадает только 1%.

Здесь на помощь приходит профессиональный спорт. Клубы КХЛ берут на себя финансирование части детских школ, создают вертикаль подготовки. Например, в Санкт-Петербурге система СКА выстроена так, что старшие команды имеют право выбора самых перспективных игроков из всех школ, входящих в систему. Это, с одной стороны, гарантирует талантливым детям путь наверх, а с другой — стимулирует школы работать на качество подготовки.

Конечно, путь от успеха профессионалов до массового льда не всегда прямолинеен. Есть и серьезные вызовы.

Первый — высокая стоимость занятий. Как отмечается в аналитических материалах, рост цен на экипировку сказывается даже в Канаде, где количество детей, занимающихся хоккеем, неуклонно падает. В России эта проблема стоит не менее остро. И здесь

профессиональный спорт может предложить решение: через систему спонсорской поддержки, через программы передачи экипировки в школы, через строительство муниципальных катков с доступной арендой.

Второй вызов — юридический. В российском хоккее отсутствуют эффективные механизмы фиксации юных игроков за школами. «Даже если ребенок прошел в школе самые важные 6 лет своего хоккейного пути, он может просто уйти в любой момент», — констатируют эксперты. Агенты начинают работать с игроками уже с 14–15 лет, и школы, вложившие средства в подготовку, часто остаются без компенсации.

Третий вызов — необходимость выхода на федеральный уровень. Сейчас КХЛ — безусловный лидер в городах присутствия клубов. Но чтобы расти дальше, нужно, чтобы матчи смотрели даже там, где нет своих команд. Как справедливо отмечают аналитики, «организациям КХЛ должно быть выгодно получать еще больше и расти с точки зрения бизнеса, а не только социальной функции».

Эффект «Ледникового периода» существует. Успехи профессионального хоккея — спортивные победы, яркие личности, растущие коммерческие доходы — реально влияют на развитие массовой физической культуры в регионах. Это влияние проявляется через:

- финансовую поддержку детско-юношеских школ со стороны лиги и клубов;
- строительство новых катков и модернизацию существующей инфраструктуры;
- повышение мотивации детей и родителей, которые видят в хоккее путь к успеху и здоровью.

Однако этот эффект не возникает автоматически. Он требует последовательной работы менеджмента лиги, региональных властей, тренеров и, конечно, самих спортсменов. И, возможно, главный вывод заключается в том, что экономическая эффективность профессионального спорта и массовая физическая культура — не конкуренты, а партнеры. Здоровье нации и золотые медали сборной рождаются из одного и того же источника — из любви к спорту, которая начинается во дворе, на залитом катке, где ребенок впервые неуверенно встает на коньки.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205.

2. Кондрашова С.В., Кудашев Р.К. Оздоровительная практика тайцзицюань. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 376-379.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Кудашев Р.К., Хамидулина В.И. Роль физической культуры в формировании soft skills у студентов вуза. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 70-73.

5. Тимербаева А.Р., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К., Карташев Н.И., Зарипов Р.У., Буранбаев Р.А. публично-правовое регулирование особенностей проведения освидетельствования в Российской Федерации. Российские исследования. Право и политика. 2025. Т. 9. № 2. С. 41-55.

© Старостина В.В., 2026

УДК 796.01

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

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ

Аннотация: в статье рассматривается роль государства в поддержке массового студенческого спорта в высших учебных заведениях Российской Федерации. Анализируются нормативно-правовые основы, федеральные программы и финансовые механизмы, направленные на развитие инфраструктуры и повышение доступности спорта. Выявляются ключевые проблемы: снижение физической активности молодежи, низкая мотивация.

Ключевые слова: государственная поддержка, студенческий спорт, массовый спорт, физическая культура, федеральные программы,

инфраструктура вузов, вовлечение молодежи, ГТО, студенческие спортивные клубы, межведомственное взаимодействие.

В современном обществе физическая культура и спорт играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни, воспитании гармонично развитой личности и подготовке конкурентоспособных кадров. Особое значение эти аспекты приобретают в студенческой среде, где происходит активное становление будущих профессионалов. В связи с этим, государственная поддержка массового студенческого спорта в высших учебных заведениях становится одним из приоритетных направлений социальной политики Российской Федерации.

Развитие массового студенческого спорта — это не просто способ укрепления здоровья молодежи, но и стратегический инструмент воспитания социально активных, дисциплинированных и целеустремленных граждан. Регулярные занятия физической культурой напрямую влияют на академическую успеваемость, эмоциональное состояние студентов и их адаптацию в образовательной среде. Кроме того, студенческий спорт является важной составляющей воспитательной работы в вузах, формируя лидерские качества, командный дух и социальную ответственность. В более широком смысле это подготовительная ступень к спорту высших достижений, так как многие выдающиеся спортсмены начинали свой путь именно со студенческих соревнований.

На сегодняшний день, по данным Минобрнауки России, в российских вузах доля студентов, регулярно (не менее 2-3 раз в неделю) занимающихся физической культурой, составляет около 64%. В рамках реализации межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2030 года целевой ориентир установлен на уровне 80% к 2030 году. При этом количество вузов, имеющих собственные спортивные клубы, за последние три года увеличилось с 420 до 610, что составляет 72% от общего числа университетов. Что касается массовости, то в 2025 году в студенческих соревнованиях различного уровня приняли участие более 2,4 млн студентов (около 41% от общей численности). В то же время уровень удовлетворенности студентов спортивной инфраструктурой вуза по результатам опросов не превышает 55%, а основной причиной пропуска занятий респонденты называют «неинтересность и однообразие» (62% ответов).

Государственная поддержка студенческого спорта в России носит комплексный и системный характер, включая нормативно-

правовое регулирование, финансовое обеспечение и развитие инфраструктуры.

Деятельность в сфере студенческого спорта регулируется рядом федеральных законов, включая ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», ФЗ «Об образовании в РФ» и ФЗ «О молодежной политике в РФ». С января 2025 года реализуется государственная программа «Спорт России», пришедшая на смену проекту «Спорт — норма жизни». Ключевым документом является утвержденная Правительством РФ межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2030 года. Среди главных задач программы — увеличение числа студентов, регулярно занимающихся спортом (на 14% в вузах), подготовка кадров, усиление роли студенческого спорта в подготовке спортивного резерва и формирование многоуровневой системы соревнований.

Важным инструментом являются грантовые конкурсы. Например, в 2025 году объем грантовой поддержки Минобрнауки России составил 133 млн рублей, максимальная сумма гранта для вуза — 10 млн рублей. Полученные средства направляются на модернизацию спортивной инфраструктуры, закупку оборудования, ремонт залов и проведение мероприятий. Кроме того, в 2025 году были внесены поправки в законодательство, расширившие поддержку студенческого спорта через целевые фонды, средства которых могут направляться на строительство спортзалов в вузах, закупку инвентаря и организацию межвузовских турниров.

Несмотря на активную поддержку, система студенческого спорта сталкивается с рядом проблем. Ключевой из них остается снижение уровня физической активности студентов и низкая мотивация к занятиям. Исследования выделяют следующие причины: недостаток спортивной инфраструктуры, финансовые барьеры, слабая организация занятий и психоэмоциональные факторы.

Кроме того, эксперты указывают на ведомственную разобщенность при организации спортивной работы со студентами. Директор департамента физической культуры и массового спорта Министерства спорта Российской Федерации Уразов Максим Сергеевич подчеркивает, что студенческий спорт — это межотраслевое направление, требующее объединения усилий Министерства образования и науки, Министерства здравоохранения, региональных властей и самих вузов. В то же время, наработан и успешный опыт, например, модель вовлечения студентов в систематические занятия спортом, апробированная в ряде регионов в 2019-2022 годах.

Для повышения эффективности государственной политики необходимо сконцентрироваться на нескольких ключевых направлениях:

1. Стимулирование мотивации через инновационные технологии. В целях повышения вовлеченности молодежи в физическую активность целесообразно активно внедрять современные цифровые инструменты, такие как мобильные приложения, геймификация и интеллектуальные устройства. Эти технологии не только повышают привлекательность занятий спортом, но и способствуют персонализации тренировочного процесса, что особенно важно в контексте гетерогенного состава студенческой аудитории. Смещение акцента с соревновательного аспекта на массовость позволяет сделать спортивные мероприятия доступными для студентов с различным уровнем физической подготовки, что, в свою очередь, способствует более широкому охвату и повышению интереса к занятиям спортом.

2. Развитие инфраструктуры студенческих спортивных клубов и лиг. Студенческие спортивные клубы (ССК) представляют собой важные центры координации и развития спортивной жизни в вузах. Необходимо продолжать поддержку существующих инициатив, таких как проект «УниверЛига Факультетов» от Ассоциации студенческих спортивных клубов России (АССК России), который охватывает широкий спектр видов спорта. Внедрение соревнований по выполнению нормативов ГТО среди вузов также способствует популяризации здорового образа жизни и физической активности среди студентов.

3. Интеграция и межведомственное взаимодействие. Для создания эффективной системы вовлечения студентов в спортивную деятельность необходимо усилить координацию между федеральными, региональными органами власти и образовательными и спортивными учреждениями. Это позволит обеспечить бесшовное взаимодействие и создать благоприятные условия для участия студентов в спортивных мероприятиях независимо от ведомственной принадлежности их учебных заведений.

Государственная поддержка массового студенческого спорта в российских вузах представляет собой системную и многоуровневую деятельность. Принятые на федеральном уровне программы и меры финансовой поддержки создают прочную основу для развития инфраструктуры и повышения доступности спорта. Однако для достижения целей, поставленных в стратегических документах,

требуется дальнейшая работа по преодолению существующих проблем: снижения мотивации студентов и ведомственной разобщенности. Перспективными направлениями здесь являются цифровизация, геймификация, развитие студенческих спортивных клубов и укрепление межведомственного взаимодействия. Реализация этих мер позволит не только улучшить здоровье и физическую подготовку молодежи, но и воспитать поколение активных, дисциплинированных и патриотичных граждан, способных к эффективной профессиональной деятельности и лидерству.

Список использованной литературы:

1. Бадамшин И.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Теория и методика спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 212-218.

2. Ульянова П.И., Зарипов Р.У., Огуречников Д.Г. Спортивные достижения и тенденции их развития. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 279-283.

3. Самойлова И.В., Огуречников Д.Г. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся. Аллея науки. 2023. Т. 2. № 12 (87). С. 240-243.

4. Огуречников Д.Г. Спортивный менеджмент. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 254-255.

5. Огуречников Д.Г. Профессиональный спорт как отрасль экономической деятельности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. отв. редактор Аслаев С.Т., 2019. С. 257-260.

© Насибуллина Д.Д., 2026

УДК 796.01
Абхалимова Р.Р., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа.

ИСТОЧНИКИ ДОХОДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ: КАК СПОРТ ВЫЖИВАЕТ БЕЗ ДЕНЕГ

Аннотация: в работе я исследовала способы привлечения средств в профессиональный спорт на примере российских и зарубежных организаций. Описаны четыре базовые модели финансирования: бюджетная, частно-коммерческая, гибридная и попечительская. Выявлены преимущества и риски каждой модели. Даны практические советы для клубов с низким бюджетом, позволяющие сохранить конкурентоспособность.

Ключевые слова: доходы клуба, профессиональный спорт, экономика команды, спонсорство, государственные субсидии, меценатство.

Любой профессиональный спорт невозможен без финансов. Зарплаты игроков, аренда арен, логистика, экипировка, медицинское обслуживание — всё это требует постоянных вливаний. Болельщикам обычно всё равно, откуда у их любимой команды деньги. Главное — результат на табло. Но руководители клубов думают об этом каждый день. Особенно тяжело приходится в регионах и в не самых популярных видах спорта. Где взять средства, если нет богатого покровителя? Рассмотрим реально работающие схемы.

Первая модель — бюджетное финансирование. Клуб обращается в муниципалитет или областную администрацию, доказывает социальную значимость и получает регулярные переводы из казны. Плюс очевиден: предсказуемость и спокойствие. Можно планировать расходы на год вперёд, не боясь, что завтра спонсор передумает. Минусы тоже серьёзные. Чиновники начинают указывать, кого ставить в состав, кого увольнять, на каких условиях продавать игроков. У менеджмента пропадает желание искать новые источники дохода. Зачем напрягаться, если деньги всё равно дадут? В российском хоккее и женских лигах это самый распространённый вариант. Например, скромный «Факел» из Воронежа, по данным за прошлый сезон, на 70 процентов существует за счёт областных дотаций. Без этой поддержки команда просто исчезнет.

Вторая модель — полностью рыночная. Клуб сам зарабатывает на жизнь: билеты, абонементы, продажа футболок и шарфов с символикой, телетрансляции, реклама на бортах и форме, перепродажа футболистов. Так живут топ-клубы Англии. «Манчестер Юнайтед» не

берёт у государства ни пенни. В России «Зенит» из Санкт-Петербурга и московский «Спартак» пытаются следовать этому пути, но полностью на самоокупаемость перейти не могут. Почему? Российский зритель не привык платить за платные трансляции. Телеканалы не готовы выкладывать суммы, сопоставимые с европейскими. А главное — спонсоры любят только победителей. Стоит команде проиграть три-четыре матча подряд, и рекламодатель разрывает контракт.

Третья модель, которую многие эксперты считают самой разумной, — смешанная. Государство строит стадион или дворец спорта, оплачивает коммуналку и охрану. А клуб из коммерческих доходов покрывает зарплаты спортсменам, премиальные, трансферы и выездные матчи. По такой схеме существует уфимский «Салават Юлаев». Ледовая арена принадлежит республике, её содержание идёт из бюджета. А хоккейный клуб действует как предпринимательская структура: ищет локальных спонсоров, продаёт билеты и атрибутику, занимается селекцией. Главное условие успеха — грамотный спортивный менеджер. Увы, таких специалистов в России катастрофически мало. Часто на хозяйственные должности ставят бывших спортсменов без экономического образования или просто своих знакомых. Результат предсказуем.

Четвёртая модель — меценатская. Есть богатый человек или крупная корпорация, которым нравится спорт. Они вкладывают деньги не ради прибыли, а из любви, привычки или желания поднять репутацию. Это не бизнес, а хобби. Долгие годы лондонский «Челси» существовал именно так благодаря Роману Абрамову. В России «Газпром» содержит «Зенит», «Лукойл» помогает «Спартаку». После 2022 года, когда зарубежные спонсоры массово ушли, роль государственных корпораций только выросла. Фактически мы вернулись к советской системе: один источник — либо бюджет, либо отраслевой гигант. Многие считают это шагом назад. Но советский спорт, напомним, был великим и без миллиардных контрактов. Просто умели беречь каждую копейку.

Что же делать обычному клубу, у которого нет доступа к нефтяным трубам и дружбы с кремлёвскими башнями? Опыт успешных середняков позволяет выделить три рабочие стратегии.

Первая стратегия — продавать эмоции, а не просто места на трибуне. Организовать экскурсию в раздевалку после финального свистка. Провести завтрак с капитаном команды. Сделать фотосессию с кубками. Устроить детский день рождения прямо на поле. Люди с удовольствием платят за уникальные впечатления, которые нельзя

получить больше нигде. Дополнительные услуги могут приносить до четверти всей коммерческой выручки.

Вторая стратегия — собственная детская школа. Выращивать талантливых мальчишек и продавать их в богатые клубы. Даже если основная команда плетётся в середине таблицы, один удачный воспитанник в возрасте 18-19 лет способен принести несколько миллионов евро. Это не выдумки, а реальный рыночный механизм. В Европе так выживают десятки клубов.

Третья стратегия — цифровые инструменты. Фанатские токены, крипто-монетки, голосования за мелкие решения. Сначала к этому относишься скептически. Но практика показывает: болельщик охотно покупает токен за реальные деньги, получая право голосовать, в какой форме выходить команде или какую музыку включать на стадионе. Клуб получает кассу, фанат — ощущение собственной значимости. Интересен и зарубежный опыт ограничения финансового разрыва. В Национальной баскетбольной ассоциации Америки существует жёсткий потолок зарплат и система драфта. Худшие команды по итогам сезона выбирают лучших молодых игроков первыми. Это сделано намеренно, чтобы богатые клубы из мегаполисов не могли скупить всех звёзд и убить интригу. В российском хоккее пытались ввести нечто похожее, но команды из Москвы и Санкт-Петербурга всё равно обходят ограничения через дорогих легионеров.

К какому выводу мы приходим? Универсальной финансовой модели не существует. Каждый клуб, каждый вид спорта, каждый регион выбирают своё. Бюджетные деньги дают стабильность, но лишают инициативы. Коммерческая самостоятельность даёт свободу, но несёт риски. Смешанный вариант — компромисс. Меценатство — везение, но ненадёжное. Важнее другое: на что потрачены средства. Можно получить огромную сумму из бюджета и купить бесполезных легионеров. А можно при скромных деньгах воспитать молодую, агрессивную команду, которая будет биться за каждый мяч. Швеция в футболе и Чехия в хоккее не имеют нефтяных вышек и олигархов. У них просто грамотная стратегия и голова на плечах. В России сегодня усиливается тренд на огосударствление спорта. Для одних клубов это спасение, для других — тормоз. Я убеждена: настоящий спортивный менеджмент — это умение собирать деньги из десяти разных дырок, а не ходить с поклоном только в мэрию. Когда один спонсор уходит, менеджер уже ведёт переговоры со вторым, а третий ждёт в очереди. Вот тогда клуб и живёт полноценно, и победы не заставляют себя ждать.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

© Абхалимова Р.Р., 2026

УДК 796.01

Аскин Б.А., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ СПОРТА

Аннотация: в статье рассматриваются современные подходы к управлению спортивными организациями и экономические механизмы функционирования профессионального спорта. Анализируются источники финансирования, роль спонсорства и маркетинга, а также проблемы подготовки кадров в области спортивного менеджмента. Предлагаются пути повышения эффективности управления спортивными проектами.

Ключевые слова: спортивный менеджмент, экономика спорта, профессиональный спорт, управление, маркетинг, финансирование.

Современный профессиональный спорт представляет собой сложную индустрию, сочетающую спортивную составляющую с

бизнес-процессами. Эффективное управление спортивными клубами, федерациями и лигами невозможно без применения инструментов менеджмента и понимания экономических закономерностей. Спортивный менеджмент как область знаний включает планирование, организацию, мотивацию и контроль в сфере физической культуры и спорта. Экономика профессионального спорта изучает финансовые потоки, ценообразование, инвестиции и коммерциализацию спортивных мероприятий. В последние десятилетия спортивная отрасль превратилась в один из самых динамично растущих сегментов мировой экономики, что обусловливает необходимость системного подхода к подготовке управленческих кадров.

Актуальность темы обусловлена ростом коммерческой составляющей в спорте. Ведущие спортивные клубы и лиги превратились в крупные бизнес-структуры со значительными бюджетами. Появляются новые профессии: спортивные агенты, медиа-менеджеры, маркетологи, специалисты по трансферам. Это требует от будущих специалистов не только знания правил соревнований, но и владения экономическими и управленческими компетенциями. Ежегодный рост спортивного рынка превышает темпы роста многих традиционных отраслей экономики.

Одной из ключевых проблем остается поиск источников финансирования. Профессиональный спорт существует за счет нескольких основных потоков доходов: продажа телевизионных прав, спонсорские контракты, трансферы игроков, продажа билетов и атрибутики, призовые фонды. В ряде стран значительную роль играет государственное финансирование, особенно в олимпийских видах спорта. Грамотное сочетание бюджетных и внебюджетных источников — задача эффективного спортивного менеджмента. Структура доходов сильно варьируется в зависимости от вида спорта, уровня соревнований и географического расположения клуба.

Для студентов первых курсов, изучающих физическую культуру, понимание основ спортивного менеджмента полезно по нескольким причинам. Во-первых, это расширяет кругозор и показывает спорт как сферу профессиональной карьеры не только для спортсменов, но и для управленцев. Во-вторых, знание экономических механизмов помогает осознанно участвовать в физкультурно-спортивной деятельности. В-третьих, это формирует базу для возможного дальнейшего обучения по направлениям «Спортивный менеджмент» или «Экономика спорта». Студенты, знакомые с основами спортивного менеджмента, лучше понимают новостную

повестку в мире спорта, могут критически оценивать финансовые отчеты клубов и решения руководства лиг.

Какие практические навыки может дать знакомство со спортивным менеджментом уже на первом курсе? Это умение составлять смету спортивного мероприятия, рассчитывать окупаемость инвентаря, анализировать эффективность рекламных кампаний спортивного клуба, оценивать стоимость билетов и абонементов. Студенты могут попробовать себя в роли организаторов внутривузовских соревнований, что станет первым шагом в управленческой практике. Полезно освоить базовые принципы тайм-менеджмента при подготовке к соревнованиям, навыки командной работы, а также основы спортивного права. Все эти компетенции высоко ценятся работодателями в спортивной отрасли.

Одной из современных тенденций является цифровизация спортивного менеджмента. Используются CRM-системы для работы с болельщиками, аналитические платформы для оценки эффективности игроков, онлайн-продажа билетов. Экономика спорта все больше опирается на большие данные: анализ посещаемости, поведения зрителей, популярности игроков в социальных сетях. Это создает новые возможности для маркетинга и коммерциализации. Внедрение цифровых технологий позволяет клубам персонализировать предложения для болельщиков, повышать лояльность аудитории и увеличивать доходы от мерчандайзинга.

В практике спортивного менеджмента существуют определенные вызовы: недостаточная квалификация управленческих кадров в региональных клубах, слабая маркетинговая активность, высокая зависимость от бюджетного финансирования. Решение этих проблем лежит в системной подготовке специалистов по спортивному менеджменту, внедрении прозрачных процедур финансового контроля и развитии партнерства с бизнесом. Необходимо также создание системы наставничества, стажировок в ведущих спортивных организациях и программ дополнительного профессионального образования.

Перспективные направления развития включают создание студенческих спортивных лиг с профессиональным менеджментом, привлечение волонтеров для организации соревнований, развитие спонсорских пакетов для местного бизнеса, использование краудфандинга для любительских клубов. Важно налаживать взаимодействие спортивных организаций с образовательными учреждениями для подготовки кадров. В ряде университетов уже реализуются мастер-классы с участием руководителей спортивных

федераций, экскурсии на спортивные объекты, привлечение студентов к волонтерской деятельности на соревнованиях.

Особого внимания заслуживает спортивный маркетинг как инструмент увеличения доходов. Он включает продвижение бренда клуба, работу с болельщиками, организацию мероприятий, лицензирование и продажу сувенирной продукции. Эффективная маркетинговая стратегия позволяет не только увеличить доходы, но и повысить узнаваемость клуба, привлечь новых болельщиков и партнеров. Для студентов полезно изучать примеры успешных маркетинговых кампаний как зарубежных, так и отечественных клубов.

Важным направлением развития спортивного менеджмента является также работа с человеческими ресурсами. Спортивная организация — это не только спортсмены и тренеры, но и административный, медицинский, маркетинговый персонал. Эффективное управление командой требует создания мотивирующей среды, четкого распределения обязанностей, а также системы непрерывного обучения и повышения квалификации. Особенно остро эта проблема стоит в региональных клубах и спортивных федерациях, где нередко наблюдается дефицит квалифицированных управленцев, сочетающих знание спортивной специфики с современными менеджериальными компетенциями. Решением может стать внедрение программ наставничества, проведение регулярных семинаров и тренингов, а также привлечение студентов профильных направлений к практике в спортивных организациях.

Финансовая грамотность в спорте также является важной составляющей подготовки специалистов. Студенты должны понимать, как формируется бюджет спортивной организации, какие статьи расходов являются основными, как оценивать эффективность инвестиций. Полезно освоить навыки финансового планирования на примере организации студенческого турнира: рассчитать затраты на аренду зала, оплату судейства, закупку инвентаря и призового фонда, а также определить возможные источники возмещения затрат. Такие практические задания развивают предпринимательское мышление.

Таким образом, спортивный менеджмент и экономика профессионального спорта являются неотъемлемой частью современной спортивной индустрии. Понимание их основ необходимо не только будущим управленцам, но и всем, кто планирует связать свою жизнь со спортом — от спортсменов до организаторов соревнований. Внедрение элементов спортивного менеджмента в учебные программы по физической культуре поможет студентам

первого курса сориентироваться в возможностях профессиональной реализации и повысит общую культуру управления в спортивной отрасли.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

© Аскин Б.А., 2026

УДК 796.01

Зарипов Б.Р. АНО ДПО «Школа тренеров Булата Зарипова», г. Уфа

ЭКОНОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОДВИНУТОЙ СТАТИСТИКИ НА ЗАРПЛАТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИГАХ

Аннотация: в работе исследуется связь между продвинутой статистикой и уровнем зарплат спортсменов в профессиональных лигах. Анализируются эконометрические модели, позволяющие количественно оценить вклад индивидуальных и командных показателей в доходы игроков. Приводятся примеры из зарубежных лиг (NBA, NHL) и Российской премьер-лиги. Особый акцент сделан на российских реалиях, где статистика превращается в действенный инструмент кадровой и финансовой политики. Также рассматриваются

ограничения текущих подходов и перспективы развития цифровой аналитики в спортивной экономике.

Ключевые слова: продвинутая статистика, эконометрическая оценка, зарплаты в спорте, профессиональные лиги, аналитика в спорте, xG, PER, Corsi, VORP, спортивные метрики, экономика спорта, рынок труда в спорте, РПЛ, NBA, NHL, футбольный рынок, влияние аналитики на контракты, спортивные данные, цифровые показатели, эконометрика в спорте.

За последние десять лет профессиональный спорт превратился в полигон для применения передовых аналитических инструментов. Продвинутая статистика — ожидаемые голы (xG) в футболе, PER и реальный плюс-минус в баскетболе, Corsi в хоккее — обещает объективно измерить истинный вклад игрока в командный результат. Однако остаётся открытым вопрос: действительно ли эти данные влияют на размер заработной платы спортсменов?

Экономика труда традиционно изучает связь производительности и оплаты. Профессиональный спорт даёт уникальную возможность для таких исследований благодаря высокой детализации данных и публичности контрактов. В российской практике также накоплены исследования о формировании зарплат спортсменов с учётом результативности, популярности, страны рождения и финансовых возможностей клуба.

Цель статьи — систематизировать эконометрические подходы к оценке влияния продвинутой статистики на зарплаты в ведущих лигах мира (НБА, АПЛ, MLB, НХЛ, КХЛ, НФЛ) и сформулировать практические рекомендации для спортивного менеджмента.

Методологические подходы: как изучают связь статистики и зарплаты

Современные исследования используют широкий спектр эконометрических методов. Базовым инструментом остаётся множественная линейная регрессия, которая позволяет контролировать возраст, позицию, опыт, популярность игрока и другие факторы. Всё чаще применяются панельные данные, учитывающие индивидуальную гетерогенность и временные эффекты.

Методы машинного обучения показали высокую прогностическую точность. Например, в одном из исследований для НБА использовали адаптивный бустинг с оптимизацией — модель достигла коэффициента детерминации 0,989 и минимальной среднеквадратичной ошибки около 2 миллионов долларов. Российские исследователи предлагают интегральные модели оценки труда, где

индивидуальные показатели спортсмена переводятся в денежный эквивалент через финансовые нормативы.

Ключевая методологическая проблема — идентификация причинно-следственной связи. Зарплата зависит не только от текущей игры, но и от ожиданий, рыночных условий, переговорной силы агента. Прорывное решение предложили Butler, Farnell и Simmons (2024): они сфокусировались на игроках в первом году нового контракта. Это позволяет установить более прямую связь между оплатой и недавней производительностью, устраняя эффект «старых» контрактов.

НБА: постепенное проникновение аналитики

Национальная баскетбольная ассоциация — одна из наиболее изученных лиг. В дипломной работе Маргониса (2017) проанализировали 1 895 игроков за сезоны 1998–2016. Основной вывод: команды учитывают при определении зарплаты только результативность в сезоне, предшествующем подписанию контракта. При этом не обнаружено статистически значимой дискриминации по национальному признаку или позиции.

Другое исследование выявило нелинейный характер связи между производительностью и оплатой. В отличие от простого линейного подхода, распределение зарплат довольно хорошо (но нелинейно) соответствует игровым показателям. Продвинутые метрики — эффективность игры (PER), реальный плюс-минус (RPM) — постепенно включаются в модели, но традиционные очки, подборы и передачи пока доминируют.

Английская премьер-лига и европейский футбол: парадокс аналитики

Самый интересный и парадоксальный результат получен в футболе. Крупное исследование, опубликованное в 2024 году во Frontiers in Behavioral Economics, проанализировало 3 522 наблюдения «игрок-сезон» за семь сезонов АПЛ. Вывод оказался неожиданным: лишь немногие продвинутые метрики производительности помогают объяснить заработную плату игроков. Иными словами, клубы редко используют сложную аналитику при определении контрактных сумм.

Более того, исследователи обнаружили рассогласование между индивидуальными показателями, которые приносят победы команде, и тем, что реально вознаграждается в контрактах. То, что помогает выигрывать, не всегда увеличивает зарплату игрока. Другие работы подтверждают: традиционные показатели (голы, голевые передачи, игровое время) остаются ключевыми, а возраст и национальность игрока играют всё более заметную роль. Клубные финансовые ресурсы

и доходы от телетрансляций также существенно влияют на вариативность зарплат.

MLB: родина «Манибол» и рыночная корректировка

В бейсболе продвинутая статистика впервые получила системное применение. Исследование Brown et al. (2017) «Moneyball after 10 years» проанализировало, как изменились зарплаты в Главной лиге бейсбола за десятилетие после выхода книги Майкла Льюиса. Оказалось, что рынок труда постепенно скорректировался: показатели, которые раньше были недооценены (например, процент попаданий на базу — OBP), со временем стали учитываться в заработной плате по мере того, как всё больше клубов осознавали их ценность. Однако полной корректировки не произошло, что говорит об ограничениях рыночной эффективности даже при высокой информационной прозрачности.

Хоккей: НХЛ и КХЛ

В Национальной хоккейной лиге продвинутые метрики (Corsi, Fenwick, PDO) активно используются для оценки эффективности игроков, но их влияние на зарплаты изучено недостаточно. Большинство исследований показывают, что традиционные голы и передачи по-прежнему в приоритете.

Интересные данные даёт анализ Континентальной хоккейной лиги. По итогам сезона 2024/25, клубы КХЛ демонстрируют разную эффективность расходования средств. Например, «Адмирал» достиг выдающегося результата: пять из семи нападающих с зарплатой свыше 20 миллионов рублей набрали минимум 20 очков. «Северсталь» потратила на нападающих всего 193 миллиона рублей и получила от них 173 гола. Расчёт стоимости одного набранного очка показал, что наиболее дорогие очки были у Рида Буше — почти 1,94 миллиона рублей за результативное действие. При этом общий бюджет на зарплаты всех хоккеистов КХЛ в прошлом сезоне составил 15,5 миллиарда рублей, а потолок зарплат в лиге постепенно повышается — с 900 миллионов в сезоне 2025/26 до 1 миллиарда рублей в сезоне 2027/28.

НФЛ: высокая специализация как препятствие

Национальная футбольная лига (американский футбол) остаётся наименее изученной в контексте влияния продвинутой статистики на зарплаты. Причина — чёткое разделение игроков на нападение и защиту, а также сложность изолированного измерения индивидуального вклада в командный результат. Тем не менее, общий межлиговой анализ за 2011–2021 годы показывает, что зарплаты

положительно коррелируют с показателями победности как на уровне отдельных игроков, так и команд.

Основные факторы, определяющие зарплату спортсменов

Обобщая результаты эмпирических исследований, можно выделить несколько групп факторов.

Игровая результативность (базовая) — голы, голевые передачи, очки, подборы, минуты на площадке. Это по-прежнему самый сильный предиктор.

Продвинутая статистика — ожидаемые голы, PER, Corsi, WAR. Её влияние сильно варьирует по лигам: максимально в MLB, минимально в футболе.

Характеристики игрока — возраст, опыт (стаж в лиге), позиция, национальность. В НБА обнаружен нелинейный эффект возраста, в АПЛ роль возраста растёт.

Рыночные и клубные факторы — финансовые ресурсы клуба, доходы от трансляций, популярность игрока. Влияют значительно, особенно в футболе.

Социально-демографические факторы — страна рождения, расовая принадлежность, популярность у болельщиков. В ряде исследований фиксируется, но не всегда значимо.

Микроэкономические факторы — переговорная сила агента, статус игрока (свободный агент или действующий контракт).

Особого внимания заслуживает вывод о рассогласовании индивидуальной производительности и командного успеха. В футболе клубы могут переплачивать за игроков со впечатляющей статистикой, но ограниченным реальным вкладом в победы, и наоборот — недооценивать тех, чья «скрытая» работа (движение без мяча, создание пространства) не отражается в традиционных цифрах.

Практические выводы для спортивного менеджмента

На основе эконометрического анализа можно сформулировать несколько рекомендаций.

Оптимизация системы оплаты труда. Рекомендуется внедрение бонусной системы, основанной на ключевых показателях эффективности (KPI). В исследовании Матвиенко (2023) построена экономико-математическая модель для расчёта бонусных выплат. Апробация на футбольном клубе «Шахтёр» (Солигорск) подтвердила её эффективность.

Использование продвинутой статистики в скаутинге. Даже если аналитика слабо влияет на базовую зарплату, она критически важна для выявления недооценённых игроков. Стратегия «Манибол» остаётся актуальной для клубов с ограниченными ресурсами.

Оценка эффективности контрактов. Регулярный расчёт «стоимости единицы результативности» (например, стоимость одного очка в хоккее или одного гола в футболе) позволяет выявлять как эффективные, так и переоценённые контракты. Пример КХЛ показывает практическую пользу такого анализа.

Прозрачность и сглаживание диспропорций. Российские исследователи предлагают дополнять анализ фонда оплаты труда показателями концентрации зарплаты (энтропия, коэффициент дисперсии). Это помогает обеспечить соизмеримость индивидуальных достижений и зарплаты, повысить прозрачность и сгладить диспропорции внутри команды.

Проведённый обзор эконометрических исследований позволяет сделать несколько ключевых выводов.

Во-первых, наблюдается парадоксальный разрыв между активным использованием продвинутой статистики в скаутинге и её ограниченным влиянием на фактическую заработную плату, особенно в футболе. Это говорит об институциональной инерции в системах вознаграждения.

Во-вторых, лидером по интеграции аналитики в ценообразование является MLB, где эффект «Манибол» привёл к постепенной рыночной корректировке. В НБА влияние аналитики растёт, но остаётся нелинейным. В хоккее и тем более в американском футболе оно минимально.

В-третьих, ключевым теоретическим результатом является обнаруженное рассогласование между метриками, определяющими командный успех, и факторами, влияющими на зарплату. Это создаёт возможности для арбитражных стратегий на рынке спортивных талантов.

В-четвёртых, методологический прогресс — переход от простых линейных моделей к панельным данным и машинному обучению — позволяет всё точнее оценивать вклад различных факторов.

Для спортивных менеджеров главный вывод остаётся неизменным: ни традиционные, ни продвинутые показатели не дают полной картины ценности игрока. Только сочетание количественного анализа с качественной экспертизой позволяет принимать оптимальные кадровые и финансовые решения. По мере накопления данных и совершенствования аналитических инструментов влияние продвинутой статистики на заработную плату будет усиливаться, но процесс этот идёт медленнее, чем предполагалось в эпоху «Манибол».

Список использованной литературы:

1. Хабибулин Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Динамика развития спортивных достижений в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 524-529.

2. Фазыльянова Д.И., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Тенденции развития и основные положения о спортивном праве. спонсорский договор в спорте: понятие, элементы, применение. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 544-548.

3. Касимова Е.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Экономика и управление в профессиональном спорте: финансовые и менеджерские подходы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 591-594.

4. Гурбанов Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Стратегический менеджмент и экономика профессиональных спортивных организаций. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 597-602.

5. Мироненко Д.М., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Статистика спортивных достижений в Российской Федерации в 2024 году. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 509-513.

© Зарипов Б.Р., 2026

УДК 796.01

Солоницина Л.С., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ: МОДЕЛИ ФИНАНСИРОВАНИЯ И НОВЫЕ РЕАЛИИ

Аннотация: профессиональный спорт в современной России представляет собой уникальную экономическую систему, сочетающую наследие советской модели государственного патернализма и попытки внедрения рыночных механизмов. Актуальность исследования обусловлена тектоническими сдвигами в структуре финансирования отрасли, вызванными изменением налогового законодательства,

созданием Российского спортивного фонда и одновременным давлением геополитических факторов.

Ключевые слова: экономика спорта, профессиональный спорт, спортивный менеджмент, финансирование спорта, частно-государственное партнерство, спонсорство.

Современная экономическая модель профессионального спорта в России переживает этап фундаментальной трансформации, сопоставимый по своей глубине только с переходным периодом 1990-х годов. Долгие годы в основе финансовой устойчивости российских клубов и лиг лежала парадоксальная конструкция: при декларировании рыночных отношений подавляющее большинство организаций существовало за счет прямого или косвенного государственного финансирования. Эта модель, доказавшая свою эффективность в периоды экономической стабильности и проведения крупных международных турниров, продемонстрировала высокую уязвимость при изменении макроэкономической и геополитической конъюнктуры.

Исторически сложившаяся система финансирования берет начало в советском наследии, где спорт был исключительно государственной прерогативой. В постсоветский период, несмотря на приватизацию и создание профессиональных лиг, государство не ушло из отрасли, а сменило форму присутствия. Вместо прямого бюджетного содержания спортивных обществ возникла система спонсорства через государственные корпорации и региональные бюджеты.

Финансовый ландшафт российского профессионального спорта долгое время определялся тремя основными источниками: средства государственных корпораций, прямые региональные субсидии и, в меньшей степени, частный бизнес. Анализ структуры финансирования клубов Российской Премьер-Лиги (РПЛ) выявляет критическую зависимость отрасли от «государственных» денег. Такие гранды, как «Зенит» (спонсор — «Газпром», где государству принадлежит контрольный пакет акций), ЦСКА («ВЭБ.РФ») и «Локомотив» (РЖД), являются прямыми бенефициарами государственной поддержки через институты развития и естественные монополии.

Хрестоматийным примером альтернативной модели является ФК «Краснодар», демонстрирующий устойчивость частного финансирования. Однако даже лидеры частного сектора, как отмечает председатель совета директоров «Лукойла», сталкиваются с проблемами отсутствия «потолка зарплат» и системных ограничений, которые характерны для зрелых лиг с сильным централизованным

управлением. Встреча министра спорта Михаила Дегтярева с бывшими тренерами сборной в ноябре 2025 года актуализировала проблему: 81% клубов РПЛ и 78% в ФНЛ демонстрируют зависимость от государственного кошелька. Структура акционеров и спонсоров большинства команд такова, что их деятельность является частью социально-экономической политики регионов или госкорпораций, а не самостоятельным бизнесом.

Геополитический кризис 2022 года и последовавшая за ним изоляция нанесли чувствительный удар по коммерческой составляющей. Уход международных спонсоров, блокировка трансляций и запрет на участие в турнирах под эгидой УЕФА обнажили хронические болезни системы. Однако именно в этот период государство предприняло попытку институционализировать новый мощный источник финансирования — букмекерский рынок.

2025 год стал переломным в осмыслении роли букмекеров в экономике спорта. С 2021 года Единый регулятор азартных игр (ЕРАИ) аккумулировал целевые отчисления от приема ставок. К концу 2025 года объем перечисленных средств спортивным федерациям и лигам превысил 90 млрд рублей. Эти средства распределялись между 123 спортивными федерациями, включая олимпийские и неолимпийские виды спорта. Казалось, что найдена «золотая жила», позволяющая содержать профессиональный спорт без изъятий из бюджета.

Однако логика государственного управления взяла верх над рыночной. В конце 2025 года произошло событие, кардинально меняющее экономику отрасли. Министр спорта РФ Михаил Дегтярев официально заявил: с 2026 года федерациям не стоит рассчитывать на финансирование профессионального спорта за счет отчислений букмекеров. Отныне эти средства (через созданный Российский спортивный фонд) перенаправляются на развитие массового, детско-юношеского и адаптивного спорта. Содержание спорта высших достижений и профессионалов снова перекладывается на государство через Центры спортивной подготовки (ЦСП) и, по задумке чиновников, на плечи частных спонсоров.

Дилемма «государство vs бизнес» в российском спорте вновь оказалась неразрешенной. С одной стороны, известный комментатор Владимир Гомельский настаивает: «В идеале профессиональный спорт должен финансироваться частным бизнесом. Но для этого необходимо внести изменения в закон о профессиональном спорте… в котором будут прописаны налоговые льготы для частных инвесторов». С другой стороны, принятый в 2025 году закон о новом налогообложении букмекеров (введение налога в 7% с разницы между

ставками и выигрышами) обещает принести в бюджет более 60 млрд рублей дополнительных доходов в 2026 году , что неизбежно снизит маржинальность букмекерского бизнеса и его потенциал для спонсирования спорта, ведь налоговая нагрузка на отрасль возрастает в 60 раз по сравнению с предыдущим периодом .

Подобные тектонические сдвиги ставят перед спортивным менеджментом качественно новые вызовы. Профессиональные лиги и клубы оказались перед необходимостью искать частные инвестиции в условиях, когда основной источник внебюджетного финансирования (отчисления от ставок) уходит в массовый спорт, а традиционное государственное финансирование не гарантировано в прежних объемах. В этих условиях трансформация экономики профессионального спорта требует от управленцев не административных навыков распределения бюджета, а подлинных предпринимательских компетенций, умения монетизировать медиаправа, развивать мерчандайзинг и выстраивать долгосрочные отношения с реальными, а не номинальными инвесторами.

Особого внимания заслуживает кейс ФК «Краснодар», который на протяжении последнего десятилетия служил ориентиром для подражания и считался «лабораторией» частного подхода в российском футболе. Частные инвестиции Сергея Галицкого позволили создать не только современную инфраструктуру мирового уровня (академию, стадион, тренировочные базы), но и выстроить относительно автономную бизнес-модель, не зависящую от региональных или корпоративных бюджетов. Однако даже этот уникальный для России пример подтверждает системную проблему: частные деньги в российском спорте редко являются прибыльными инвестициями в классическом понимании. Показательно, что в ведущих европейских лигах (АПЛ, Ла Лига, Бундеслига) доля частных инвестиций, обеспеченных прозрачными контрактами и защитой прав собственности, превышает 70–80%, тогда как в России, по экспертным оценкам, на частные средства без государственного участия приходится не более 20–25% бюджетов клубов высших дивизионов. Этот разрыв наглядно демонстрирует цену отсутствия системных реформ и показывает, что без изменения правового поля и налогового климата любые разговоры о переходе к рыночной модели останутся декларативными. Именно в этой плоскости лежит ключевая задача для спортивных менеджеров и законодателей на ближайшие годы: не просто перераспределять потоки от букмекеров или бюджета, а создать реальные экономические условия, при которых инвестиции в профессиональный спорт станут для бизнеса не благотворительностью,

а рациональным выбором, сопоставимым по доходности с другими отраслями.

Таким образом, экономика российского профессионального спорта вступает в 2026 год с высокой степенью неопределенности. Перераспределение потоков от букмекеров в массовый спорт, ужесточение налогового режима и сохранение зависимости от госкорпораций создают гремучую смесь. Для выживания и развития российским спортивным организациям жизненно необходимо осваивать современные инструменты спортивного маркетинга: продажу данных (data selling), создание собственных OTT-платформ для прямой монетизации болельщика (Direct-to-Consumer), а также активное использование краудфандинга и fan tokens. Без этого переход от модели «спорт как социальная нагрузка» к модели «спорт как бизнес» останется лишь декларацией, а профессиональный спорт продолжит существовать в зоне риска, завися от конъюнктуры государственного бюджета и личных предпочтений руководителей госкорпораций.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

© Солоницина Л.С., 2026

УДК 796.01
Щеглова А.В., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭКОНОМИКА ПРОИЗВОДСТВА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ И ЭКИПИРОВКИ: ЛОГИСТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ

Аннотация: статья посвящена комплексному анализу экономических аспектов производства спортивного инвентаря и экипировки, а также рассмотрению логистических проблем, с которыми сталкиваются профессиональные спортивные клубы. В работе исследуются ключевые факторы формирования себестоимости продукции, механизмы ценообразования, особенности построения и функционирования цепочек поставок.

Ключевые слова: экономика производства, спортивный инвентарь, экипировка, логистика, оптимизация затрат, себестоимость, ценообразование.

Современный рынок спортивного инвентаря и экипировки демонстрирует устойчивый рост, обусловленный: популяризацией здорового образа жизни; развитием массового и профессионального спорта; повышением требований к качеству и функциональности продукции; ростом инвестиций в спортивную инфраструктуру; расширением ассортимента товаров для различных видов спорта.

По данным отраслевых исследований, объём российского рынка спортивного инвентаря в 2024 году оценивается в 185 миллиардов рублей с прогнозируемым ростом до 250 миллиардов рублей к 2030 году. Темпы роста составляют 4–6 % ежегодно.

Вместе с тем производители и спортивные клубы сталкиваются с рядом экономических и логистических вызовов: колебаниями цен на сырьё и материалы, усложнением цепочек поставок в условиях геополитической нестабильности, необходимостью соблюдения жёстких сроков поставок для обеспечения тренировочного и соревновательного процессов, растущими требованиями к экологической устойчивости производства и логистики, дефицитом квалифицированных кадров в сфере логистики и управления цепями поставок.

Цель данной статьи — проанализировать экономические аспекты производства спортивного инвентаря, выявить ключевые логистические проблемы профессиональных клубов и предложить

пути их решения с учётом современных экономических реалий и технологических возможностей.

Факторы, влияющие на себестоимость продукции:

1. Использование высокотехнологичных материалов (карбон, кевлар, современные полимеры) существенно увеличивает себестоимость. Например: карбоновые велосипедные рамы требуют дорогостоящего сырья (50–100 рублей за килограмм) и энергоёмких технологий; в производстве беговой обуви используются амортизирующие материалы (ЭВА, ПУ), стоимость которых зависит от мировых цен на нефть.

2. В регионах с высокой стоимостью рабочей силы (Центральная Россия, крупные города) производство становится менее конкурентоспособным по сравнению с регионами с более низкими зарплатами (южные и восточные регионы страны). Средняя зарплата рабочего на производстве: в крупных городах — 15–25 тысяч рублей в месяц; в регионах с низкой оплатой труда — 2–5 тысяч рублей в месяц.

3. Внедрение автоматизированных линий и роботизированных систем повышает начальные инвестиции (от 500 тысяч до нескольких миллионов рублей), но снижает долгосрочные издержки за счёт повышения производительности и снижения брака.

4. Инновации в дизайне и материалах требуют значительных вложений в научно-исследовательские и опытно-конструкторские работы. Например, разработка новых беговых кроссовок с улучшенной амортизацией может стоить 5–10 миллионов рублей и занимать 1–2 года.

5. Соответствие российским и международным стандартам качества (ГОСТ, ISO, стандарты спортивных федераций) влечёт дополнительные расходы на тестирование и сертификацию. Стоимость сертификации одного вида продукции может составлять 10–50 тысяч рублей.

6. Зависимость от импортных компонентов увеличивает себестоимость из-за логистики и таможенных пошлин. Средняя стоимость: морской перевозки контейнера из Азии в Россию — 3–8 тысяч рублей; авиаперевозки — 5–15 рублей за килограмм.

7. Производство некоторых видов инвентаря (например, композитных материалов) требует значительных энергозатрат, что влияет на себестоимость в условиях роста цен на энергоносители.

8. Внедрение экологически чистых технологий и материалов увеличивает затраты на производство, но становится необходимым условием доступа к ключевым рынкам.

9. Износ производственных мощностей требует регулярных вложений в их обновление и ремонт.

10. Налоговая нагрузка (НДС, налог на прибыль, налог на имущество) влияет на общую себестоимость продукции.

11. Ценовая политика формируется под влиянием следующих факторов: 1) Премиальные бренды устанавливают более высокие цены за счёт узнаваемости и репутации. Наценка за бренд может достигать 50–200 % от себестоимости. 2) Профессиональный инвентарь стоит значительно дороже любительского из-за использования более качественных материалов и технологий. Разница в цене может составлять 2–5 раз. 3) Спрос на определённые виды инвентаря (лыжи, велосипеды) носит сезонный характер, что влияет на ценовую политику. В пиковые сезоны цены могут повышаться на 15–30 %. 4) На высококонкурентных рынках цены снижаются за счёт борьбы за долю рынка. Дисконтные программы и акции могут снижать розничную цену на 20–40 %. 5) Колебания курсов валют влияют на стоимость импортных компонентов и готовой продукции. Изменение курса на 10 % может привести к изменению цены на 5–8 %. 6) Таможенные пошлины, налоги и субсидии могут существенно влиять на конечную цену продукции.7) Расходы на транспортировку, хранение и дистрибуцию закладываются в конечную цену товара.

Производители используют различные каналы сбыта, каждый из которых имеет свою маржинальность и особенности. Прямые продажи через фирменные магазины (маржинальность 40–60 %), сотрудничество с розничными сетями (маржинальность 20–35 %), онлайн-платформы (собственные сайты, маркетплейсы — маржинальность 30–50 %), поставки профессиональным клубам и федерациям (маржинальность 15–25 %, но большие объёмы), экспорт в другие страны (маржинальность зависит от региона и каналов дистрибуции).

Зависимость от международных поставщиков приводит к рискам, связанным с задержками из-за таможенных процедур (в среднем 3–7 дней на оформление), колебаниями валютных курсов (риск курсовых разниц), геополитической нестабильностью (санкции, торговые войны), сбоями в работе портов и транспортных узлов (очереди до 2–4 недель в пиковые сезоны). Профессиональные клубы требуют оперативного пополнения запасов экипировки, особенно перед важными соревнованиями. Задержки могут привести к срыву тренировочного процесса или выступлений. Критический срок поставки для профессиональных клубов — 7–14 дней. Необходимо поддерживать оптимальный уровень запасов без излишнего

затоваривания. Например, футбольные клубы должны иметь достаточное количество комплектов формы для всех игроков, включая запасные варианты (минимум 3 комплекта на игрока). Стоимость хранения на складе составляет 5–15 рублей за квадратный метр в месяц. Некоторые виды оборудования (гольф клубы, парусные яхты) требуют особых условий перевозки, что увеличивает затраты. Специализированная перевозка может быть на 30–50 % дороже стандартной. Политика возврата бракованного или неподходящего инвентаря создаёт дополнительные логистические издержки. Средний процент возвратов составляет 3–8 % от объёма продаж. Растущие требования к утилизации и переработке спортивного инвентаря вынуждают клубы и производителей внедрять «зелёные» логистические решения. Затраты на экологичную упаковку и транспортировку могут увеличивать логистические издержки на 5–15 %. Резкие изменения в спросе из-за травм игроков, смены тренерского штаба или изменения тактики игры могут приводить к дисбалансу запасов. Индивидуальные заказы для клубов (специальная форма, экипировка с логотипами) усложняют логистику и увеличивают сроки производства и доставки. Пиковые периоды (начало сезона, подготовка к турнирам) создают неравномерную нагрузку на логистические системы. Отсутствие единой информационной системы между клубами, производителями и логистическими компаниями приводит к ошибкам в планировании и координации. Нехватка специалистов в области логистики и управления цепями поставок снижает эффективность процессов. Отсутствие систем реального времени для мониторинга перемещения товаров усложняет управление цепями поставок.

Для оптимизации логистических процессов профессиональные клубы и производители могут использовать следующие стратегии:

1. Размещение производственных мощностей ближе к основным рынкам сбыта сокращает сроки доставки и снижает транспортные издержки. Например, открытие региональных фабрик в разных федеральных округах для обслуживания местных клубов. Это также позволяет быстрее реагировать на изменения спроса и минимизировать риски, связанные с международными поставками.

2. Аутсорсинг логистических функций специализированным компаниям позволяет повысить эффективность и снизить затраты. Логистические провайдеры предлагают комплексные решения по управлению цепочками поставок, включая: таможенное оформление, складирование, транспортировку, отслеживание грузов в режиме реального времени.

3. Переход на экологичные решения для снижения воздействия на окружающую среду и соответствия современным требованиям: использование электромобилей и гибридного транспорта для внутригородской доставки, применение биоразлагаемой и перерабатываемой упаковки, оптимизация маршрутов для сокращения выбросов CO_2, внедрение систем рециклинга и переработки отходов производства.

4. Снижение зависимости от отдельных поставщиков и регионов путём создания сети альтернативных источников снабжения: работа с местными производителями сырья и комплектующих, заключение долгосрочных контрактов с несколькими поставщиками для каждого вида материалов, создание резервных запасов критически важных компонентов.

5. Тщательное планирование транспортных маршрутов с учётом: состояния дорог и транспортной инфраструктуры, сезонных факторов и погодных условий, пиковых нагрузок на транспортные узлы, возможностей мультимодальных перевозок (сочетание разных видов транспорта).

6. Разработка специализированной упаковки для разных типов спортивного инвентаря: использование амортизирующих материалов (пенопласт, пузырчатая плёнка) для защиты хрупких предметов, влагостойкие и термоизоляционные материалы для защиты от неблагоприятных условий, стандартизация упаковки для оптимизации загрузки транспортных средств и складских площадей.

7. Открытие складов и хабов в ключевых регионах для сокращения сроков доставки до конечных потребителей, консолидации грузов от разных поставщиков, оперативного реагирования на срочные запросы клубов, снижения затрат на последнюю милю доставки.

8. Инвестиции в повышение квалификации сотрудников, ответственных за логистику и управление цепями поставок: обучение работе с современными ИТ системами и оборудованием, тренинги по международным стандартам логистики и таможенного оформления, семинары по устойчивым логистическим практикам, обмен опытом с коллегами из других клубов и компаний.

9. Создание чётких алгоритмов действий при возникновении непредвиденных ситуаций: альтернативные маршруты доставки при сбоях на основных направлениях, резервные поставщики критически важных материалов, планы срочной доставки в экстренных случаях, протоколы взаимодействия с логистическими партнёрами и таможенными органами при задержках.

Реализация этих стратегий позволит профессиональным клубам и производителям спортивного инвентаря существенно повысить эффективность логистических процессов, снизить издержки и обеспечить бесперебойное снабжение спортсменов всем необходимым для достижения высоких результатов.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

© Щеглова А.В., 2026

УДК 796.01

Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КАК УСТРОЕНА ЭКОНОМИКА ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ И КТО ТАМ ПРИНИМАЕТ ДЕНЬГИ И РЕШЕНИЯ

Аннотация: современный футбол — это не только красивые голы и эмоции на трибунах. Это огромный бизнес с миллиардными оборотами, со сложной системой управления и серьезными рисками.

Ключевые слова: футбол, футбольный клуб, экономика, деньги, спорт.

Вы когда-нибудь задавались вопросом, откуда у футбольных клубов берутся миллионы и даже миллиарды? Какая-то команда покупает игрока за сто миллионов евро, строит новый стадион за полмиллиарда, а другая едва сводит концы с концами и продаёт своих лидеров, чтобы выплатить зарплаты. Разница огромная. И дело тут не только в таланте футболистов или в счастье. За всеми этими миллионами стоит сложная система, которую специалисты называют спортивным менеджментом и экономикой спорта. Если говорить простыми словами, то футбольный клуб — это такая же бизнес-компания, как любой завод или магазин. У него есть доходы и расходы. Есть руководители, которые принимают стратегические решения. Есть сотрудники, которые этим решениям подчиняются. И есть товар, который они продают. Только товар этот необычный — это эмоции, зрелище, бренд и, ко нечастью для многих, спортивные результаты. Давайте разберемся, как устроена эта кухня изнутри и почему одни клубы купаются в золоте, а другие банкротятся.

Начнем с самого главного — с источников доходов. У любого профессионального футбольного клуба их три основных. Первый — это транслярные права. Телевидение и стриминговые платформы платят огромные деньги за то, чтобы показывать матчи. Например, Английская Премьер-лига продает свои права на трансляции за миллиарды фунтов каждый сезон. Эти деньги затем распределяются между клубами. Те, кто чаще попадает в эфир и показывает лучший футбол, получают больше. Те, кто вегетируют внизу таблицы, довольствуются остатками. Второй источник — это спонсорские контракты. На футболках игроков, на стадионах, на тренировочных базах весь первый план занят логотапами крупных брэндов. Adidac, Nike, Pepsi, Qatar Airways — эти комании платят миллионы, чтобы их логотипы видели миллиарды болельщиков по всему миру. И третий источник — это продажа билетов, абонементов, атрибутики и еды на стадионе. Это самый старый и самый надёжный источник, хотя у мегаклубов он часто составляет не самую большую часть доходов. Причем важно понимать, что если клуб выступает плохо и болельщики перестают ходить на стадион, то деньги из всех трех источников начинают таять. Потому что спонсоры не хотят связываться с неуспешным брендом, а телевидение не готово много платить за матчи, которые никому не интересны.

Теперь поговорим о тратах. Главная статья расходов любого футбольного клуба — это зарплаты игроков и тренеров. В топ-клубах

они могут составлять до шестидесяти-семидесяти процентов всех расходов. А в некоторых случаях, которые всем известны, и все десять. Зарплаты абсолютно бестолковых футболистов иной раз превышают бюджеты целых небольших стран. Затем идут трансферные расходы — покупка новых игроков. Когда клуб покупает за звездного нападающего за пятьдесят миллионов евро, он выплачивает эту сумму его прежнему клубу. Иногда эти деньги разбиваются на несколько лет, иногда платят сразу. Ну и третья крупная статья — это содержание инфраструктуры. Стадионы, тренировочные базы, медицинские центры, академии — всё это нужная ремонтировать, отапливать, охранять, убирать. И это стоит огромных денег. Если клуб не умеет управлять своими деньгами, он быстро обеднеет. Было множество примеров, когда клуб выигрывал чемпионат, а через несколько лет оказывался на грани банкротства, потому что руководство тратило больше, чем зарабатывало.

А теперь самое интересное — спортивный менеджмент. Это люди, которые принимают решения. Главный человек в системе — это генеральный директор или президент клуба. Он отвечает за стратегию: сколько денег тратить на трансферы, с кем заключать спонсорские контракты, сколько стоят билеты. Ему подчиняется спортивный директор — человек, который занимается именно футбольной частью. Он ищет новых игроков, договаривается с агентами, взаимодействует с тренером. И есть ещё маркетинговый директор — он отвечает за то, как клуб выглядит в глазах болельщиков и спонсоров. Вся эта команда руководителей должна работать слаженно. Если спортивный директор купит дорогого игрока, но маркетинговый директор не сможет его правильно представить публике и продать его футболки, то клуб потеряет деньги. Если генеральный директор наймёт слишком дорогого тренера, у клуба не останется денег на академию и старые игроки уйдут бесплатно. Это всегда баланс, и он очень легко нарушается.

Возьмём для примера известный мадридский Реал. Этот клуб считается одним из самых богатых и успешных в мире. Но его успех — это не только и не столько талант футболистов. Это прежде всего грамотный менеджмент. Реал одним из первых начал скупать звездных игроков не только ради спортивных результатов, но и ради продажи атрибутики и прав на трансляции. Когда они купили Роналду, они заплатили восемьдесят миллионов евро. Но за время, что Роналду играл в клубе, они продали его фотболок на несколько сотен миллионов. Плюс выиграли много трофеев, что привлекло новых спонсоров и повысило цену на трансляции. В итоге трансфер оказался

не расходом, а инвестицией, которая многократно окупилась. Такой подход — это классический спортивный менеджмент, где каждая покупка и каждое решение рассматриваются не только с футбольной, но и с финансовой точки зрения.

А теперь посмотрим на другую картину. Есть клубы, которые тратят непомерные суммы, но никак не могут попасть даже в Лимбо. Их менеджеры покупают игроков на вырост, платят им огромные зарплаты, а через год продают за полцены, потому что не смогли правильно использовать. Или еще хуже: купят четверых легионеров на одну позицию, а крайнего защитника вообще нет. Всё это — следствия плохого менеджмента, когда руководители не понимают ни спортивной, ни экономической стороны своего бизнеса. Их девиз: «Купим звезду, и она все решит». Но футбол — командная игра, и одна звезда, даже самая яркая, без правильного окружения и грамотной системы не спасет. История знает много примеров, когда богатые клубы с богатым составом вылетали из еврокубков от скромных середняков, потому что у середняков был лучше настроена командная игра и грамотнее менеджмент.

Нельзя не сказать и о том, как на экономику футбола влияют болельщики. Они — главный актив любого клуба. Без болельщиков нет доходов от билетов, нет атрибутики, нет интереса спонсоров. Поэтому грамотный спортивный менеджер всегда держит руку на пульсе: что думают фанаты? Не будут ли они бойкотировать матчи, если клуб продаст любимца? Не устроят ли скандал, если цены на абонементы слишком высокие? В некоторых странах, например в Германии, болельщики вообще имеют право голоса при принятии важных решений, например, о том, как распределять доходы от продажи атрибутики. Это называется «правило 50+1», и оно защищает клубы от безумных трат нефтяных шейхов или миллиардеров-иностранцев. В английской Премьер-лиге такого нет, поэтому там клубы часто принадлежат американским инвестиционным фондам, арабским корпорациям или российским олигархам. У каждой модели есть свои плюсы и минусы, и спор о том, как лучше, не утихают уже десятилетия.

В заключение хочется сказать, что современный футбол — это не только красивые голы и эмоции на трибунах. Это огромный бизнес с миллиардными оборотами, со сложной системой управления и серьезными рисками. Клубы, которые это понимают, выживают и процветают. Клубы, которые надеются только на удачу и не умеют считать деньги, рано или поздно исчезают. Спортивный менеджмент — это не просто красивое слово. Это конкретные люди, которые

каждый день принимают решения, от которых зависит, будет ли клуб платить зарплаты следующей весной или пойдет с миром по міру. И если вы хотите понять футбол по-настоящему, смотрите не только на то, как игроки бегают по полю, но и на то, кто ими управляет и откуда берутся деньги на их бутцы. Потому что самые интересные интриги часто разыгрываются не на газоне, а в кабинетах генеральных директоров. И между прочим, именно там принимаются решения, которые потом называют «фантастическими переходами» или «катастрофическими провалами». А мы с вами остаемся здесь, чтобы наблюдать, анализировать и понимать, как устроен этот сложный, но невероятно интересный мир профессионального спорта.

Список использованной литературы:

1. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахмотного спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 195-198.

2. Петров А.Н., Павельева П.А. Физкультурно-оздоровительные технологии и управление физкультурным движением учащихся: проблемы развития физической культуры и спорта среди молодёжи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 425-429.

3. Петров А.Н., Ямщикова А.А. Баскетбол как международный вид спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 515-520.

4. Черкасова К.А., Петров А.Н. Спортивный менеджмент в условиях глобализации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 584-587.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796.01
Асадуллин А.А., Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИНАНСЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматриваются финансовые механизмы повышения эффективности деятельности профессиональных спортивных клубов и лиг. Анализируются основные источники доходов и методы контроля затрат.

Ключевые слова: профессиональный спорт, финансовый менеджмент, эффективность, доходы, затраты, окупаемость.

Современный профессиональный спорт представляет собой не только зрелищное соревнование, но и полноценную экономическую деятельность с многомиллионными оборотами. В условиях растущей коммерциализации спортивных организаций вопросы финансового управления и оценки эффективности выходят на первый план. Спортивный менеджмент все чаще опирается на инструменты корпоративных финансов, адаптированные к специфике отрасли: неопределённость спортивных результатов, сезонность доходов, высокая зависимость от телевизионных прав и спонсорских контрактов.

Ключевая задача финансового менеджмента в спорте – максимизация долгосрочной стоимости клуба или лиги при сохранении конкурентоспособности. Традиционные показатели эффективности (ROI, EBITDA, чистая прибыль) дополняются специфическими индикаторами: коэффициент использования стадиона, стоимость трансферного портфеля, эффективность спонсорских интеграций, соотношение фонда оплаты труда к выручке. Последний показатель особенно важен в контексте финансового фэйр-плей УЕФА и аналогичных регламентов в других видах спорта.

Одним из основных источников доходов профессиональных клубов являются телевизионные права. В ведущих лигах (НФЛ, АПЛ, НБА) их доля достигает 40–50% от общего бюджета. Эффективность управления этим активом напрямую зависит от переговорной силы лиги, географической привлекательности рынка и спортивных результатов клуба. Например, вылет команды из высшего дивизиона может привести к падению доходов от трансляций на 60–70%, что делает финансовое планирование крайне чувствительным к спортивным рискам.

Доходы от спонсорства и коммерческой деятельности требуют иного подхода к оценке эффективности. Здесь ключевым становится расчёт возврата на инвестиции (ROI) для спонсора, который, в свою очередь, влияет на сумму контракта. Спортивный менеджмент должен уметь обосновать стоимость размещения бренда на экипировке, стадионе или в медиа. Современные методы включают анализ медийной ценности (advertising value equivalency), данные телесмотрения, вовлеченность в социальных сетях.

Особого внимания заслуживает управление затратами. В профессиональном спорте доминируют три статьи расходов: заработная плата спортсменов и тренеров, трансферные платежи и содержание инфраструктуры. Эффективность в этой сфере измеряется не только абсолютной величиной затрат, но и их отдачей в виде спортивных результатов и дополнительных доходов (например, от продажи билетов на матчи плей-офф). Примером может служить концепция «стоимости победы» (cost per win) – отношение общего бюджета к количеству набранных очков или побед. Клубы с низким показателем cost per win считаются более эффективными, даже если они не тратят огромных сумм.

Финансовая эффективность тесно связана с диверсификацией доходов. Клубы, полагающиеся исключительно на трансферы игроков или разовые спонсорские контракты, подвержены высоким рискам. Наиболее устойчивые модели включают развитие академий (формирование собственных воспитанников для продажи или усиления состава), долгосрочные коммерческие партнёрства, управление стадионом как многофункциональным комплексом (концерты, конференции, музеи), а также цифровые продукты (токенизированные права, NFT, платные стримы тренировок).

Сравнительный анализ европейских и североамериканских лиг показывает разницу в подходах к финансовой эффективности. В США действует система потолка зарплат (salary cap) и драфта, что искусственно выравнивает экономические возможности клубов и повышает общую доходность лиги за счет непредсказуемости результатов. В Европе доминирует модель открытых соревнований с финансовым контролем (FFP), которая ограничивает убытки, но допускает значительное неравенство. Эмпирические исследования свидетельствуют, что клубы с более эффективным управлением затратами (низкое соотношение зарплат к выручке, высокая ротация кадров без потери качества) демонстрируют лучшие финансовые показатели в долгосрочном периоде независимо от системы регулирования.

Для оценки эффективности работы финансового департамента спортивной организации рекомендуется использовать сбалансированную систему показателей (BSC), адаптированную под спортивную отрасль. Она включает четыре перспективы:

1. Финансовая – рентабельность активов, ликвидность, долговая нагрузка.
2. Спортивная – достигнутые результаты относительно бюджета (например, выход в еврокубки при заданных затратах).
3. Коммерческая – рост доходов от болельщиков (средняя выручка на зрителя, конверсия в покупку абонементов).
4. Развитие – эффективность работы академии, капитализация молодых игроков.

Применение такой системы позволяет выявить скрытые резервы: например, сокращение нецелевых расходов на административный персонал, оптимизация логистики выездных матчей, совместное использование медицинского оборудования с другими клубами.

Современные информационные технологии открывают новые возможности для роста финансовой эффективности. Облачные ERP-системы (1С:ERP, SAP S/4HANA) обеспечивают консолидацию данных в реальном времени, автоматизацию рутинных операций. По оценкам, автоматизация снижает операционные затраты финансовой функции на 20-30%. Более продвинутые решения включают финансовое прогнозирование на основе машинного обучения – алгоритмы строят точные прогнозы денежного потока, что позволяет минимизировать кассовые разрывы. Внедрение роботизированной автоматизации процессов (RPA) для обработки счетов-фактур сокращает время закрытия периода с 10 дней до 1-2 дней. В российских условиях особую актуальность приобретают цифровые сервисы банков: онлайн-факторинг, динамическое дисконтирование.

В заключении: Финансы и эффективность образуют диалектическое единство: с одной стороны, эффективное управление финансами невозможно без измерения и анализа результатов, с другой – любые мероприятия по повышению эффективности должны финансироваться и оцениваться в денежной форме. Ключевыми направлениями повышения финансовой эффективности являются: оптимизация структуры капитала с учетом рыночных ставок, ускорение оборачиваемости оборотного капитала, внедрение

стоимостных показателей (EVA) и цифровая трансформация финансовых процессов. Дальнейшие исследования могут быть посвящены разработке отраслевых моделей оптимизации финансового цикла, а также оценке влияния ESG-факторов на финансовую эффективность.

Список использованной литературы:

1. Михайлова Д.С., Махмутов И.С., Еремеев В.Ю. Развитие и достижения русского шахмотного спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 195-198.

2. Пшеничнюк К.С., Еремеев В.Ю., Аслаев С.Т. Система спортивного менеджмента // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 233-236.

3. Карташев Н.И., Зарипов Р.У. Статистика достижений в спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях – Уфа, 2023. С. 269-271.

4. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Уфа, 2024. С. 201-205.

5. Магиянова М.М., Махмутов И.С. Спортменеджмент и экономика квалифицированного спорта в России // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях – Уфа, 2023. С. 350-354.

© Асадуллин А.А., 2026

УДК 796.1
Фаридонова Н.Н., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИДЖИТАЛ КИБЕРСПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Аннотация: в работе проанализирована физическая активность в результате такой деятельности как киберспорт. Рассмотрены примеры внедрения фиджитал технологий в киберспорте и их будущее развитие.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, виртуальная реальность, ВР-турниры, VR-оборудование.

Фиджитал: стирание реальных и виртуальных границ в киберспорте

За последние десятилетия технологии органично вплелись в ткань нашей жизни, проникнув в различные сферы — от общения до развлечений. Среди них киберспорт выделяется как арена, где технологические достижения имеют значительное влияние. Год за годом он завоевывает все большее признание и уважение, привлекая миллионы энтузиастов и инвесторов по всему миру. Теперь на горизонте появляется новый термин – «Фиджитал».

Что такое Фиджитал?

Фиджитал означает слияние физического и цифрового миров в единую систему. В контексте киберспорта этот термин набирает обороты, поскольку границы между виртуальной реальностью и реальным существованием постепенно стираются. Это означает новую эпоху для индустрии, в которой переплетаются виртуальные соревнования, технологические прорывы и физические возможности.

Физическая активность в киберспорте

Киберспорт, дисциплина, в которой соперники соревнуются в видеоиграх на профессиональном уровне, вышел за рамки простого времяпрепровождения геймеров. Он превратился в мощную индустрию, которая может похвастаться многомиллионными призовыми фондами, выгодными спонсорскими сделками и широкомасштабными трансляциями по крупным телевизионным сетям.

Фиджитал привносит новые аспекты в киберспорт. Например, виртуальная реальность (ВР) и дополненная реальность (ДР) дают зрителям возможность погрузиться непосредственно в игровую среду,

испытав соревнование на собственном опыте. Технологические инновации, такие как технология отслеживания движений, обещают повысить производительность игроков, а биометрические данные предоставляют неоценимую информацию для тренеров и аналитиков.

Размышления о том, как физическая активность интегрируется в киберспорт, открывают захватывающие перспективы для будущего этой индустрии. В настоящее время физическая активность уже начинает играть важную роль в жизни профессиональных киберспортсменов, и это становится еще более явным с развитием концепции фиджитала.

Первое, что приходит в голову, - это физическая подготовка игроков. Как и в любом другом виде спорта, физическая форма имеет огромное значение для успеха. Сильное здоровье, выносливость и реакция могут значительно повысить производительность игроков в киберспорте. Поэтому многие команды начинают внедрять тренировочные режимы, которые включают в себя не только игровую практику, но и упражнения на физическую выносливость, силу и координацию.

Кроме того, физическая активность может быть интегрирована непосредственно в игровой процесс. Например, сенсоры и устройства отслеживания движений могут использоваться для управления игровым персонажем. Это означает, что игроки могут контролировать своих персонажей не только с помощью клавиатуры и мыши, но и с помощью своего собственного движения. Такой подход не только добавляет элемент физической активности в игру, но и может улучшить реакцию и координацию игроков.

Другой интересный аспект – это использование виртуальной реальности (ВР) для физической тренировки. Например, существуют ВР-игры, специально разработанные для улучшения физической формы, такие как бокс и фехтование. Игроки могут использовать эти игры как часть своей тренировочной программы, улучшая свою выносливость, силу и реакцию.

Таким образом, фиджитал в киберспорте не только размывает границы между реальным и виртуальным миром, но и открывает новые возможности для интеграции физической активности в игровой процесс. Это может привести к появлению совершенно новых видов спорта, где физическая выносливость и реакция будут играть такую же важную роль, как и стратегия и тактика.

Примеры Фиджитал технологий в киберспорте

ВР-турниры: эти турниры полностью разворачиваются в виртуальной реальности, где игроки надевают для соревнований

специализированное VR-оборудование. Это открывает возможности для разработки уникальных игровых сценариев и стратегических подходов.

Интерактивные трансляции AR: соревнования по трансляции, в которых зрители взаимодействуют с игровой средой через устройства дополненной реальности. Например, зрители могут наблюдать за игровым процессом через смартфоны или очки AR, получая дополнительную информацию об игроках и ключевых событиях.

Технологии отслеживания данных: использование датчиков и устройств отслеживания движения для тщательного анализа движений и действий игрока. Это способствует отработке игровой тактики и повышению физической подготовленности спортсменов.

Будущее развитие Фиджитал в киберспорте

Фиджитал – это не просто мимолетная тенденция; ее знаменует новую эру киберспорта. Он обещает сделать соревнования еще более увлекательными и интерактивными как для участников, так и для зрителей. Поскольку технологии постоянно развиваются, а интерес к киберспорту растет, ожидайте дальнейших преобразований и инноваций в этой увлекательной области. Фиджитал представляет собой лишь первую главу в разворачивающейся истории киберспорта, потенциал которой далеко не полностью реализован.

Будущее развитие фиджитала в киберспорте обещает революционизировать эту индустрию, привнося новые уровни интерактивности, интерактивности и возможностей для игроков и наблюдения. Вот несколько основных выводов, в которых мы ожидаем развития фиджитальных технологий в киберспорте.

Дальнейшее интегрирование виртуальной и дополненной реальности: Технологии виртуальной и дополненной реальности продолжат эволюционировать, предоставляя игрокам и зрителям еще более захватывающие и реалистичные игровые и трансляционные возможности. VR-турниры станут стандартом, а AR-интерактивные трансляции предложат зрителям уникальные способы взаимодействия с игровым процессом.

Развитие физических интерфейсов и устройств управления: инновации в области физических устройств управления, таких как сенсоры движения, биометрические датчики и виртуальные контроллеры, дадут игрокам еще больше возможностей для взаимодействия с игровым миром и повышения их физической активности во время игры.

Улучшение технологий тренировок и аналитики: С развитием технологий отслеживания данных и аналитики игрового процесса,

игроки и тренеры смогут более эффективно анализировать игровые сценарии, оптимизировать тактику и стратегии, а также улучшать физическую подготовку спортсменов на основе полученных данных о биометрии и движениях.

Рост популярности киберспорта как спортивной дисциплины: С расширением доступности и восприятия киберспорта как полноценной спортивной дисциплины, фиджитальные технологии будут внедряться на уровне организации тренировок, турниров и соревнований, что способствует повышению конкурентоспособности и профессионализма в индустрии.

Развитие новых форматов и жанров киберспорта: Фиджитал открывает двери для создания новых форматов и жанров киберспорта, объединяя элементы физической активности с виртуальными игровыми сценариями. Например, электронные спортивные мероприятия, основанные на физической активности, могут включать в себя турниры по виртуальному боксу, танцам или другим видам спортивной симуляции.

В целом, фиджитал обещает преобразить киберспорт, сделав его более доступным, захватывающим и здоровым для участников и зрителей. С постоянным развитием технологий и растущим интересом к этой области, мы можем ожидать еще более захватывающих и инновационных изменений в будущем.

Список использованной литературы:

1. Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р. Здоровьеформирующие технологии в образовании. В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора В.Н. Зуева. 2018. С.61-63.;

2. Гарифуллин Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. В сборнике: Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 117-120.;

3. Хамбалеева Н.Н., Гарифуллин Р.Р. Фиджитализация киберспорта: новый взгляд на цифровую арену // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С.744-650.

4. Мадияров К.Р., Гарифуллин Р.Р. Применение инновационных методов и технологий в организации физкультурных

занятий и здоровьесберегающих мероприятий. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы 9 Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 218-222.;

5. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д. Перспективы развития фиджитал-спорта в российских университетах // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 250-253.

© Фаридонова Н.Н., 2026.

УДК 796.1

Юмашин И.А., Зарипов Р.У. – научный руководитель., Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ И МЕДИА: ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛИ СТРИМЕРА КАК НОВОГО ТИПА СПОРТИВНОГО КОММЕНТАТОРА

Аннотация: в статье исследуется трансформация медийной коммуникации в киберспорте, вызванная распространением платформ live-стриминга. Анализируется эволюция роли комментатора от традиционной модели вещания к феномену стримера как гибридной фигуры, синтезирующей функции эксперта-аналитика, шоумена и интерактивного ведущего. На примере кейса карьеры канадского стримера Caedrel выявляются ключевые компетенции и факторы успеха в новой парадигме взаимодействия с аудиторией. Делается вывод о том, что интерактивность, личностная вовлеченность и глубина экспертизы становятся новым стандартом для спортивных медиа.

Ключевые слова: киберспорт, стриминг, стример, Twitch, спортивный комментатор, контент-мейкер.

В России, как и по всему миру, наблюдается рост популярности киберспорта и игровой индустрии для широких масс. Например, только на платформе Twitch рост среднего числа зрителей в мире вырос в 16,4 раз с 2013 года до текущего момента. С ростом популярности компьютерных игр развивался и киберспорт, что породило востребованность в специалистах, способных комментировать и анализировать матчи. Однако способ подачи контента претерпел радикальные изменения, обусловленные сменой медиаплатформ. Традиционная телевизионная модель «ведущий вещает — зритель пассивно потребляет» оказалась неэффективной для цифрового поколения. Это вызвало необходимость трансформации

классического комментатора в новую, более привлекательную для интернет-аудитории форму — фигуру стримера.

Рост популярности стриминга задал новое направление развития индустрии комментаторства для киберспорта. На смену монологической подачи контента пришёл формат живого, интерактивного общения.

Традиционный комментатор действует в рамках строгого регламента, его основная функция — информировать и «приукрашивать» действие для зрителя, оставаясь при этом «голосом за кадром». Коммуникация однонаправленная.

Стример становится центром интерактивной экосистемы. Посредством чата, донатов и иных способов связи с аудиторией он поддерживает постоянный живой контакт, что и составляет основу его профессиональных навыков. Исследования показывают, что чувство принадлежности к комьюнити и прямая связь с создателем контента являются ключевыми мотиваторами для аудитории стриминговых платформ.

Таким образом, стример — это не просто комментатор, а гибридный медийный продукт, сочетающий в себе роли эксперта-аналитика, шоумена и модератора живого общения.

Направление киберспортивного стриминга стало отдельным жанром и тесно связано с организацией турниров в разных дисциплинах. Стримеру необходимо обладать глубокими знаниями об игре, чтобы обеспечивать качественную аналитику, и навыком привлекать и удерживать внимание, чтобы поддерживать интерес зрителя к процессу соревнования.

Формирование этих навыков строится на глубоком погружении в киберспортивную экосистему. Наиболее успешные стримеры, как правило, начинают карьеры на любительском или полупрофессиональном уровне, постепенно развиваясь в дисциплине и естественным образом переходя от непосредственного участия к обзору и популяризации киберспорта среди масс. Это позволяет им говорить с аудиторией на одном языке и обеспечивает ту самую «глубокую погруженность», которая отсутствует в традиционных СМИ.

Ярким примером такой трансформации является карьера канадского стримера Caedrel (настоящее имя — Марк Ламонт). Его путь наглядно демонстрирует эволюцию от игрока к ключевой медийной фигуре.

Caedrel начинал с любительского уровня в дисциплине League of Legends. В 2015 году он стартовал профессиональную карьеру, участвовал в турнирах с 5 разными командами и к 2020 году завершил

карьеру киберспортсмена, перейдя на комментирование матчей. Начав стримить в том же году, он предложил аудитории лёгкую подачу материала, сочетающуюся с глубокой погруженностью в тонкости игрового процесса, что быстро привлекло внимание зрителей.

Благодаря уникальному стилю, Ламонта стали приглашать на крупные ивенты (например, World Championship) в качестве официального комментатора и аналитика. Его способность совмещать профессиональный студийный анализ с живой, неформальной атмосферой домашнего стрима оказалась крайне востребованной. К 2024 году он присоединился к команде Fnatic в качестве стримера и контент-мейкера, окончательно закрепив свой статус не как внешнего комментатора, а как полноправного представителя киберспортивной организации. На данный момент он продолжает проводить стримы на платформе Twitch, собирая десятки тысяч зрителей.

Вывод: таким образом, фигура стримера является закономерным продуктом эволюции медиа, где трансформация из классического комментатора в интерактивного ведущего обусловлена сменой потребительских привычек и развитием цифровых платформ. Успех, как показывает пример Caedrel, определяется не только глубокой экспертизой, но и способностью выстраивать доверительные отношения с аудиторией в реальном времени. Интерактивность, синтез развлекательного и аналитического контента становятся новым стандартом, а роль стримера как ключевого медиатора между профессиональной сценой и массовым зрителем будет только усиливаться, открывая новые направления для научных исследований.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы. // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фитжитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-317.

7. Старцев Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т. Фиджитал и киберспорт и почему за ними будущие // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 237-239.

8. Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Динамика роста игровой индустрии и её влияние на развитие киберспорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 262-266.

© Юмашин И.А., 2026

УДК 796.1

Маннанова К.А., Салимов И.А. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА И КИБЕРСПОРТА

Аннотация: статья посвящена анализу феномена киберспорта и развивающегося направления фиджитал-спорта. Рассматриваются их технологические основы, влияние на физическое и интеллектуальное развитие молодежи, а также интеграция этих дисциплин в образовательную среду.

Ключевые слова: киберспорт, фиджитал-спорт, технологии, спортивная индустрия, инновации.

Киберспорт: от компьютерных клубов до признания государством.

Киберспорт — это соревнования в индустрии видеоигр, где результат зависит от скорости реакции, стратегического мышления и командного взаимодействия.

Ключевые характеристики киберспорта.

Интеллектуальная составляющая: в отличие от классических видеоигр, киберспорт требует глубокого анализа данных игры, прогнозирования действий противника и высокой концентрации внимания.

Технологичность: успех зависит от использования высокопроизводительного технического оборудования, что стимулирует развитие IT-сектора.

Социализация: командные дисциплины (такие как: Dota 2, Counter-Strike, League of Legends) формируют навыки лидерства и коммуникации.

В России киберспорт был официально признан видом спорта еще в 2001 году (с последующим переподтверждением в 2016-м). Сегодня ведущие вузы страны внедряют образовательные программы по подготовке менеджеров и тренеров в этой сфере, признавая киберспорт важным инструментом привлечения абитуриентов.

Феномен фиджитал-спорта: гармония виртуального и реального мира.

Несмотря на популярность, киберспорт часто критикуют за гиподинамию (малоподвижный образ жизни) игроков. Фиджитал-спорт призван решить эту проблему, реализуя концепцию «двоеборья».

Основные направления фиджитал:

а) Спортивные игры: футбол, баскетбол, хоккей (симулятор + реальная площадка).

б) Тактический бой: лазертаг в сочетании с тактическим шутером.

в) Технические дисциплины: гонки дронов, робототехника, VR-соревнования.

Главная цель фиджитал-движения — гармоничное развитие личности. Игрок должен быть не только виртуозом, но и обладать отличной физической формой, выносливостью и координацией.

«Игры Будущего» как драйвер глобального интереса.

Масштабным подтверждением жизнеспособности фиджитал-концепции стал международный мультиспортивный турнир «Игры Будущего», впервые прошедший в Казани в 2024 году. Это событие продемонстрировало миру новый стандарт зрелищности, где дополненная реальность (AR) и трансляции на стриминговых платформах объединяют миллионы зрителей.

Для академического сообщества «Игры Будущего» стали объектом исследований в области спортивного права, экономики впечатлений и новых образовательных стандартов. Фиджитал-центры,

открывающиеся при университетах, становятся инновационными площадками, где студенты могут тренировать как когнитивные, так и физические навыки.

Роль киберспорта и фиджитал в высшем образовании.

Интеграция этих дисциплин в университетскую жизнь несет ряд преимуществ:

а) Развитие Soft Skills: командная работа, стрессоустойчивость и принятие решений в условиях дефицита времени.

б) Профориентация: студенты вовлекаются в смежные профессии — стриминг, системное администрирование, спортивная аналитика, событийный маркетинг.

в) Инклюзивность: киберспорт позволяет участвовать в соревнованиях студентам с ограниченными возможностями здоровья наравне со всеми.

Университетские лиги создают систему социальных лифтов, позволяя талантливым игрокам переходить из любительского спорта в профессиональный.

Вызовы и перспективы.

Несмотря на стремительный рост, отрасль сталкивается с вызовами:

а) Методология: отсутствие единых методик тренировок, совмещающих физическую и цифровую нагрузку.

б) Здоровье: необходимость контроля за состоянием зрения и осанкой киберспортсменов.

в) Этика: борьба с токсичностью в игровых сообществах и обеспечение честной игры.

Перспективы развития связаны с внедрением нейротехнологий (управление игрой с помощью импульсов мозга) и расширением метавселенных, где фиджитал станет основной формой взаимодействия.

Правовые основы и регулирование в России.

Россия является пионером в официальном признании компьютерного спорта.

Киберспорт: впервые был признан официальным видом спорта в России в 2001 году, а затем повторно в 2016 году. В 2017 году дисциплины, такие как «боевая арена», «стратегия в реальном времени» и «технический симулятор», были включены в перечень спортивных дисциплин.

Фиджитал-спорт: также получил официальный статус вида спорта в стране 31 января 2023 года. Правительством РФ утверждена

Концепция развития фиджитал-движения на территории РФ до 2030 года.

Регулирование: в отличие от традиционных видов спорта, где есть всеобъемлющие международные федерации, право на проведение киберспортивных соревнований часто остается под контролем издателей игр. Это создает уникальные правовые коллизии, которые требуют изучения в рамках спортивного права.

Экономика индустрии: инвестиции и доходы.

Киберспорт — это глобальная многомиллиардная индустрия, привлекающая значительные инвестиции.

Доходы: мировой доход киберспорта в 2023 году превысил $1,22 млрд. Прогнозируется, что к 2024 году рыночная стоимость достигнет $2,4 млрд.

Источники дохода: основной доход поступает от спонсорства и рекламы, а также от продажи медиаправ и призовых фондов турниров.

Зарплаты: топовые профессиональные игроки могут зарабатывать от $20 000 до $50 000 в месяц, а их годовой доход с учетом спонсорских контрактов и стриминга может превышать $1 млн.

Инвестиции: растущий интерес и инвестиции в эти виды спорта указывают на их значительное влияние на современную экономику.

Здоровье и физическая подготовка киберспортсменов.

Научные исследования подтверждают, что профессиональные игроки сталкиваются с уникальными нагрузками, требующими особого подхода к тренировкам и медицинскому сопровождению.

Проблемы со здоровьем: длительное сидячее положение и интенсивные тренировки могут приводить к нарушениям осанки, миофасциальному болевому синдрому и проблемам со зрением.

Физическая подготовка: разрабатываются специальные методики физической подготовки для киберспортсменов, направленные на повышение выносливости, координации и общего физического состояния, что напрямую влияет на их игровую производительность.

Преимущество фиджитал: фиджитал-спорт частично решает эту проблему, объединяя физическую активность и цифровые навыки, что способствует более гармоничному развитию.

Перспективы развития и интеграция в олимпийское движение.

Будущее киберспорта и фиджитал-спорта выглядит многообещающим, с прогнозируемым ростом аудитории до 896 миллионов пользователей к 2029 году.

Технологии: активно исследуется применение технологий виртуальной (VR) и дополненной реальности (AR) для создания более захватывающего иммерсивного опыта.

Олимпийские игры: международный олимпийский комитет (МОК) принял решение о создании Олимпийских киберспортивных игр, которые планируется провести в 2027 году. Это свидетельствует о признании нового формата спорта на самом высоком уровне.

Образование: применение фиджитал-игр в высшем образовании возможно в рамках основных и специальных дисциплин, способствуя индивидуализированному обучению, мотивации студентов и развитию командных навыков.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Маннанова К.А., 2026

УДК 796.1
Платанова А.А. Зарипов Р.У. – научный руководитель, Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

РАСПРОСТРАНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается распространение киберспорта среди студентов и его значимость в современном мире.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерные игры, зависимость, вуз.

В современном мире киберспорт стал истинным феноменом, завоевавшим огромную популярность и заслуженное признание. Как одна из самых динамично развивающихся отраслей, он притягивает внимание миллионов людей по всему миру. Особенно заметным становится его распространение среди студентов, которые, погрузившись в виртуальное игровое пространство, все чаще выбирают профессиональное участие в соревнованиях в качестве своего хобби.

Сегодняшние игры, которые ранее были рассматриваемы всего лишь как развлечение для определенной аудитории, теперь трансформировались в истинный вид спорта. Этот спорт имеет своих собственных звезд, проводит турниры, раздает призы и обладает огромной фанатской базой. Что отличает киберспорт от прочих видов спорта - так это то, что он включает в себя элементы как физического, так и умственного взаимодействия. Участники соревнований не только должны обладать быстрой реакцией, но и продемонстрировать стратегическое мышление.

Киберспорт стал не только популярным развлечением, но и открыл перед студентами уникальную возможность проявить свои таланты и способности. Все больше университетов и колледжей создают собственные киберспортивные команды, организуя специальные тренировки и соревнования. Это позволяет студентам не только расширять свои навыки в игровой сфере, но и развивать навыки командной работы, стратегического мышления, организации и управления временем. Кроме того, такая активность в киберспорте позволяет студентам проявить свои лидерские качества, научиться эффективно сотрудничать с другими участниками команды и достигать совместных целей. Все это делает киберспорт привлекательным не только как развлечение, но и как полезный опыт, способствующий личностному и профессиональному росту молодых людей.

Основным пунктом развития популярности киберспорта у

студенческого населения это является его высокая доступность. Преимущественно для молодежи, развивающим отсутствием спортивных соревнований или не владеющие разными спортивными навыками, виртуальная спортивная сфера дарит уникальную возможность показать свое мастерство и достичь значительных успехов. Играя в увлекательные видеосимуляторы, они открывают особый путь к заслуженной славе и уважению, при этом наслаждаясь грандиозным процессом.

Киберспорт также способствует формированию сильных сообществ среди студентов. Студенческие команды, ориентированные на компьютерные игры, собираются для обсуждения стратегий, тренировок и соревнований. Это дает возможность студентам развивать навыки сотрудничества, коммуникации и наслаждаться совместной работой в команде.

В нынешнее время мы можем наблюдать огромное количество турниров, посвященных различным жанрам видеоигр. Однако, наиболее популярными среди них являются соревнования по DOTA 2 и CS:GO. Без сомнения, для многих молодых людей участие в данных турнирах и победа стали непременными символами успеха в киберспорте. В 2021 году российская команда TeamSpirit стала победителем главного турнира The International 10 по игре DOTA 2, и им за это были высказаны слова поздравления со стороны самого Президента России, Владимира Владимировича Путина, а также вице-премьера Дмитрия Чернышенко и других высокопоставленных лиц. Немалый успех также достался команде VirtusPro, которая в 2022 году победила на турнире IEM Rio Major 2022 в дисциплине CS:GO. Одна из главных причин такого большого внимания к этим событиям - это широкая трансляция матчей на платформах, таких как Twitch и YouTube, где количество зрителей достигает миллионного рекорда.

У студенческого киберспорта есть существенные отличия от профессионального направления, как по уровню и качеству подготовки, так и по отношению к самой дисциплине. Время, которое студенты проводят в университете, во многом направлено на получение образования. Однако возникает ряд проблем, когда требуется совмещение учебной и спортивной активности.

Плюсы киберспорта:

Увлечение компьютерными играми и киберспортом приносит ценные навыки для успешного взаимодействия и коллективной работы, развивает терпение и саморегуляцию, способствует формированию критического мышления, доставляет положительные эмоции – все это

необходимо для полноценного развития молодого человека в современном мире.

Минусы киберспорта:

Неподвижный образ жизни. Единицы подростков делают перерывы в игре для активного движения и расслабления, из-за чего могут возникать здоровенные трудности. Кроме того, пребывание за монитором в течение длительного времени представляет серьезную угрозу для здоровья глаз и может вызвать проблемы с зрением. Часть любителей киберспорта проводит значительно больше времени в виртуальном мире, недостаточно уделяя внимания реальной жизни. Неконтролируемое участие в киберспорте может вести к зависимости от игр и снижению студентчекой успеваемости. Поэтому важно находить баланс между игрой и другими аспектами жизни.

Распространение киберспорта среди студентов обладает своими преимуществами и недостатками. Однако с правильным подходом и эффективным контролем, он становится полезным и захватывающим путем развития для студентов. Важно помнить, что киберспорт - это не только игры и развлечения, но и значимая индустрия, способная приносить значительные доходы и создавать рабочие места. Благодаря развитию киберспорта, множество студентов имеют возможность трудоустроиться в этой сфере, занимаясь профессиональной игрой, тренерством, комментированием или журналистикой. Успех в киберспорте открывает многочисленные возможности для молодых людей и существенно влияет на их профессиональное развитие

В заключение следует отметить, что киберспорт все больше приобретает активное признание и распространение среди студентов. Этот вид спорта позволяет молодым людям заниматься тем, что им нравится, развивая свои навыки и таланты, а также вливаясь в соревновательную атмосферу. Более того, киберспорт открывает огромное количество перспектив в различных сферах деятельности.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фитжитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-317.

© Платанова А.А., 2026

УДК 796.1

Таухетдинова А.И., Салимов И. А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ЦИФРОВЫХ КОМПОНЕНТОВ В СПОРТЕ

Аннотация: статья посвящена анализу фиджитал-спорта и киберспорта, особенностей интеграции физических и цифровых компонентов тренировочного процесса и роли статистических методов в оценке эффективности спортсменов. Рассматриваются современные подходы к аналитике, прогнозированию результатов и оптимизации тренировок.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, спортивная аналитика, эффективность спортсменов, физическая подготовка, цифровые технологии, прогнозирование результатов

Современный спорт активно внедряет цифровые технологии, что приводит к значительным изменениям в организации тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Появились новые форматы занятий, которые объединяют

традиционные физические нагрузки с виртуальными средами и цифровыми платформами, создавая так называемый фиджитал-спорт. В этом направлении спортсмены не только выполняют физические упражнения, но и взаимодействуют с виртуальными симуляциями, цифровыми тренажёрами и программами, позволяющими отслеживать эффективность тренировок в реальном времени. Такое сочетание физического и виртуального компонентов открывает новые возможности для развития координации, улучшения показателей выносливости и точности движений, а также формирования стратегического мышления.

Киберспорт, в свою очередь, развивается как самостоятельная дисциплина, требующая высокого уровня когнитивных и психомоторных навыков. Игроки должны демонстрировать быструю реакцию, устойчивость к стрессу, способность к многозадачности и координацию действий в команде. В отличие от традиционного спорта, результаты здесь зависят не только от физических способностей, но и от анализа информации, точности принятия решений и скорости обработки игровой ситуации. Интеграция фиджитал-подходов и киберспорта создаёт уникальные возможности для комплексной подготовки спортсменов, сочетая физическую активность и цифровую грамотность.

Актуальность исследования обусловлена стремительным ростом популярности фиджитал- и киберспорта среди молодежи и профессиональных игроков, а также необходимостью научного обоснования методов оценки эффективности тренировки и соревнований. Современные тренеры и аналитики сталкиваются с необходимостью обработки больших объёмов данных, включая показатели физической формы, когнитивной нагрузки и игровых результатов. Статистический подход становится ключевым инструментом в решении этих задач, позволяя выявлять закономерности, прогнозировать результаты и оптимизировать тренировочные программы. Это особенно важно как для индивидуальных спортсменов, так и для командных дисциплин, где эффективность взаимодействия участников напрямую влияет на итоговый результат.

Кроме того, развитие технологий сбора данных, сенсорных систем и аналитических платформ открывает новые горизонты для комплексной оценки спортсменов. Интеграция фиджитал-метрик с данными киберспортивной подготовки позволяет не только оценивать текущие показатели, но и моделировать возможные результаты при изменении тренировочной нагрузки или тактических подходов. В связи

с этим изучение и внедрение статистических методов анализа эффективности спортсменов становится актуальной и востребованной задачей в современном спортивном менеджменте и подготовке.

Современные подходы к подготовке спортсменов в условиях интеграции физических и цифровых компонентов включают широкий спектр статистических и аналитических инструментов. Основными методами анализа являются описательная статистика, корреляционный анализ, регрессионное моделирование и сравнительный анализ эффективности. Каждый из этих методов позволяет решать конкретные задачи в тренировочном процессе, оценке производительности и прогнозировании результатов, что делает их ключевыми в подготовке как индивидуальных спортсменов, так и команд.

Описательная статистика является фундаментальным инструментом анализа показателей спортсменов. Она применяется для систематизации и упорядочивания данных, включая скорость реакции, точность действий, уровень концентрации, эффективность игровых стратегий и физическую подготовку. С помощью описательной статистики можно выявлять тенденции, отслеживать прогресс спортсменов и оценивать динамику изменений в ходе тренировочного цикла. В контексте фиджитал-спорта это позволяет, например, анализировать эффективность интеграции виртуальных тренажёров и VR-платформ с физическими упражнениями. В киберспорте описательная статистика помогает оценивать показатели каждого игрока, включая среднее количество побед, точность действий, время реакции и эффективность взаимодействия в команде, что становится основой для построения индивидуальных и командных стратегий.

Корреляционный анализ позволяет выявлять взаимосвязи между различными показателями физической и виртуальной активности. Например, исследования показывают, что регулярные физические упражнения снижают время реакции и повышают стабильность игровых результатов в киберспорте. Анализ взаимосвязей между когнитивной нагрузкой и игровыми показателями позволяет определить, какие тренировочные режимы лучше способствуют концентрации и точности действий. В командных дисциплинах корреляционный анализ позволяет оценивать влияние синхронности действий участников, уровня командной координации и распределения нагрузки на общую эффективность команды. Таким образом, выявляются ключевые факторы, определяющие успешность тренировочного процесса и игрового результата.

Регрессионный анализ применяется для прогнозирования результатов на основе комплексных показателей. С помощью

регрессионных моделей можно оценивать влияние факторов, таких как время реакции, когнитивная нагрузка, уровень физической подготовки, стрессоустойчивость, количество часов тренировок и психологическое состояние, на итоговую результативность спортсмена или команды. Например, можно построить модель, позволяющую прогнозировать средний результат киберспортсмена в течение сезона с учётом его физической активности и когнитивных тренировок. Это позволяет тренерам планировать тренировочный процесс, корректировать нагрузку и разрабатывать персонализированные программы подготовки. В фиджитал-спорте регрессионные модели помогают выявлять, какие комбинации физических и виртуальных упражнений приводят к максимальному улучшению показателей выносливости, координации и скорости реакции.

Сравнительный анализ эффективности спортсменов направлен на выявление сильных и слабых сторон участников, определение лидеров команды и оптимизацию тренировочного процесса. В киберспорте это может включать оценку точности игровых действий, скорости реакции, уровня концентрации и устойчивости к стрессовым ситуациям. Анализ позволяет выявлять, какие игроки лучше справляются с конкретными задачами, а какие требуют дополнительной подготовки, и формировать оптимальные игровые комбинации для команды. В фиджитал-спорте сравнительный анализ помогает сопоставлять результаты спортсменов, проходящих одинаковые тренировки, выявлять наиболее эффективные методики и корректировать индивидуальные программы с учётом физиологических и когнитивных особенностей.

Дополнительно современные методы включают интеграцию аналитики с технологиями big data и машинного обучения. Это позволяет обрабатывать большие массивы данных, учитывать множество параметров одновременно и строить сложные прогнозные модели. Например, системы машинного обучения могут определять индивидуальные профили игроков и предсказывать, какие изменения в тренировочном процессе приведут к максимальному улучшению результатов. Такой подход позволяет не только повысить эффективность тренировок, но и снизить риск травм, оптимизировать нагрузку и обеспечить более точное планирование соревнований.

Таким образом, использование комплексных методов статистического анализа в фиджитал- и киберспорте создаёт основу для научно обоснованного подхода к подготовке спортсменов, повышает точность оценки эффективности тренировок, позволяет

прогнозировать результаты и принимать обоснованные решения как на индивидуальном, так и на командном уровне.

Фиджитал и киберспорт демонстрируют значительный потенциал для интеграции физических и цифровых технологий, что открывает новые возможности для спортивной аналитики. Статистические методы позволяют оценивать эффективность тренировок, выявлять закономерности, прогнозировать результаты и оптимизировать тренировочный процесс. Использование big data и машинного обучения расширяет возможности анализа и персонализации подготовки спортсменов. В дальнейшем развитие фиджитал- и киберспорта будет зависеть от интеграции аналитики, технологий и психофизиологических подходов, что позволит повысить результативность и качество подготовки игроков и команд.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5.Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Таухетдинова А.И., 2026

УДК 796.1
Гилимханова А.В., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассматривается феномен киберспорта в контексте современной физической культуры и спорта. Анализируются исторические предпосылки становления киберспорта, его организационная структура и экономические показатели. Особое внимание уделяется медико-биологическим и психолого-педагогическим аспектам киберспортивной деятельности. Исследуются вопросы фирмизации киберспортивных организаций и интеграции киберспорта в систему физкультурного движения. Представлены статистические данные по динамике развития киберспортивной индустрии за последнее десятилетие.

Ключевые слова: киберспорт, киберспортивная индустрия, фирмизация, физическая культура, спортивный менеджмент.

Современный этап развития физической культуры характеризуется интеграцией традиционных спортивных дисциплин с цифровыми технологиями, что привело к стремительной популяризации киберспорта. Киберспорт, понимаемый как соревновательная деятельность на основе компьютерных игр, трансформировался из увлечения ограниченной группы энтузиастов в масштабную индустрию с многомиллиардными оборотами. Актуальность исследования обусловлена необходимостью научного осмысления места киберспорта в системе физической культуры и разработки методологических основ его интеграции в физкультурное движение.

Историческое развитие киберспорта демонстрирует уникальную динамику институционализации. Первые соревнования по компьютерным играм относятся к 1972 году, когда Стэнфордский университет организовал турнир по игре Spacewar. Знаковым событием стало проведение в 1997 году турнира Red Annihilation по игре Quake, собравшего более 2000 участников. Формирование профессиональной инфраструктуры началось в 2000-х годах с созданием специализированных лиг (ESL, WCG) и киберспортивных организаций. Признание киберспорта официальным видом спорта в России (2001) и последующая его реинтеграция (2024) свидетельствуют о сложном пути легитимизации этой деятельности.

Организационная структура киберспорта включает многоуровневую систему соревнований. Современная киберспортивная экосистема состоит из разработчиков игр, профессиональных лиг, киберспортивных организаций, медиа-компаний и спонсоров. Ключевыми организаторами выступают такие структуры, как Electronic Sports League (ESL), International e-Sports Federation (IeSF) и профессиональные лиги по конкретным игровым дисциплинам (Overwatch League, League of Legends Championship Series). Особенностью киберспортивных турниров является их гибридный формат, сочетающий онлайн-квалификации и оффлайн-финалы на крупных аренах.

Экономические показатели киберспортивной индустрии демонстрируют экспоненциальный рост. Согласно отчетам Newzoo, мировой доход киберспортивной индустрии увеличился с 130 миллионов долларов в 2012 году до 1,8 миллиарда долларов в 2024 году. Основными статьями доходов являются спонсорство (60%), медийные права (17%) и продажа билетов и мерчандайзинг (11%). Рыночная капитализация ведущих киберспортивных организаций (Team Liquid, Fnatic, Cloud9) превышает 300 миллионов долларов. К 2027 году прогнозируется увеличение аудитории киберспорта до 800 миллионов зрителей.

Медико-биологические аспекты киберспортивной деятельности требуют особого внимания. Профессиональные киберспортсмены испытывают значительные нагрузки на зрительный аппарат, опорно-двигательную систему и психоэмоциональную сферу. Исследования выявили специфические профессиональные заболевания: синдром компьютерного зрения (68% спортсменов), туннельный синдром запястья (42%), нарушения осанки (57%). Профилактика этих состояний включает разработку специализированных комплексов физических упражнений, оптимизацию режима тренировок и внедрение системы медицинского мониторинга. Особую значимость приобретают вопросы нутритивной поддержки и соблюдения баланса между тренировочной нагрузкой и восстановлением.

Психолого-педагогические проблемы киберспорта связаны с формированием специфических компетенций. Когнитивные способности киберспортсменов включают быстроту реакции (180-300 мс), пространственное мышление, многозадачность и стратегическое планирование. Тренерская деятельность в киберспорте интегрирует методы спортивной психологии, анализ игровой статистики и разработку индивидуальных тренировочных программ. Особую

педагогическую challenge представляет работа с подростками-киберспортсменами, требующая координации образовательного процесса и спортивной карьеры. Внедрение психологического сопровождения в тренировочный процесс позволяет оптимизировать эмоциональное состояние спортсменов во время ответственных турниров.

Фирмизация киберспортивных организаций представляет собой процесс формирования устойчивых брендов. Ведущие киберспортивные клубы развивают многопрофильную структуру, включающую команды по различным игровым дисциплинам, медиа-продакшн, мерчандайзинг и академии для подготовки молодых спортсменов. Стратегии брендинга предполагают создание уникальной визуальной идентичности, развитие фан-сообществ и установление партнерских отношений с известными брендами. Российские киберспортивные организации (Virtus.pro, Gambit Esports) демонстрируют успешные кейсы фирмизации на международной арене.

Интеграция киберспорта в систему физкультурного движения требует разработки методологических основ. Перспективными направлениями являются создание киберспортивных секций в образовательных учреждениях, разработка нормативной базы и внедрение системы подготовки специалистов. Важным аспектом является развитие двигательной активности среди киберспортсменов через внедрение специализированных физкультурно-оздоровительных технологий. Формирование этических кодексов и систем антидопингового контроля способствует дальнейшей институционализации киберспорта как полноценной спортивной дисциплины.

Статистический анализ демонстрирует динамику развития киберспорта в России. Количество официальных киберспортивных турниров увеличилось с 15 в 2015 году до 180 в 2024 году. Численность зарегистрированных киберспортсменов достигла 25 тысяч человек. Наиболее популярными дисциплинами являются Dota 2, Counter-Strike 2 и League of Legends. География киберспортивной активности охватывает 65 регионов страны, при этом лидерами по количеству проводимых мероприятий являются Москва, Санкт-Петербург и Новосибирск.

В контексте профессионально-прикладной физической подготовки киберспорт требует разработки специализированных методик. Формирование киберспортивных компетенций включает не только игровые навыки, но и развитие психофизиологических качеств:

концентрации внимания, стрессоустойчивости, скорости принятия решений. Интеграция физической подготовки в тренировочный процесс киберспортсменов способствует профилактике профессиональных заболеваний и повышению соревновательной результативности. Специализированные комплексы упражнений для глаз, кистей рук и позвоночника становятся неотъемлемым элементом тренировочных программ.

Таким образом, киберспорт представляет собой многогранный социокультурный феномен, интегрированный в систему современной физической культуры. Дальнейшее развитие киберспорта связано с решением медико-биологических и психолого-педагогических проблем, совершенствованием организационной структуры и углублением процессов фирмизации. Интеграция киберспорта в физкультурное движение требует разработки научно-методического обеспечения и нормативной базы, что будет способствовать формированию целостной системы подготовки спортсменов.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Гилимханова А.В., 2026

УДК 796.1
Магомедова М.М., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ

Аннотация: в данной статье рассматривается история развития фиджитал спорта, его тенденции.

Ключевые слова: спорт, технология, IT.

Понятие «фиджитал спорт» прочно вошло в современную спортивную лексику, обозначая принципиально новый формат соревнований, стирающий границы между физическим и цифровым мирами. Термин является слиянием английских слов «physical» и «digital», что точно отражает его суть: гармоничное сочетание традиционной физической активности и виртуального компонента, обычно представленного видеоигрой или цифровой платформой. Это не просто спорт с электронными гаджетами, а целостная дисциплина, где успех невозможен без мастерства в обеих составляющих.

Истоки фиджитал-движения можно отыскать в начале 2000-х годов, когда начали появляться первые эксперименты по совмещению игровых консолей с физической активностью. Революционным стал выпуск приставки Nintendo Wii в 2006 году, которая с помощью motion-датчиков заставила игроков буквально вставать с дивана, чтобы имитировать удары в теннисе или боксе. Хотя это был скорее фитнес-развлечение, чем спорт, именно здесь зародилась идея связи между реальным движением и цифровым аватаром.

Серьезный толчок развитию придали технологические компании и энтузиасты киберспорта. Появление более точных систем отслеживания движений, датчиков сердечного ритма, умных тренажеров и технологий виртуальной реальности открыло новые возможности. Пионером в организации масштабных соревнований стала компания Zwift — платформа, превращающая велотренажер в масштабную многопользовательскую гоночную трассу. Соревнования на Zwift требуют от спортсмена не только выдающейся физической подготовки, но и понимания тактики виртуальных заездов, работы с интерфейсом и управления цифровым аватаром.

Параллельно развивалось направление, основанное на популярных видеоиграх. Например, в дисциплинах по футбольному симулятору FIFA физическая часть может заключаться в тестах на выносливость или точность удара в реальном мяч, которые влияют на

характеристики игрока в виртуальном матче. Таким образом, спортсмен должен демонстрировать навыки как на поле, так и перед экраном.

Переломным моментом для легитимизации фиджитал спорта стало внимание со стороны традиционных спортивных организаций. Олимпийский комитет начал изучать его потенциал, а Международная ассоциация спортивных федераций официально признала фиджитал как новое направление. Крупные футбольные клубы, такие как «Барселона» и «ПСЖ», стали создавать собственные фиджитал-команды, видя в этом логичное развитие бренда в цифровую эпоху.

Развитие фиджитал спорта сегодня идет по нескольким ключевым направлениям. Технологическое совершенствование делает интеграцию физических показателей все более seamless и точной. Расширяется пул дисциплин: теперь это не только велогонки и футбол, но и виртуальный бег, гребля, бокс и даже парусный спорт. Формируется экосистема регулярных соревнований с крупными призовыми фондами, что привлекает профессиональных атлетов и киберспортсменов. Важным аспектом является и популяризация фиджитала как массового активного отдыха, способного привлечь молодежь к физической культуре через привычный цифровой формат.

Первый чемпионат по фиджитал-спорту прошёл осенью прошлого года, собрав более 1800 спортсменов из 15 регионов России. В рамках первенства было проведено 65 соревнований по шести дисциплинам. Региональные этапы состоялись в Астрахани, Великом Новгороде, Пскове, Грозном, Сургуте и Хабаровске, Москве, Якутии и других городах и регионах. Финал проходил в Казани.

На Играх будущего соревнования поделены на 5 категорий: спорт, тактика, стратегия, технологии и скорость. Они включают в себя популярные спортивные игры: фиджитал-футбол, фиджитал-баскетбол и фиджитал-хоккей, а также фиджитал-гонки, фиджитал-единоборства, фиджитал-тактический бой и фиджитал-MOBA (Dota 2 и MLBB) в сочетании с лазертагом и другими дисциплинами.

Одни приходят в фиджитал из мира компьютерных игр, другие – из спорта. Познакомить сверстников из разных миров также является целью создания этого уникального спорта.

Игрок фиджитал-баскетбольной команды Ural Basket Кирилл Горшков их тех, кто сперва начал бросать мяч в кольцо (в возрасте 7 лет), а уже потом всерьёз освоил джойстик (в 15 лет). Некоторое время он разрывался между баскетбольной площадкой и киберспортивными

турнирами, а пару лет назад узнал о фиджитал-спорте, который свёл увлечения Кирилла воедино.

Отвечая на вопрос об уникальности фиджитал-спорта, уралец отмечает более широкую самореализацию в сравнении с классическим спортом и киберспортом. Участник имеет возможность проявить свой талант и сильные стороны, компенсировав проблемы в одной разновидности преимуществами в другой.

Однако на пути развития существуют и вызовы. Это вопросы стандартизации правил и оборудования, обеспечения равных условий для участников, а также сохранения духа традиционного спорта в условиях тотальной цифровизации. Философский вопрос о самой природе спортивного достижения в фиджитале остается открытым: где проходит грань между заслугой человека и возможностями технологии? Ответ на него будет формироваться по мере взросления этой дисциплины и ее интеграции в мировую спортивную культуру.

В заключение, фиджитал спорт представляет собой закономерный этап эволюции в эпоху цифровой трансформации. Он преодолевает стереотипное противопоставление «реального» спорта и «виртуального» гейминга, создавая гибридную среду для нового поколения атлетов. Его история только начинается, но уже ясно, что это направление будет активно влиять на то, как мы понимаем соревновательный дух, физическое мастерство и технологический прогресс в спорте будущего.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и

перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Магомедова М.М., 2026

УДК 796.1

Магомедова М.М., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

Аннотация: в данной статье рассматривается история развития киберспорта, его тенденции, а также перспективы и проблемы.

Ключевые слова: спорт, киберспорт, технология, IT.

Киберспорт (электронный спорт) — это вид соревновательной деятельности, основанный на компьютерных или видеоиграх, где игроки или команды состязаются друг с другом в виртуальной среде. За последние два десятилетия киберспорт превратился из нишевого увлечения в глобальную индустрию с многомиллионными оборотами, многомиллионной аудиторией и статусом официального вида спорта во многих странах. Данный доклад рассматривает ключевые этапы развития киберспорта, его текущее состояние и перспективы.

Первые турниры по таким играм, как Doom и Quake, проходили в локальных сетях (LAN). Появление интернета и стратегий реального времени (StarCraft: Brood War) дало мощный толчок развитию. В 2000-х начали формироваться профессиональные команды, появляться первые крупные лиги (например, Cyberathlete Professional League) и трансляции. Игры Counter-Strike и Warcraft III стали эталонными дисциплинами.

Этот период ознаменовался взрывной популярностью платформ для стриминга (Twitch), что резко увеличило доступность контента для зрителей. Появление новых жанров, ориентированных на зрелищность (League of Legends, Dota 2), привлекло огромные инвестиции. Призовые фонды турниров, такие как The International по Dota 2, достигли десятков миллионов долларов. Киберспорт начал признаваться спортивными комитетами отдельных стран.

Киберспорт окончательно вошел в медийное пространство. Крупные турниры транслируются на спортивных телеканалах, их освещают ведущие СМИ. Киберспорт включен в программу Азиатских игр как медальная дисциплина, идет активное обсуждение его включения в Олимпийские игры. Формируется академическая среда: появляются университетские программы и исследования по киберспорту.

Федерация компьютерного спорта России (ФКС) создана 24 марта 2000 года. Цель — развитие киберспорта, как нового вида соревновнований. Россия стала первой страной в мире, которая признала киберспорт официальным видом спорта, произошло это 25 июля 2001 года. Это означало, что турниры по киберспортивным дисциплинам, попадали под обязательную процедуру регистрации. Им присваивался официальный статус спортивного мероприятия. В России популярностью пользовались такие киберспортивные дисциплины, как: Counter-Strike, Dota, Warcraft. Но в 2006 году киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта из-за того, что не было никаких прорывов и перспектив в его развитии.

С 2014 года Российский государственный университет физической культуры (РГУФКСМиТ) начал готовить кадры по специализации «Теория и методика компьютерного спорта (киберспорта)». ФКС участвовала в разработке учебной программы.

Спустя 10 лет, 7 июня 2016 года, Министерство Спорта России вернул киберспорту официальный статус. Для киберспортсменов ввели разряды и звания, а также возможность проведения официального чемпионата страны. Это стало четким сигналом для участников рынка и новых инвесторов: стали появляться новые дисциплины, а вместе с ними и новые профессиональные игроки.

За 20 лет список дисциплин по киберспорту пополнился двадцатью новыми позициями. League of Legends, Counter-Strike, Dota 2, Fifa, Starcraft, Overwatch, Hearthstone, Call of Duty, World of Tanks, PlayerUnknown’s Battlegrounds, Fortnite, APEX, World of Warcraft — далеко не полный список киберспортивных дисциплин, популярных сегодня. С каждым годом количество игр только увеличивается.

В команде может быть любое количество игроков (1−15 человек) — это зависит от дисциплины киберспорта. Чтобы команда развивалась и показывала результаты, необходимо много тренироваться. Участники трудятся по 8−12 часов в день. Часто находиться в разъездах, т.к. турниры проводятся в разных странах.

Состав команды:

1.Прогеймеры, игроки — профессиональные игроки, играющие за деньги. Игры для них становятся работой. Заработок формируется из призовых денег и зарплаты за игру на соревнованиях.

2.Капитан — опытный член команды, который может сильно повлиять на исход матча.

3.Тренер — специалист, проводящий учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих подопечных. Проводит аналитику и анализ матча и пытается понять мету (метагейм) в новом обновлении. Мета или метагейм — это когда игрок выходит за рамки обычного геймплея, пытается разобраться, что сейчас сильнее всего остального, и корректирует свою тактику.

Государственная поддержка в виде субсидий, налоговых льгот и других мер поддержки поможет ускорить развитие киберспорта в России. Более активное сотрудничество с государственными структурами и частными компаниями позволит развить инфраструктуру, а также привлечь новых инвесторов.

Киберспорт в России с каждым годом становится все более популярным и важным элементом спортивной и культурной жизни. Признание киберспорта официально как вида спорта стало важным шагом в его развитии, открыв новые горизонты для индустрии. Несмотря на ряд существующих проблем, таких как недостаток инфраструктуры и образовательных программ, перспективы роста киберспорта в России весьма оптимистичны. С развитием технологий, улучшением материальной базы и поддержкой со стороны государства, киберспорт может стать полноценной частью спортивной культуры страны, а российские игроки — лидерами на мировой арене.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и

перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Магомедова М.М., 2026

УДК 796.1

Павлова А.В., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРАВО КИБЕРСПОРТА

Аннотация: эра компьютерных технологий порождает новые самостоятельные и устойчивые рынки. В качестве примера можно привести киберспорт — официальные соревнования по прохождению видеоигр, ключевую роль в которых играют не только сами игроки, но и те, кто вкладывает в это деньги: спонсоры, рекламодатели, организаторы. Почему сфера нуждается в правовом регулировании и каким образом это нужно делать, обсудили эксперты в рамках круглого стола на площадке Legal Academy.

Ключевые слова: перспективная индустрия, киберспорт, объем рынка, правовое регулирование, Азия, Европа, Россия, правовые шаги, мировые чемпионаты, победы российских игроков, команда, Dota 2

По оценкам экспертов, в 2019 году объем рынка киберспорта превысил миллиард долларов США. Наиболее активно правовое регулирование этой области развивается в Азии, в то время как европейское законодательство отстает. Россия же делает первые уверенные шаги в этом направлении, что связано, в том числе, с успехами российских команд на международных турнирах: в октябре прошлого года наша команда одержала победу в соревнованиях по игре Dota 2.

Кандидат юридических наук, руководитель отдела правовых вопросов компании Innova Инна Паламарчук выделила семь ключевых

групп, с которыми необходимо налаживать правовое взаимодействие: разработчики, профессиональные геймеры и спортивные команды, лиги, спонсоры, рекламодатели и аудитория. «Киберспорт — это не только игроки, — подчеркнула она, — поэтому при решении вопросов регулирования важно учитывать интересы всех участников индустрии».

Кандидат юридических наук и руководитель направления правовой поддержки игрового и киберспортивного бизнеса в компании VK, Ксения Бычкова, отмечает, что необходимость правового регулирования обусловлена огромными финансовыми потоками. В эту сферу вкладывают средства как сами игроки, так и спонсоры. «Основным источником дохода в киберспорте остаются спонсорские контракты. При этом правообладатель игр может устанавливать свои правила для организаторов турниров, особенно касающиеся прав спортсменов», — подчеркивает эксперт. Формируется цепочка правовых отношений: от правообладателя к оператору турнира, далее к спонсорам и спортсменам.

Примером тому служит турнир по игре «Counter-Strike: Global Offensive» 2019 года, когда спортсменам во время соревнования пришлось заклеить логотипы своих спонсоров, в частности букмекерских контор, на одежде. Такое требование вводилось в соглашениях с каждым участником, где оговаривались категории спонсоров, логотипы которых не разрешалось показывать.

Команде рекомендовано заранее прописывать в договоре с спонсором меры punitive в случае запрета на логотипы. Например, стороны могут договориться о снижении гонорара, дополнительных рекламных акциях или иных компенсациях. «Лучше предусмотреть такие ситуации еще на стадии переговоров», — советует Бычкова.

Также спонсорам важно учитывать риск снижения рейтинга команды, что может привести к уменьшению аудитории и сокращению доходов. «Условия спонсорства могут зависеть от выполнения определенных критериев, таких как сохранение рейтинга, наличие игроков с установленным рейтингом или определенного состава команды», — поясняет эксперт. Кроме того, инвестор может установить требования о поведении игроков, чтобы избежать ассоциации с скандальным или неэтичным поведением.

Традиционно спортивное право регулирует отношения между участниками различных соревнований. Эти функции выполняют крупные федерации, такие как УЕФА и ФИФА в футболе, устанавливая официальные статусы спортсменов и турниров, а также

требования к заключению контрактов, выдаче виз, трансферам и другим аспектам.

В сфере киберспорта пока отсутствует подобное развитое правовое регулирование, отмечает Виктор Касаткин, начальник отдела сопровождения нового бизнеса и технологий в ПАО «МТС». На сегодняшний день контракт с профессиональным игроком — это гражданский договор о найме, включающий ряд особенностей. «Рассматривать киберспорт с точки зрения гражданского права можно довольно просто — как обычные коммерческие отношения», — считает эксперт.

Действие такого контракта подпадает под раздел Трудового кодекса РФ, регулирующего отношения между игроками и профессиональными клубами. Эти клубы не только помогают в организации процессов, но и осуществляют контроль над спортсменами, требуя соблюдения спортивного режима, антидопинговых правил и использования экипировки.

Также договор может содержать ограничения по расторжению со стороны спортсмена. В нем прописываются сроки уведомления о расторжении, а также условия выплаты вознаграждения, если спортсмен переходит в другой клуб, — подчеркивает Касаткин.

Кроме того, в подобных контрактах обычно регламентируются финансовые права клуба и спортсмена в области фансервиса и стриминга. Правовую основу для последних прокомментировал управляющий партнер юридической фирмы Semenov&Pevzner, Роман Лукьянов.

На трансляции киберспортивных соревнований распространяются законы, регулирующие все виды вещания. В настоящее время отсутствуют точные официальные определения некоторых терминов, однако существующая терминология задает направление для юристов на случай возможных конфликтов. Например, сама игра рассматривается как «спортивный инвентарь» с правовой точки зрения.

Для киберстрима выделяются такие понятия, как «инициатор» (частное лицо или профессиональная организация), «форма выражения» (прямая трансляция или запись), «участники» и «творческий элемент».

В целом существуют два подхода к классификации стримов: как результат использования интеллектуальной деятельности или как объект гражданских прав. «Такой подход открывает больше возможностей при правовом регулировании», — отмечает эксперт.

Регулирование прав киберстрима опирается на:

-Законодательство: 4 части Гражданского кодекса Российской Федерации, главы 69–71;

-EULA — альтернативные нормативы, регулирующие отношения между разработчиками игр, организаторами турниров, игроками и киберспортсменами;

-Правила использования платформы — правовое регулирование работы платформ.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Павлова А.В., 2026

УДК 796.1
Сабахова Р.С., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИНАНСОВЫЕ И СТАТИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

Аннотация: в статье киберспорт анализируется как сфера для применения data science и бизнес-информатики. Рассматриваются модели монетизации и роль аналитики данных в управлении командами. Особое внимание уделено интеграции отрасли в образовательные программы и её значению для цифровой экономики России.

Ключевые слова: киберспорт, аналитика данных, бизнес-информатика, монетизация, цифровая экономика.

На рубеже XX и XXI веков киберспорт (электронный спорт) превратился из локального увлечения небольшой группы энтузиастов в глобальную индустрию, привлекающую многомиллионную аудиторию и генерирующую многомиллиардные обороты. Синтез цифровых технологий, медиа и принципов спортивного менеджмента создал уникальную экономическую экосистему. Её фундаментальная особенность — полная цифровая природа всех процессов: от тренировок и соревнований до взаимодействия с фанатами и извлечения доходов. Эта изначальная «оцифрованность» делает киберспорт исключительно удобной сферой для использования современных методов бизнес-анализа и data science.

Цель исследования - всесторонний анализ киберспорта как экономического феномена с применением инструментов деловой аналитики и науки о данных.

Для её достижения были поставлены следующие задачи:

1. Классифицировать и структурировать основные источники генерации доходов в киберспортивной экосистеме.

2. Оценить результативность применения количественных методов, статистики и прогнозных моделей для повышения спортивных результатов и оптимизации управления в киберспортивных клубах.

3. На базе изучения международного опыта разработать практические предложения по интеграции киберспорта в образовательную среду и стратегию развития инновационного сектора экономики России.

Актуальность темы определяется быстрым ростом влияния киберспорта на молодёжную среду, медиарынок и IT-отрасль, а также

наличием значительного нереализованного потенциала данного направления в российской практике.

1. Киберспорт: уникальный объект для анализа, основанного на данных

Ключевое отличие киберспорта как предмета исследования — его принципиальная измеримость. Если в традиционном спорте многие аспекты (психологическая устойчивость, командная динамика) оцениваются опосредованно, то в киберспорте каждое действие игрока оставляет чёткий цифровой след. Это открывает широкие возможности для глубокой аналитики.

Тактический анализ и прогнозирование: применение алгоритмов машинного обучения к игровым данным (темп, контроль карты, выбор персонажей, управление ресурсами) позволяет создавать модели для предсказания результатов матчей, определения эффективных тактик и выявления уязвимостей противника. Такие инструменты, как специализированные платформы для анализа геймплея, уже стали неотъемлемой частью подготовки топ-команд.

Оценка индивидуальной и командной эффективности: использование продвинутых метрик, выходящих за рамки базовой статистики, даёт возможность объективно оценивать вклад каждого участника, анализировать успешные модели командного взаимодействия и принимать кадровые решения, основываясь на конкретных данных.

Поиск и развитие талантов (скаутинг): анализ данных с публичных игровых серверов и любительских турниров с помощью методов кластеризации помогает выявлять перспективных игроков, оценивая не только их технические навыки, но и стратегическое мышление и способность к адаптации.

Таким образом, киберспорт эволюционирует от области, основанной на интуиции, к сфере, где важнейшие решения подкрепляются результатами сложного анализа информации.

2. Экономика киберспорта: структура рынка и ситуация в России

Мировая киберспортивная индустрия характеризуется диверсифицированной моделью получения доходов.

Основные источники:

1. Спонсорство и реклама (до половины рынка): партнёрские соглашения с производителями оборудования, программного обеспечения, товаров повседневного спроса и другими брендами, не связанными напрямую с играми.

2. Продажа медиаправ и контента (значительная доля): эксклюзивные договоры на трансляции с игровыми стриминговыми платформами, а также с традиционными спортивными телеканалами.

3. Прямые взаимодействия с аудиторией: реализация билетов на офлайн-мероприятия, продажа брендированной продукции (мерч), краудфандинг призовых фондов, донаты от зрителей.

4. Франчайзинг (в моделях профессиональных лиг): продажа мест в закрытых лигах, что обеспечивает стабильное финансирование организаторам и владельцам команд.

5. Цифровые активы (формирующийся тренд): внедрение NFT в качестве уникальных внутриигровых предметов или инструментов для взаимодействия с сообществом.

В российской действительности экономическая модель киберспорта остаётся слаборазвитой и неравномерной. Для большинства организаций доминирующим, а часто и единственным, источником средств являются спонсорские контракты, что создаёт высокие риски зависимости от внешней конъюнктуры.

Такие направления, как:

1. Построение устойчивых медиабизнесов,

2. Развитие моделей платной подписки (subscription),

3. Легальные фэнтези-лиги и тотализаторы,

4. Системная работа с франшизами и мерчендайзингом,

развиты недостаточно. Это формирует «барьер роста», не позволяющий индустрии стать самостоятельным, финансово устойчивым сектором экономики.

3. Макроэкономическое значение и инновационный потенциал киберспорта

Вклад киберспорта в экономику не ограничивается прямыми доходами от проведения турниров. Он проявляется через существенный мультипликативный эффект и развитие человеческого капитала.

Стимулирование смежных отраслей.

1. IT-сектор: рост спроса на производительные компьютеры, сетевое оборудование, технологии виртуальной и дополненной реальности.

2. Телекоммуникации: необходимость в развитии инфраструктуры для высококачественных онлайн-трансляций.

3. Индустрия мероприятий: организация крупных событий, требующих современной инфраструктуры.

4. Формирование ключевых компетенций для цифровой экономики: профессиональная деятельность в сфере киберспорта развивает навыки, критически важные для современного рынка труда.

5. Анализ данных и data science: обработка больших массивов информации, визуализация, построение прогнозов.

6. Управление проектами и удалёнными командами: agile-подходы, кросс-культурные коммуникации.

7. Цифровой маркетинг и управление сообществами: создание и продвижение контента, работа с социальными сетями.

Основы кибербезопасности и сетевых взаимодействий.

В данном контексте вузы получают возможность стать центрами подготовки специалистов для этой новой индустрии. Интеграция в учебные программы по направлениям «Бизнес-информатика», «Менеджмент» или «Прикладная информатика» специализированных курсов («Аналитика в киберспорте», «Экономика игровой индустрии», «Менеджмент киберспортивных организаций») позволит готовить не игроков, а востребованных аналитиков, менеджеров, маркетологов и IT-специалистов.

Проведённое исследование подтверждает, что киберспорт является не увлечением для узкой аудитории, а значимым сегментом креативной экономики с серьёзным инновационным и экономическим потенциалом. Его дальнейшее развитие связано не столько с игровой составляющей, сколько с технологиями, аналитикой данных и сложными медийными продуктами.

Для перехода от фазы стихийного развития к этапу устойчивого роста в России необходима системная работа по институционализации киберспорта.

Она должна включать:

1. Создание научно-методической базы: разработка стандартов сбора и анализа игровых данных, включение киберспорта в региональные и федеральные стратегии развития цифровой экономики.

2. Стимулирование технологических проектов: поддержка стартапов, занимающихся разработкой аналитических инструментов, платформ для управления командами и решениями в области компьютерного зрения для анализа игрового процесса.

3. Развитие образовательных программ: формирование междисциплинарных курсов на стыке информатики, экономики и менеджмента. Создание на базе университетов исследовательских лабораторий, изучающих социально-экономические аспекты киберспорта.

4. Диверсификация экономических моделей: поощрение развития национальных медиаплатформ, легальных фэнтези-сервисов, индустрии мерча, что снизит зависимость от спонсорского финансирования.

Реализация данного подхода способна трансформировать киберспорт из потребителя цифровых развлечений в производителя технологий и экспортёра интеллектуальных услуг, вносящего вклад в модернизацию экономики страны.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Сабахова Р.С., 2026

УДК 796.1
Гайнуллина Р.Ш., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г.Уфа

ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ: ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНА

Аннотация: в статье рассматривается ключевой аспект фиджитал-подхода – влияние физической разминки на когнитивные и моторные показатели киберспортсменов и любителей видеоигр. С опорой на данные российских исследований показывается физиологическая связь между разминкой и усилением когнитивных функций, предлагается практический комплекс упражнений и доказывается, что включение простых активностей в игровую рутину повышает реакцию, концентрацию и общую эффективность.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, киберспортсмен, разминка, гейминг.

Киберспорт в России и СНГ прошел путь от увлечения в компьютерных клубах до признанной спортивной дисциплины с развитой инфраструктурой, федерациями и системой подготовки. Несмотря на стремительную эволюцию киберспорта, в общественном сознании по-прежнему цепко держится архаичный стереотип о геймере как о человеке, ведущем малоподвижный, оторванный от физических практик образ жизни. Этот миф решительно разбивается о реалии высших лиг соревновательного гейминга, где чемпионский титул все чаще принадлежит фиджитал-атлету. Для него виртуальное пространство — не убежище от реальности, а арена, где цифровое мастерство рождается в симбиозе с осознанным, тренированным телом. Фиджитал-подход, стирающий искусственные границы между физическим и цифровым, трансформируется из модной концепции в краеугольный камень системного прогресса. Будучи по своей сути дисциплиной цифровой, киберспорт предъявляет к спортсменам комплексные, многогранные требования, далеко выходящие за рамки виртуозного владения мышью и клавиатурой и включающие в себя необходимость целенаправленной, системной заботы о физиологическом состоянии.

В России эта парадигма получила официальное признание на государственном уровне: с 2022 года вступил в силу федеральный стандарт, законодательно закрепляющий, что от 25% до 40% учебного времени спортсмена должно отводиться на физическую подготовку. В свете этих требований ключевым методологическим элементом

тренировочного процесса, его неотъемлемым ритуалом становится целенаправленная физическая разминка. Цель настоящей статьи — на основе современных отечественных научных изысканий и практик ведущих киберспортивных коллективов доказать, что краткая, но систематическая разминка представляет собой не формальность или опциональную процедуру, а строго научно обоснованный, прямой инструмент для триединой задачи: существенного повышения игрового мастерства (скилла), эффективной профилактики профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппарата и формирования устойчивого, оптимального для соревновательной борьбы психофизиологического состояния. Этот инструмент демократичен и доступен как профессионалам, выступающим на мировых аренах, так и миллионам любителей, стремящимся к прогрессу и сохранению здоровья.

Теоретическое обоснование неразрывной связи телесного состояния и цифровой эффективности находит мощную поддержку в актуальных российских исследованиях на стыке спортивной медицины, физиологии и психологии. Эти работы позволяют выделить три фундаментальных механизма, посредством которых физическая разминка напрямую влияет на игровые результаты.

Во-первых, разминка — это катализатор когнитивных функций через оптимизацию мозговой деятельности. Длительное статичное положение перед монитором закономерно ведет к ухудшению церебрального кровообращения и кислородному голоданию мозга. Как подчеркивают специалисты в области биомеханики и физиологии (например, В.В. Давыдов, О.С. Комаров), четкость оперативного мышления и скорость реакции находятся в прямой зависимости от качества снабжения нейронов кислородом и глюкозой. Таким образом, даже кратковременная (5-7 минут) аэробная активность, включающая динамичные движения, выполняет роль «перезагрузки» для центральной нервной системы, повышая ее общий тонус и обостряя такие критически важные для киберспортсмена навыки, как скорость принятия решений, переключение внимания между задачами и помехоустойчивость.

Во-вторых, целенаправленная разминка выступает в роли стража здоровья и тонкого тюнера моторики. Профессиональные патологии — туннельный синдром запястья, хронические миофасциальные боли в шее и пояснице — стали настоящим бичом индустрии. Профилактике этих состояний, как отмечается в методических рекомендациях Федерации компьютерного спорта России (ФКС), должен уделяться первостепенный внимание.

Специально подобранные упражнения на разогрев и растяжку мышц предплечий, кистей, а также шейно-воротниковой зоны не только повышают эластичность связок и сухожилий, предотвращая воспаления, но и напрямую влияют на игровые показатели. Специалисты по лечебной физкультуре указывают, что разогретая мышечная ткань обладает значительно более высокой проводимостью нервных импульсов. Это напрямую транслируется в повышение точности, плавности и скорости мелкой моторики пальцев и кисти — той самой физической основы, на которой строится виртуозный игровой контроль.

В-третьих, разминка является мощным психофизиологическим регулятором, инструментом управления внутренней средой спортсмена. Соревновательный гейминг — это среда хронического, высокоинтенсивного стресса, где умственное напряжение достигает экстремальных величин. Физическая активность действует как эффективный якорь: она помогает «сжечь» избыток кортизола, способствует выработке эндорфинов и позволяет перевести нервную систему из тревожного ожидания в состояние контролируемой готовности. Неотъемлемым элементом этой подготовки становятся простые дыхательные упражнения, интегрированные в разминку. Они выполняют функцию тонкой настройки, синхронизируя вегетативные ритмы тела и приводя психику в состояние собранного спокойствия — так называемый «боевой покой». В условиях высокострессовой соревновательной среды, где исход поединка часто решают доли секунды, эта способность сохранять хладнокровие и ясность мышления под давлением превращается из полезного навыка в критически важное конкурентное преимущество.

Таким образом, тесная взаимосвязь между физическим состоянием атлета и его цифровым мастерством перестает быть гипотезой и утверждается как строго научный, эмпирически подтвержденный факт. Опираясь на изложенные физиологические принципы и опыт российских специалистов по спортивной подготовке, работающих с киберспортсменами, можно сформировать краткий (7-10 минут), но эффективный универсальный комплекс. Его цель — не развитие силы или выносливости, а быстрая и целенаправленная мобилизация организма для игровой сессии.

1. Фаза активации систем организма (2-3 минуты).

Легкая кардионагрузка: бег на месте, «джампинг джек» (прыжки с хлопками над головой) или энергичная ходьба с высоким подниманием коленей. Цель — мягко поднять частоту сердечных

сокращений до 100-120 ударов в минуту, усилить кровоток и повысить температуру мышц, готовя их к работе.

Дыхательная настройка: 5-7 циклов осознанного диафрагмального дыхания. Медленный глубокий вдох через нос с «наполнением» живота, пауза, затем продолжительный плавный выдох через слегка сомкнутые губы. Эта практика не только насыщает кровь кислородом, но и активирует парасимпатическую нервную систему, снижая фоновый уровень тревожности и способствуя ментальной фокусировке.

2. Фаза целевой проработки ключевых зон (4-7 минут).

Шейно-воротниковая зона и плечевой пояс: плавные наклоны головы вперед-назад, к плечам (без запрокидывания), полукруговые движения подбородком. Вращения плечами вперед и назад, «разведение» лопаток. Задача — снять статическое напряжение, улучшить подвижность и профилактировать головные боли напряжения.

Для рук и кистей: вытянуть руку вперед ладонью от себя, другой рукой аккуратно потянуть пальцы на себя, задержаться на 15-20 секунд. Затем развернуть ладонь вниз и потянуть кисть вниз. Вращения в лучезапястных суставах.

Для спины и корпуса: наклоны туловища в стороны, легкие скручивания (повороты) сидя на стуле с фиксацией таза. Улучшают микроциркуляцию в области позвоночника, питание межпозвонковых дисков и повышают общую гибкость.

Гимнастика для глаз (зрительная гигиена): рекомендуется комплекс по методу Э.С. Аветисова или его упрощенный вариант: интенсивное зажмуривание и широкое открывание глаз; перемещение взгляда по траекториям «влево-вправо», «вверх-вниз»; медленные круговые движения глазами; перевод фокуса с кончика носа на удаленный объект за окном. Снимает аккомодационный спазм, улучшает кровоснабжение глазодвигательных мышц. Предложенный комплекс упражнений является базовым алгоритмом, который может и должен быть адаптирован под индивидуальные особенности игрока и специфику игровой дисциплины. Для киберспортсмена в динамичных шутерах (FPS) больший акцент стоит сделать на разминке кистей и упражнениях на периферическое зрение, в то время как для стратегов (MOBA/RTS) — на дыхательных практиках для сохранения концентрации в длительных матчах. Ключевой принцип — системность: превращение разминки из эпизодического действия в неотъемлемый ритуал, предваряющий каждую игровую сессию.

Несмотря на очевидную пользу, массовое внедрение этой практики на постсоветском пространстве сталкивается с вызовами. Главный из них — необходимость преодоления устойчивого культурного стереотипа, отделяющего «умственную» деятельность от «телесной». Решение лежит в плоскости просвещения и интеграции основ спортивной физиологии и психогигиены в программы подготовки тренеров и молодых киберспортсменов на всех уровнях — от региональных академий до топ-клубов. Федерация компьютерного спорта России, как регулятор, может сыграть здесь ключевую роль, стандартизируя и популяризируя доказанные методики.

В этой связи будущие исследования должны сфокусироваться на нескольких ключевых направлениях. Во-первых, на создании персонализированных программ разминки, учитывающих особенности игрока и конкретной дисциплины. Во-вторых, на изучении долгосрочного влияния таких практик на карьеру и здоровье спортсменов. И в-третьих, на интеграции технологий (например, носимых датчиков) для точного контроля и корректировки состояния в реальном времени.

Принятие такого целостного подхода — это не только путь к повышению спортивных результатов. Это стратегическая инвестиция в здоровье, профессиональное долголетие и благополучие целого поколения атлетов, что является основой для устойчивого развития всей киберспортивной индустрии.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и

перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Гайнуллина Р.Ш., 2026

УДК 796.1

Гайнуллина Р.Ш., Салимов И.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ: ЗАЧЕМ КИБЕРСПОРТУ ОФЛАЙН?

Аннотация: киберспорт, рожденный в цифровом пространстве, сегодня активно осваивает офлайн. Статья исследует фиджитал-феномен в индустрии: почему виртуальные дисциплины тянутся к физическим аренам, живой аудитории и тактильным ощущениям, а также разбирает, как синтез онлайн- и офлайн-опыта через интерактивные технологии создает новую экономику, трансформирует фанатскую культуру и превращает киберспорт из зрелища на экране в полноценное социальное событие.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, интерактивные технологии, иммерсивный опыт.

Киберспорт, являясь порождением цифровой эпохи, по своей сути изначально конституировался как феномен, всецело принадлежащий виртуальной среде. Его онтологическая основа – алгоритмические миры, а действующие лица – цифровые аватары. Первичная аудитория формировалась в пространстве интернет-трансляций, что, казалось бы, предопределило исключительно дистанционный, онлайн-характер его бытования как зрелищной индустрии. Однако наблюдаемая отраслевая динамика демонстрирует парадоксальный тренд: ключевые события индустрии, такие как чемпионат мира The International по Dota 2 или финалы League of Legends Worlds, эволюционируют в сторону масштабных офлайн-форматов, собирающих многотысячные аудитории на престижных спортивных аренах. Эта трансформация инициирует закономерный исследовательский вопрос о причинах миграции принципиально цифрового явления в сферу физического опыта.

Для релевантного анализа необходимо провести терминологическое разграничение. В узком, операциональном значении, активно развиваемом в рамках российского спортивного дискурса, «фиджитал-спорт» позиционируется как самостоятельная соревновательная дисциплина, предполагающая последовательное прохождение участниками цифрового и физического этапов. Реализацией данной модели выступают гибридные состязания, комбинирующие, например, виртуальный матч в симуляторе FIFA с последующей игрой в футзал или киберспортивный поединок в Counter-Strike 2 с сессией лазертага. Подобный формат, отмечаемый исследователями как регионально специфичный, решает прикладные задачи популяризации физической культуры в геймерской среде и наглядно демонстрирует потенциал синергии когнитивных и моторных навыков.

В более широком, глобальном контексте, значимом для понимания магистрального развития киберспорта, понятие «фиджитал» интерпретируется как философско-технологическая парадигма, направленная на деконструкцию границ между цифровым и физическим опытом. Речь идет не о механическом чередовании активностей, а об их глубокой интеграции в единое событийное поле. В данной парадигме офлайн-арена трансформируется из пассивной площадки для просмотра в иммерсивную фиджитал-платформу. В этом пространстве цифровое соревнование усиливается за счет факторов физического соприсутствия сообщества, тактильности и технологий дополненной реальности, проецирующих виртуальные объекты в материальную среду. Именно этот концептуальный подход проливает свет на стратегические инвестиции организаторов крупнейших турниров в офлайн-инфраструктуру, направленные на генерирование принципиально новой, комплексной ценности.

Императив перехода в офлайн коренится в фундаментальных социально-психологических потребностях человека, которые не могут быть адекватно удовлетворены в условиях исключительно дистанционного взаимодействия. Например, атмосфера коллективного напряжения на стадионе в момент кульминационного эпизода матча, разрешающаяся катарсическим эмоциональным выплеском, формирует уникальное аффективное поле. Эмпирические данные, в том числе полученные в академической среде, свидетельствуют, что подобный совместный опыт катализирует формирование сильной групповой идентичности и лояльности. Зритель эволюционирует из пассивного реципиента контента в соучастника исторического события, что

устанавливает глубинные, экзистенциальные связи между фанатом, командой и самой игровой дисциплиной.

Проведение финальных стадий турниров на респектабельных спортивных аренах выполняет также важнейшую функцию легитимации. Этот акт служит мощным социокультурным сигналом, ретранслирующим восприятие киберспорта из маргинальной сферы «увлечения гиков» в статус полноценной индустрии, релевантной для ведущих медиа, престижных спонсоров и массовой аудитории. Сам ритуализированный формат офлайн-ивента с его церемониальностью, билетной системой и формальным регламентом придает киберспорту атрибуты социальной весомости и институциональной укорененности в современной культурной матрице.

Отдельного внимания заслуживает аспект гуманизации киберспортсменов. Офлайн-среда демаскирует игроков, трансформируя их из анонимных цифровых идентичностей (ников) в персонифицированных, эмоционально доступных публике персонажей. Невербальные реакции, аффективные проявления в моменты триумфа или поражения становятся органичной частью спортивного спектакля. Эти визуальные нарративы, изначально сгенерированные в офлайн-пространстве, впоследствии тиражируются в цифровой среде, усиливая эмоциональную вовлеченность аудитории и выстраивая устойчивые медийные образы.

Современный киберспортивный офлайн-ивент представляет собой не архаичный просмотр трансляции в концертном зале, а сложную высокотехнологичную фиджитал-экосистему. Это гибридная среда, где физическое пространство насыщается множественными цифровыми слоями, создавая уникальный иммерсивный опыт, не реплицируемый в условиях домашнего просмотра. Арена функционирует как студия смешанной реальности: технологии дополненной реальности (AR) проецируют игровую статистику, ключевые события и цифровых персонажей в материальное пространство зала, а сложная сценография и пиротехнические эффекты визуализируют игровые процессы, трансформируя пассивное наблюдение в состояние глубокого погружения (immersion).

Мобильные приложения, разрабатываемые для зрителей на арене, реализуют принцип «второго экрана», стирая операциональную границу между офлайн- и онлайн-форматами. Через смартфон пользователь получает доступ к персонализированной статистике, управлению ракурсами камер, интерактивным голосованиям (например, за MVP раунда) или сервисам по заказу мерчендайза. Этот интерфейс обеспечивает фанату ощущение контроля и более глубокой

вовлеченности, реализуя модель перманентного диалога между организатором и аудиторией, где физическая локация становится точкой входа для цифровых интеракций.

Стратегические инвестиции в офлайн-сегмент представляют собой эволюцию бизнес-модели киберспорта, нацеленную на построение диверсифицированной и устойчивой экономики. Помимо прямых доходов от продажи билетов и мерчендайза, офлайн-ивент производит уникальный эмоционально насыщенный контент, увеличивающий капитализацию медиаправ для стриминговых платформ. Интеграция спонсоров в физическое пространство арены (интерактивные павильоны, к примеру) обладает большей глубиной воздействия и эффективностью по сравнению с цифровыми баннерами.

Проведение масштабных международных турниров служит мощным драйвером не только для индустрии развлечений, но и для реальной экономики. Популяризация таких событий создает устойчивый спрос на развитие специализированной инфраструктуры нового типа, на смену стандартным концертным площадкам приходят высокотехнологичные киберспортивные арены и фиджитал-студии, спроектированные с учетом уникальных требований: от сложной IT-разводки и систем задержки сигнала (лаг-фри-инфраструктура) до иммерсивного зрительского опыта. Это стимулирует инвестиции в строительство и модернизацию объектов, создавая точки технологического роста в городах. Феномен киберспортивного туризма, когда фанаты совершают межрегиональные и международные поездки для посещения турниров, приносит значительный вклад в локальную экономику города-организатора через гостиничный бизнес, общественное питание и смежные сервисы, тем самым выводя киберспорт за узкоотраслевые рамки и интегрируя его в общегородские экономические процессы.

Таким образом, экспансия киберспорта в офлайн-пространство представляет собой не регрессивный шаг, а закономерную фазу эволюции, детерминированную логикой фиджитал-парадигмы. Перспектива индустрии заключается не в выборе между онлайн и офлайн, а в создании бесшовных фиджитал-экосистем. В этих экосистемах циклическая миграция пользователя из цифрового комьюнити на физическую арену и обратно – в цифровую среду, обогащенную коллекционными активами, – станет органичной моделью потребительского поведения. Философия фиджитала позволяет киберспорту завершить процесс своей социальной легитимации, окончательно трансформировавшись из маргинального «кибер-» явления в полноценный спорт, обладающий всей палитрой

зрелищности, силой живого сообщества и значимым экономическим масштабом, что окончательно утверждает его статус как одного из доминирующих культурных феноменов XXI столетия.

Список использованной литературы:

1. Морозова Н.А., Салимов И.А. Знаменитые спортсмены киберспорта: кто они и почему они так востребованы? В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 273-275.

2. Морозова Н.А., Салимов И.А. Фиджитал-спорт: новое направление в мире спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 275-277.

3. Закирьянов М.О., Салимов И.А., Сайфутдинов В.В. Киберспорт на просторах России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 309-312

4. Сайфутдинова Э.О., Салимов И.А. Развитие киберспорта на территории Российской Федерации. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 639-643.

5. Ахметшина К.А., Салимов И.А. Влияние фиджитал-технологий на развитие киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 673-677.

© Гайнуллина Р.Ш., 2026

УДК 796.1

Карякин Д.А., Гарифуллин Р.Р. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ И ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ЭВОЛЮЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ

Аннотация: настоящее исследование посвящено развитию соревновательных форм в условиях повсеместного распространения цифровых технологий. Первая часть работы фокусируется на истории становления Киберспорта, прослеживая его путь от ранних игровых

автоматов до современной многомиллиардной отрасли. Вторая часть анализирует появление Фиджитал Спорта, представляют собой гибридный формат, который целенаправленно объединяет физическую активность с виртуальными состязаниями. Анализ показывает, что Фиджитал-движение представляет собой закономерный ответ на ограничения, присущие узкоспециализированному Киберспорту, и стремится восстановить паритет между умственной и физической подготовкой спортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, фиджитал спорт, компьютер, соревнования.

Зарождение соревнований в электронных играх пришлось на период до массового распространения высокоскоростного интернета. Основы Киберспорта, термина, который получил широкое распространение позднее, но описывал суть состязаний посредством электронных устройств, были заложены в 1972 году. Тогда в Стэнфордском университете было проведено первое крупное соревнование по игре Spacewar!, получившее название “Intergalactic Spacewar Olympics”. Это событие закрепило идею о том, что компьютерные игры могут служить основой для соревновательной деятельности.

С появлением в 1980-х годах игровых автоматов, игры типа Space Invaders и Pac-Man способствовали формированию культуры борьбы за рекорды. Несмотря на то, что эти соревнования зачастую носили спонтанный характер, они убедительно продемонстрировали привлекательность публичных игровых состязаний для широкой аудитории.

Подлинный импульс развитию киберспорта предоставило появление локальных сетей (LAN) и формирование жанров, требующих высокой степени тактического мышления и слаженных командных действий. Игры, такие как Doom, Quake и, в особенности, StarCraft (выпущенный в 1998 году), стали фундаментальными для развития этой сферы.

Именно в Южной Корее киберспорт получил поддержку на государственном уровне. Турниры по StarCraft начали транслироваться на специализированных телевизионных каналах, а ведущие игроки приобрели статус национальных героев.

Западные Лиги и Экономическая Поддержка: В Соединенных Штатах были основаны первые крупные коммерческие киберспортивные лиги, такие как CPL (Cyberathlete Professional League), которые начали предлагать существенные денежные вознаграждения за победы в таких играх, как Quake и Counter-Strike.

Глобальная сеть Интернет трансформировала киберспорт, сделав его поистине международным явлением. Возможность потоковой трансляции соревнований в реальном времени через платформы, подобные Twitch, привлекла миллионы зрителей по всему миру. Dota 2 и League of Legends (LoL): Жанр MOBA (Multiplayer Online Battle Arena) утвердил свое доминирующее положение в индустрии. Турнир The International по Dota 2 наглядно продемонстрировал огромный потенциал моделей краудфандинга для формирования призовых фондов, достигающих десятков миллионов долларов.

Киберспорт активно заимствовал модели, присущие традиционным видам спорта, включая создание франшиз, развитие профессиональных клубов, привлечение тренеров, спортивных психологов и диетологов.

Киберспорт успешно доказал, что для достижения успеха в соревнованиях не требуется непосредственный физический контакт, однако необходимы высочайший уровень когнитивной выносливости, быстрая реакция и безупречная командная координация.

По мере стремительного роста и развития киберспорт столкнулся с обоснованной критикой. Спортсмены зачастую проводили в сидячем положении от 12 до 14 часов ежедневно, что приводило к возникновению различных проблем со здоровьем, начиная от туннельного синдрома и заканчивая хронической усталостью и ожирением. Это породило потребность в новом формате, который бы интегрировал физическую активность с цифровыми навыками.

Термин “Фиджитал” является неологизмом, образованным путем слияния английских слов Physical (Физический) и Digital (Цифровой). Данная концепция предполагает создание соревнований, успех в которых в равной степени зависит от физической подготовки и цифровых компетенций.

Хотя сама идея гибридных соревнований не нова и прослеживается в различных видах спорта (например, в биатлоне или современном пятиборье), формальное становление Фиджитал Спорта как отдельного, структурированного направления произошло в Российской Федерации в начале 2020-х годов.

Первоначальная идея была сформулирована как необходимость

разработки вида спорта, который бы способствовал адаптации геймеров к физическим нагрузкам, и, наоборот, позволял бы применять полученные цифровые навыки в реальных условиях. На начальных

этапах Фиджитал-соревнования часто представляли собой последовательное чередование этапов. Например, спортсмен преодолевал физическую полосу препятствий, а затем немедленно приступал к матчу по видеоигре-файтингу на игровой консоли.

Ключевое отличие Фиджитал Спорта от обычного “спортивного гейминга” (где ценность имеет только игровая составляющая) или стандартных видов спорта (где акцент сделан исключительно на физических качествах) заключается в строгой последовательности и равнозначности отдельных этапов.

В Фиджитал-дисциплинах суммарный результат может формироваться как путем сложения очков, набранных на физическом и цифровом этапах, так и через прямое влияние физической активности на исход виртуального состязания (например, скорость бега спортсмена определяет его стартовую позицию в киберспортивной гонке).

Примеры дисциплин:

Фиджитал-Футбол: сначала команды проводят матч в футбольном симуляторе (например, FIFA), а затем выходят на реальное поле для игры в мини-футбол.

Фиджитал-Баскетбол: Индивидуальные или командные соревнования начинаются с матча в баскетбольном симуляторе (например, NBA 2K), после чего соперники проводят реальную игру в стритбол.

В Фиджитал-спорте технологии используются не просто как площадка для соревнований, но и как инструмент для измерения показателей и установления связи между различными аспектами состязания. Использование датчиков, VR-оборудования, GPS-трекеров обеспечивает объективный сбор данных о физических показателях спортсменов. Эти данные впоследствии суммируются с результатами в цифровой части или влияют на прогресс в виртуальном соревновании.

Такой подход устраняет один из существенных недостатков киберспорта – его полную оторванность от физической подготовки. Фиджитал-атлет должен обладать не только быстрой реакцией пальцев, но и достаточной выносливостью тела.

Ключевой вопрос заключается в том, сможет ли Фиджитал Спорт вытеснить традиционный киберспорт или останется лишь нишевым направлением. Данный формат способен привлечь более широкую аудиторию, будучи интересным как для поклонников компьютерных игр, так и для любителей традиционного спорта. Он также более эффективно способствует интеграции спонсоров из сфер, связанных со здоровьем и фитнесом. Фиджитал Спорта требует

формирования сложной и дорогостоящей инфраструктуры, способной одновременно разместить как игровые зоны, так и спортивные площадки. Кроме того, спортсмены должны обладать компетенциями в двух совершенно разных областях.

Киберспорт возник как органичный продукт цифровой трансформации, продемонстрировав, что интеллект и скорость реакции могут являться ключевыми соревновательными преимуществами. Фиджитал Спорт представляет собой закономерный эволюционный шаг в развитии спортивных практик. Он основывается на признании целостности человеческих возможностей и стремится к созданию соревновательных форматов, где органы чувств и интеллект функционируют синхронно, стирая четкую границу между виртуальным и реальным мирами.

Список использованной литературы:

1. Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р. Здоровьеформирующие технологии в образовании. В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора В.Н. Зуева. 2018. С.61-63.;

2. Гарифуллин Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. В сборнике: Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 117-120.

3. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

4. Мадияров К.Р., Гарифуллин Р.Р. Применение инновационных методов и технологий в организации физкультурных занятий и здоровьесберегающих мероприятий. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы 9 Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С.218-222.;

5. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д. Перспективы развития фиджитал-спорта в российских университетах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 250-253.

© Карякин Д.А.,2026

УДК 796.1
Нагаева Э.Т., Гарифуллин Р.О. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Аннотация: в статье рассматривается студенческий киберспорт как институт социализации молодёжи в Республике Башкортостан. Проблемой данного исследования является противоречие между негативным взглядом на видеоигры старшим поколением и действительной способностью налаживать связи с другими людьми благодаря организованному студенческому киберспорту. В заключении приведён вывод о том, что студенческий киберспорт способствует формированию социально-компетентной, стрессоустойчивой и командной личности.

Ключевые слова: киберспорт, цифровая социализация, молодёжная политика, командное взаимодействие, республика Башкортостан

Рассматривая киберспорт как многогранный социальный феномен, принципиально важно разграничивать его от индивидуального времяпрепровождения за видеоиграми. Ключевое отличие организованного киберспорта заключается в его структурированности: он базируется на соревновательном командном взаимодействии, строгой дисциплине и четко регламентированных правилах, что кардинально отличает его от неформального, зачастую одиночного, геймерства.

В 2021 году среди 35 аграрных вузов России прошел онлайн-турнир по компьютерной игре Dota. Одним из его организаторов был студент магистратуры БГАУ, член Совета правления Федерации электронного спорта Башкирии Тимур Ахметов. Корреспондент «Электрогазета.РФ» выяснил у него, справедливо ли причислять компьютерные игры к спорту, в чем секрет их растущей популярности и чем они отличаются от обычного геймерства, приводящего к зависимости. Dota 2 и Counter-Strike Тимур увлекся четыре года назад и за это время сумел наладить контакт с российскими киберассоциациями и клубами, заручиться поддержкой ректоров Башкирского аграрного университета, БГУ, БГМУ, УГАТУ, УГНТУ.

Этот пример является наглядным доказательством того, что киберспорт – это в первую очередь спортивная, и главное командная

деятельность, направленная на развитие социальных и стратегических навыков.

Центр СПАРКС УУНиТ представляет собой передовую инфраструктурную единицу, расположенную в межвузовском кампусе Евразийского научно-образовательного центра. Он оснащен специализированными зонами для виртуальной реальности, киберспортивных состязаний на консолях, а также звукоизолированными помещениями. Данный центр призван стать ключевым местом притяжения для молодежи и площадкой для организации международных турниров, и, к слову, это место отлично справляется со своими функциями – молодые люди с большим интересом и увлечённостью приходят заниматься в центр СПАРКС.

Святослав Пегов отметил, что за высокими результатами киберспортивной команды Башкирии скрывается большая работа. При этом, по его словам, важную роль играет и поддержка УУНиТ. Киберспортсмены занимаются в специальных группах кафедры физической культуры и оздоровительных технологий и получают зачёт за высокие киберспортивные достижения.

Активисты киберклубов УГАТУ, БГАУ, БГМУ, БГУ, УТЭК, БГПУ совместно с Федерацией электронного спорта РБ рассказали о создании консолидированного киберспортивного сообщества.

«Мы шли к этому не один год и, наконец, готовы объявить о формировании единого сообщества киберспортсменов и фанатов киберспорта Республики Башкортостан. Мы создаем уютное комьюнити, в котором всем будет хорошо и комфортно», - говорят организаторы.

Святослав Пегов отметил, что Башкирия находится в пятерке лучших регионов России по развитию киберспорта.

«Уже два года проводится Универсиада по киберспорту на Кубок Главы Республики Башкортостан. На Неделе башкирского спорта в рамках международной выставки-форума „Россия“ были широко представлены цифровые виды спорта, проводились автограф-сессии знаменитых на всю страну киберспортсменов нашей республики», — добавил Святослав Пегов.

Святослав Пегов также отметил, что наблюдается рост интереса девушек к киберспорту.

«Киберспортсмены, успешно выступающие на официальных соревнованиях, могут оформить повышенную стипендию. Также университет изыскивает средства для поездок на крупные важные турниры. Сейчас наш сектор начинает работу в еще одном инновационном направлении — женском киберспорте. В этом году наше сообщество выросло на 900 человек, и впервые 21% из них были девушки. В прошлом

девушки, интересующиеся киберспортом, составляли считанные единицы. Мы видим такой возникший запрос и будем развивать направление», — сказал Святослав Пегов.

Студенческая команда УУНиТ входит в число сильнейших в России, завоевав ряд престижных наград в текущем сезоне.

«Ребята – большие молодцы. Важно, чтобы команда могла сформироваться в сильнейший профессиональный коллектив», – сказал Радий Хабиров.

Киберспортивная организация УУНиТ базируется в межвузовском кампусе Евразийского научно-образовательного центра. Помимо соревновательной деятельности, команда активно занимается образовательными и профориентационными проектами, вовлекая детей и подростков в ИТ-сферу, развивая инновационный спорт и креативные индустрии. Вовлечение детей и подростков в спорт также доказывает рабочую способность налаживать связи с другими людьми.

Руководитель сектора киберспорта УУНиТ Роман Кашфуллин отметил, что победа подтверждает высокий потенциал университета в этом виде спорта и важность его дальнейшего развития. Глава Госкомитета по науке и высшему образованию Башкортостана Светлана Мустафина добавила, что успех вуза вдохновляет молодёжь региона на совершенствование навыков в киберспорте, что способствует подготовке кадров для цифровой экономики.

«… на базе центра будут проводиться программы дополнительного образования в сфере киберспорта и смежных профессий. Мы будем обучать не только „как играть“, но и киберспортивному менеджменту, организации турниров и трансляций, дизайну и SMM. Мы станем и точкой профориентации будущих абитуриентов, и точкой раскрытия потенциала студентов. Сейчас ведем переговоры о сотрудничестве с разработчиками самой популярной в мире мобильной игры Mobile Legends —китайской компанией Moonton. Обсуждаем создание бренд-зоны». Единое киберспортивное сообщество Башкортостана позволит добиться сразу двух важных результатов: социализации молодежи и выявления талантливых киберспортсменов и организаторов. В большом дружном сообществе люди будут общаться не только в виртуальном пространстве, но и встречаться в реальности, заводить новых друзей. А здоровая спортивная конкуренция - залог развития талантов» – комментирует Святослав Пегов.

Список использованной литературы:

1. Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р. Здоровьеформирующие технологии в образовании. В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы

Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора В.Н. Зуева. 2018. С.61-63.;

2. Гарифуллин Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. В сборнике: Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 117-120.

3. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

4. Мадияров К.Р., Гарифуллин Р.Р. Применение инновационных методов и технологий в организации физкультурных занятий и здоровьесберегающих мероприятий. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы 9 Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С.218-222.

5. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д. Перспективы развития фиджитал-спорта в российских университетах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 250-253.

© Нагаева Э.Т., 2026

УДК 796.1

Габитова А.М., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПОТЕНЦИАЛ ФИДЖИТАЛ-ТРЕНИРОВОК В ФОРМИРОВАНИИ ЦИФРОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: в статье исследуется потенциал фиджитал-тренировок (гибридных онлайн-оффлайн занятий фитнесом) в формировании цифровой дисциплины молодёжи. Автор анализирует фиджитал как инновационный подход физической культуры, сочетающий цифровые технологии (ВР, приложения, стриминг) с традиционными тренировками для развития самоконтроля, адаптации к цифровой среде и ответственности. Выделены механизмы: мотивация через геймификацию, контроль времени в сети, коллективизм в виртуальных командах. Подчёркивается вклад в патриотическое воспитание через укрепление здоровья нации.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, цифровая дисциплина, молодёжь, физическая культура, самоконтроль, фитнес, адаптация.

Современная Россия, как и весь мир, переживает цифровую трансформацию, где молодёжь проводит до 8–10 часов в сутки в онлайн-пространстве. Это приводит к снижению физической активности, зависимости от гаджетов, утрате самодисциплины и мотивации к здоровому образу жизни. Гиподинамия среди студентов достигает 70%, по данным Минздрава РФ, что угрожает демографическому здоровью нации.

Необходимы инновационные механизмы физической культуры, интегрирующие цифровизацию. Фиджитал-тренировки — гибридный формат, сочетающий оффлайн-занятия в залах с онлайн-элементами (приложения типа Nike Training Club, VR-платформы Oculus Fit, стриминговые сессии). Они формируют цифровую дисциплину, а именно: умение балансировать виртуальное и реальное, контролировать время экрана, достигать целей через данные (пульсометры, трекеры). Это способствует патриотизму как любви к здоровой Родине.

Фиджитал-тренировки открывают новые горизонты в гармонизации цифрового и физического начал личности подростков, выступая мостом между виртуальной реальностью и телесным опытом. В отличие от чисто цифровых практик, склонных к пассивности, фиджитал активирует проприоцептивные системы через синхронизированные движения в расширенной реальности, где пользователь ощущает единство тела и аватара. Это способствует нейропластичности мозга, усиливая нейронные связи в префронтальной коре, центре исполнительных функций, ответственной за планирование.

Философски фиджитал коренится в идеях М. Мерло-Понти о феноменологии тела, адаптированных к цифровую эпоху. Тело становится "субъектом технологий", а не их жертвой. В российском контексте это перекликается с традицией всестороннего воспитания (К. Д. Ушинский), где физическая культура служит основой нравственного роста. Примером служит платформа "FitVerse" — виртуальное пространство, где участники выполняют йога-последовательности с голографическими инструкторами, сочетая дыхание с визуальными эффектами для глубокого погружения.

Такой подход формирует "цифровую витальность" — устойчивость к информационному шуму, где тренировка становится ритуалом саморегуляции. В патриотическом измерении этот гибрид

укрепляет национальный капитал здоровья, готовя молодёжь к вызовам гибридных войн и цифровой дипломатии, где физическая и ментальная дисциплина неотделимы.

Цифровая дисциплина понимается как способность личности эффективно управлять цифровыми инструментами, избегая зависимости, развивая волю и ответственность. Фиджитал усиливает её через физическое развитие, эмоциональную устойчивость и социальные связи.

Фиджитал (phygital) — синтез physical (физического) и digital (цифрового), возникший в 2020-х как ответ на пандемию. В физической культуре он эволюционировал из киберспорта, где виртуальные соревнования сочетаются с реальными тренировками. По данным Всемирной организации здравоохранения, гибридные форматы повышают приверженность к фитнесу на 40%.

Фиджитал-тренировки эволюционируют под влиянием глобальных трендов, интегрируя биохакинг и нейроинтерфейсы для высокоточного контроля физиологии. Нейрофидбэк-системы, такие как фитнес-браслеты, отслеживают альфа-ритмы мозга во время нагрузок, корректируя интенсивность для оптимальной выработки фактора нейротрофического роста, усиливающего когнитивную устойчивость. Это выходит за рамки традиционного фитнеса, превращая тренировку в инструмент эволюционного самоусовершенствования.

С точки зрения культурологии, фиджитал возрождает архетип цифрового шамана, фигуру, опосредующую сакральное через технологии, подобно древним ритуалам единоборств. В России это находит отражение в проектах "Арктик Фиджитал" — экстремальные BP-симуляции выживания на Севере, сочетающие криотерапию с вовлекающим моделированием, воспитывая стойкость в духе поморской традиции. Платформа Horizon Workrooms адаптирована для групповых сессий, где аватары синхронизируют биоритмы, создавая коллективное трансовое единство.

В перспективе фиджитал интегрирует блокчейн для верифицируемых достижений (NFT-сертификаты ГТО), мотивируя через децентрализованные экономики здоровья. Это не только дисциплинирует, но и формирует этику цифрового гражданина, ответственного за национальный генетический фонд.

Ключевые компоненты:

1. Геймификация: очки, уровни, лидерборды в приложениях;

2. Персонализация: ИИ анализирует данные (шаги, калории), адаптируя нагрузку.

3. Социальность: виртуальные группы для совместных испытаний, формируя коллективизм.

В российском контексте фиджитал интегрируется в госпрограммы, с платформами "ГТО Онлайн" и ВР-тренажерами в вузах. Это воспитывает цифрового патриота: дисциплинированного гражданина, готового к вызовам цифровизации.

Практические примеры внедрения в России:

1.Университетские программы: СПбГУ — "Phygital Gym" с Oculus, охват 500 студентов.

2.Киберспортивные события: "Игры будущего" (Казань, 2025) — фиджитал-челленджи, 10 тыс. участников.

3.Региональные инициативы: Башкортостан — "Цифровой ГТО" с AR в школах.

4.Корпоративные: Сбербанк Fitness App — гибрид для сотрудников.

Фиджитал-тренировки реализуют воспитательные механизмы через гибридный подход. Рассмотрим на примере фитнес-программ для студентов.

Трекеры (Fitbit, Xiaomi Smart Band) фиксируют время тренировок, ограничивая экранное время. Исследование Уфимского университета (2025) показало рост самоконтроля на 35%: студенты сократили соцсети на 2 часа/день.

VR-асаны или бег в метавселенных (Meta Horizon) снижают стресс, развивая фокус.

Онлайн-испытания (например, "Фитнес России" в VK) объединяют регионы, формируя национальное единство. Участники отмечают рост ответственности.

Фиджитал усиливает патриотизм, формируя здоровое поколение. Цифровая дисциплина — основа для службы: дисциплина в армии, IT-специальности. Он учит долгу перед Родиной через тело и разум. Включение в ФГОС физкультуры сделает его системным.

Фиджитал-тренировки революционизируют физическую культуру, формируя цифровую дисциплину молодёжи. Наблюдение подтверждает эффективность, где рост здоровья, мотивации и патриотизма увеличиваются. В перспективы входят: виртуальная вселенная для национальных соревнований, ИИ-коучи, интеграция с 5G/6G. Для России это ключ к здоровой нации в цифровом мире. Для развития данной сферы необходимы дальнейшие динамическое наблюдение и масштабирование.

Таким образом, подобные тренировки реализуют воспитательные механизмы системно. Самоконтроль и тайм-

менеджмент фиксируют сессии, вводя лимиты (например, "не более 1 ч экрана без движения"). Адаптирует к цифровой среде — VR имитирует реальные нагрузки, снижая стресс на 30%. Коллективизирует — виртуальные команды мотивируют через соревнования, формируя ответственность и способствует профилактике зависимостей — диджитал отстранение в программах чередование онлайн/оффлайн.

Список использованной литературы:

1. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Роль киберспорта в образовании и развитии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 268-272.

2. Андреева Д.К., Карташев Н.И. Тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

3. Хафизова Г.Ф., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: новое направление в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 643-646.

4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

5. Газизов А.А., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: интеграция физической подготовки в цифровую реальность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 633-639.

6. Андреева Д.К., Карташев Н.И. тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

© Габитова А.М., 2026

УДК 796.1
Габитова А.М., Карташев Н.И. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ

Аннотация: статья анализирует фиджитал-подходы в физической культуре как средство борьбы с малоподвижностью и повышения интереса студентов к занятиям. Основное внимание уделено использованию технологий виртуальной и дополненной реальности в спорте: от захватывающих тренировок до игровых заданий. Автор показывает влияние на общее самочувствие, эмоциональное состояние и активное участие, отмечая роль в создании стойких привычек здорового образа жизни за счёт сочетания виртуального и реального миров.

Ключевые слова: фиджитал, физическая культура, виртуальная реальность, дополненная реальность, малоподвижность, интерес студентов, здоровье, участие.

Малоподвижность среди студентов России стала серьёзной проблемой в наше время. По данным Роспотребнадзора, 65% уделяют активности менее получаса в день, что приводит к снижению тонуса и работоспособности. Цифровые устройства усиливают тенденцию, привязывая к экранам и уменьшая движение на 40% по сравнению с прошлыми годами. Физическая культура нуждается в свежих идеях для возвращения молодёжи к активности.

Фиджитал-подходы, сочетание виртуального и реального, являются выходом. Очки виртуальной реальности переносят в динамичные пространства, где бег на месте превращается в марафон по городу, а дополненная реальность накладывает маршруты на университетский двор. Это дополнение, а не замена, виртуальные элементы побуждают к реальным действиям, делая процесс увлекательным. В студенческих условиях фиджитал делает спорт удобным. Он доступен в комнатах, не зависит от спортзалов, подходит под расписание. Применение виртуальной и дополненной реальности в спорте, происходят так, что технологии виртуальной реальности меняют кардионагрузки. Программы предлагают ритмичные упражнения в необычных локациях, сжигая энергию без риска на улицах. Дополненная реальность оживляет командные занятия, приложения превращают двор в поле для футбола, где студенты ловят виртуальные цели, набирая тысячи шагов.

Контроль движений становится точным, так как датчики в виртуальной реальности корректируют стойку во время упражнений на гибкость, помогая избежать ошибок. Для динамичных видов ритмичные игры сочетают музыку с активностью, задействуя всё тело. Российские разработки, такие как виртуальные нормативы ГТО, адаптируют задания, проецируя пробеги по историческим местам или восхождения на горы. Дополненная реальность в общих тренировках создаёт расширенное пространство. Изображения инструктора на площадке улучшают координацию, концентрацию и дисциплину. Фиджитал полезен для самочувствия в целом. Сердце и дыхание укрепляются быстрее, так как бег в виртуальной реальности улучшает выносливость за пару месяцев активнее обычных методов. Устойчивость к стрессам растёт, так как успехи в интернете поднимают настроение, помогая справляться с нагрузками. Движения становятся отточенными. Упражнения без ударов о поверхность сохраняют прогресс без риска. Координация и память улучшаются благодаря навигации в виртуальных лабиринтах, а отдых после занятий становится качественнее и расслабляющие сессии углубляют сон.

Борьба с малоподвижностью идёт через короткие паузы, пятиминутные задания дополненной реальности между уроками накапливают активность. Интерес к фиджиталу держится на новизне, ведь необычные миры вызывают азарт, а игровые элементы (уровни, награды) удерживают внимание. Общение с друзьями через рейтинги превращает одиночество в соревнование. Подбор заданий под каждого избегает потерю интереса, а сюжеты добавляют динамичности, например такие задания, как "освободи виртуальный город". Студенты переходят от просмотра видео к действиям — вирусные задания в соцсетях затягивают сверстников. Длительное участие обеспечивается данным циклом: сигнал, занятие, поощрение, подкреплённое ощущением прогресса. Фиджитал входит в университетские планы через смешанные платформы: один вуз ввёл виртуальные разминки, где студенты "исследуют" страну через спорт. Расширение требует оборудования такие оборудования, как зоны с очками, приложения на быстром интернете. Государственные средства ускорят распространение.

В будущем нас ждут костюмы с ощущениями, умные помощники, большие соревнования в виртуальной реальности. Физическая культура станет привлекательнее развлечений, вернув студентов к активности. Фиджитал улучшает контроль движений с помощью слежения в реальном времени. В виртуальных теннисных

упражнениях корректируются углы ударов, снижая ошибки. Перчатки с сопротивлением имитируют вес, помогая без оборудования. Сила и гибкость растут. Прыжки в ВР развивают мыщцы без перегрузок. Контроль осанки визуализируется в дополненной реальности, исправляя привычки от сидения. Сочетание сигналов ускоряет освоение новых навыков.

Групповые сессии фиджитала строят связи через виртуальные аватары. Общие задания создают ощущение рядом, жесты передаются напрямую. Лидеры вдохновляют остальных в игровых программах.

Массовость растёт через стримы и видеоролики. Группы смотрят и повторяют упражнения, формируя волну активности. Школьные лиги переходят в вузовские, где команды факультетов соревнуются в смешанных реальностях. Это усиливает дух соперничества без конфликтов. Доступность для всех стирает различия, укрепляя уверенность в себе. Сетевые марафоны объединяют города в единую активность, а наблюдение за другими побуждает к повторению.

Так же, фиджитал вписывается в режим дня. Например, утренние разминки повышают бодрость, дневные прогулки сочетают с получением знаний, вечерние расслабления балансируют усталость, а умные приложения помогут её предотвратить. Системы отслеживания так же будут давать баллы за успехи, что будет мотивировать в течении всего дня. Для привлечения к занятию таким видом спорта будут оборудованы зоны активности в кампусах, которые дополнительно оживят общие пространства.

Культурная окраска фиджитала поможет лучше узнать свою страну. Например, виртуальные путешествия по Золотому кольцу с остановками для упражнений, задания с народными танцами в дополненной реальности. Масленичные челленджи с виртуальными блинами сочетают традиции с активностью, привлекая к праздникам, а также заменяя приём вредной пищи.

Подростки ознакомятся с региональными традициями, такими как: татарские игры в Казани или кавказские танцы в Ростове. Фестивали вроде "Фиджитал-Фест" на ВДНХ будут собирать участников из всех уголков страны, что поможет молодёжи социализироваться и находить близких по духу людей. Это возвратит культурное наследие в повседневность.

Экономия ресурсов-это преимущество фиджитала: уменьшение или полная замена поездок в залы снижает траты и время на транспорт, виртуальные тренажёры заменяют оборудование и занимают меньше пространства в доме. Экологический аспект

проявляется в заданиях по сбору "виртуального мусора" с реальными прогулками, воспитывая бережное отношение к природе. Групповые онлайн-сессии минимизируют энергозатраты залов, продвигая устойчивость. Кампании "Зеленый фиджитал" связывают шаги с посадкой деревьев через партнёрства, мотивируя двойной пользой. Подход объединяет спорт с экологией.

Адаптация фиджитала учитывает погоду и пространство: зимой виртуальные пляжные пробежки заменяют улицу, в маленьких комнатах проводятся упражнения без прыжков. Мобильные очки позволяют тренироваться в транспорте или на лекциях через короткие паузы. Виртуальная реальность подстраивается под сезон и меняет ландшафт. Так, весной упражнения буду проходить в цветущих садах для йоги, осенью будет проводиться сбор урожая с элементами фитнеса. Интеграция с календарём университета синхронизирует занятия с экзаменами, предлагая легкие сессии в стрессовые периоды. Гибкость делает подход универсальным для городских и сельских студентов.

Фиджитал-подходы радикально меняют физическую культуру, эффективно борясь с малоподвижностью и зажигая интерес студентов. Синтез технологий и движений улучшает самочувствие, усиливает участие и вписывается в жизнь. Внедрение в вузы создаст поколение активных людей, готовых к вызовам. Необходимы инвестиции в оборудование и программы для национального масштаба, чтобы фиджитал стал нормой здорового студенчества.

Список использованной литературы:

1. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Роль киберспорта в образовании и развитии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 268-272.

2. Андреева Д.К., Карташев Н.И. Тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

3. Хафизова Г.Ф., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: новое направление в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 643-646.

4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

5. Газизов А.А., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: интеграция физической подготовки в цифровую реальность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 633-639.

6. Андреева Д.К., Карташев Н.И. тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

© Габитова А.М., 2026

УДК 796.1

Гизетдинов А.Р., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ — ЭТО СПОРТ ИЛИ НЕТ?

Аннотация: в статье рассматривается вопрос о том, является ли киберспорт полноценным видом спорта. Проанализирована история традиционного спорта и его ключевые признаки. Описано зарождение и развитие киберспорта. Рассмотрены споры за и против признания киберспорта, позиции экспертов. Сделан вывод о том, что киберспорт соответствует основным критериям спорта и занимает закономерное место в современной спортивной культуре.

Ключевые слова: киберспорт, спорт, признаки спорта, соревнования, правила, стремление к совершенству, интеллектуальная и физическая нагрузка.

Понятие спорта имеет длительную и многогранную историю, уходящую корнями в глубокую древность. В классическом понимании спорт ассоциируется прежде всего с физической активностью, соревнованием и стремлением к достижению наилучшего результата. Уже в Древней Греции спорт рассматривался как важная часть культуры и воспитания человека. Олимпийские игры служили не только ареной для состязаний, но и способом демонстрации гармонии тела и духа. В античности спорт был тесно связан с идеей калокагатии (единства физического и нравственного совершенства).

Со временем представления о спорте менялись. В Средние века физические упражнения уступили место военной подготовке и

рыцарским турнирам, которые также носили соревновательный характер. В эпоху Нового времени, особенно с XIX века, спорт начал приобретать современные черты: появились четкие правила, федерации, международные соревнования. Именно тогда сформировались ключевые признаки спорта, которые остаются актуальными и сегодня: наличие соревнования, строгая регламентация правил, подготовка спортсменов, зрелищность, а также институционализация через организации и федерации.

Отдельно следует выделить ещё одну важную характеристику спорта — стремление к совершенству на грани человеческих возможностей. Спортсмены во всех дисциплинах стремятся не просто к победе, но к постоянному улучшению результатов, установлению рекордов и преодолению собственных пределов.

Таким образом, спорт — это не просто физическая активность, а социальный институт, включающий систему соревнований, норм, правил и профессиональной подготовки. Важным элементом также является признание со стороны общества и государства, что выражается в создании спортивных организаций, включении видов спорта в официальные реестры и проведении международных турниров.

На этом фоне в конце XX века начинает формироваться новое явление — киберспорт (электронные соревнования в видеоиграх, где участники соревнуются профессионально). Его истоки уходят в 1970–1980-е годы, когда с развитием компьютерных технологий стали появляться первые видеоигры и соревнования между игроками. Одним из первых известных турниров считается соревнование по игре Spacewar! - одной из первых компьютерных игр, разработанной для мини-компьютеров в начале 1970-х годов - в 1972 году в Стэнфордском университете. В 1980 году компания Atari провела чемпионат по игре Space Invaders - классическая аркадная игра, в котором участвовало более 10 тысяч человек.

Настоящий рост киберспорта начался в 1990-е годы с распространением интернета и многопользовательских игр (MMO - Massively Multiplayer Online, игры с большим числом игроков). Появление таких игр, как Doom (шутер от первого лица) и Quake (шутер с мультиплеером), позволило игрокам соревноваться друг с другом в реальном времени. В конце 1990-х и начале 2000-х годов ключевую роль сыграли StarCraft (стратегия в реальном времени, RTS) в Южной Корее и Counter-Strike (тактический шутер от первого лица) в Европе и Северной Америке. Именно тогда начали формироваться

профессиональные команды, появились первые лиги, такие как CPL (Cyberathlete Professional League, международная лига киберспортсменов), а также регулярные международные турниры.

Игры вроде Quake, StarCraft и Counter-Strike стали основой для первых профессиональных соревнований. Постепенно сформировалась инфраструктура: появились команды, тренеры, аналитики, спонсоры, лиги и турниры с крупными призовыми фондами. В 2010-е годы развитие стриминговых платформ, таких как Twitch (онлайн-сервис для трансляции), радикально изменило индустрию, сделав киберспорт массовым зрелищем.

Современный киберспорт включает различные жанры: шутеры (Counter-Strike 2), стратегии (StarCraft II), MOBA (Dota 2, League of Legends - командные стратегические игры с управлением персонажами на карте) и спортивные симуляторы (FIFA - симулятор футбола). Каждый из них имеет собственные правила, лиги и систему соревнований. Важной особенностью является то, что правила игры определяются разработчиком (компания, создающая игру), а не независимой федерацией, что отличает киберспорт от традиционных дисциплин.

Особенно показательной является динамика роста киберспорта. По данным аналитических агентств, к 2015 году мировая аудитория киберспорта составляла около 226 миллионов человек, к 2019 году - более 450 миллионов, а к середине 2020-х годов превысила 530 миллионов зрителей. Количество официальных турниров также ежегодно увеличивается: сегодня ежегодно проводится более тысячи соревнований различного уровня. Крупнейшие турниры, такие как The International (ежегодный чемпионат по Dota 2), собирают призовые фонды свыше 30–40 миллионов долларов, что сопоставимо с традиционными спортивными событиями.

Важным этапом стало институциональное признание киберспорта, которое происходило постепенно и неравномерно в разных странах. Россия стала одной из первых стран, где киберспорт был признан официальным видом спорта ещё в 2001 году, однако в 2006 году он был исключён из реестра из-за недостаточного уровня развития инфраструктуры. Повторное признание произошло в 2016 году приказом Министерства спорта России, после чего «компьютерный спорт» был вновь включён в официальный реестр, а спортсмены получили возможность получать государственные спортивные звания.

Показательным примером признания стала команда Team Spirit (российская киберспортивная организация, специализирующаяся на Dota 2), победившая на The International 2021. После победы игроки получили поздравление от Президента РФ. Аналогичные процессы происходили в Южной Корее, Китае, Украине и других странах. В Южной Корее киберспорт получил мощную государственную поддержку и стал частью национальной культуры; в Китае киберспорт признан официальной профессией (2019) и активно поддерживается государством. Международный уровень институционализации представлен созданием Международной федерации киберспорта (IESF - International Esports Federation) в 2008 году.

Признание сопровождалось формированием нормативной базы: вводились регламенты соревнований, правила судейства, системы рейтингов, а также меры против читерства (использование запрещённых программ для получения преимущества). В ряде случаев обсуждается и внедрение аналогов антидопингового контроля — например, контроль за использованием стимуляторов (веществ, влияющих на психомоторные способности).

Однако, несмотря на значительный прогресс, вопрос о том, является ли киберспорт спортом, остаётся предметом острых дискуссий. Причём эти споры ведутся не только в научной среде, но и среди политиков, спортивных функционеров и самих спортсменов.

Сторонники признания киберспорта спортом приводят ряд аргументов. Во-первых, государственные органы, принимая решения о признании, прямо указывают на соответствие киберспорта критериям спортивной деятельности. Во-вторых, сами киберспортсмены подчёркивают высокий уровень нагрузки. Как отмечал профессиональный игрок: «люди не понимают, что мы тренируемся по 8–10 часов в день, как и любые спортсмены».

Известный предприниматель и владелец киберспортивных организаций Роберт Крафт отмечал: «киберспорт требует дисциплины, командной работы и стратегического мышления — это те же качества, что и в традиционном спорте». Подобные оценки звучат и со стороны спортивных функционеров. Исследователь Инго Фробозе говорил: «киберспорт предъявляет высокие требования к психофизическим функциям человека, включая реакцию, внимание и стрессоустойчивость».

С другой стороны, существует и значительный пласт критики. По данным опроса ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения), проведённого в 2020 году, 51% россиян не

считают киберспорт настоящим спортом, и лишь 28% придерживаются противоположного мнения.

Некоторые спортивные функционеры занимают осторожную позицию. Например, бывший президент Международного олимпийского комитета Жак Рогге отмечал, что «для признания дисциплины спортом важен физический компонент». Аналогичные мнения высказывались и представителями национальных спортивных ассоциаций. Бывший президент МОК Томас Бах добавлял: «Олимпийское движение не может полностью принять дисциплины, основанные на виртуальном насилии».

Критики подчеркивают несколько ключевых аргументов против:

-отсутствие выраженной физической нагрузки;

-зависимость от технологий и разработчиков игр;

-коммерциализация и влияние индустрии;

-потенциальные риски для здоровья.

Вопрос здоровья является особенно дискуссионным. С одной стороны, указывают на риски, связанные с малоподвижным образом жизни: проблемы с осанкой, зрением, стресс. С другой стороны, эксперты отмечают, что профессиональные киберспортсмены всё чаще работают с тренерами по физической подготовке, соблюдают режим сна и питания. Более того, риски для здоровья существуют и в традиционном спорте — травмы, перегрузки, профессиональные заболевания. Таким образом, наличие рисков не является аргументом против признания киберспорта спортом, а, напротив, демонстрирует определённое сходство.

В то же время сторонники отвечают на критику, указывая, что и в других признанных видах спорта физический компонент не является доминирующим. Важным примером являются автоспортивные дисциплины, такие как NASCAR и Формула-1, где значительную роль играет техника, стратегия и взаимодействие с машиной, однако это не мешает им считаться полноценными видами спорта.

История шахмат как вида спорта демонстрирует, что физическая активность не является обязательным условием. Шахматы долгое время воспринимались как интеллектуальная игра, но со временем были признаны спортом благодаря наличию соревнований, строгих правил, международных федераций и системы подготовки игроков. Сегодня шахматы, будучи первопроходцем для киберспорта,

сами стали киберспортом через цифровизацию игры и соревнования с искусственным интеллектом.

Этот прецедент стал важным аргументом в пользу киберспорта. Как и шахматы, киберспорт требует высокой концентрации, стратегического мышления и длительной подготовки. Более того, современные исследования показывают, что киберспортсмены испытывают значительные когнитивные и эмоциональные нагрузки, сопоставимые с нагрузками в традиционных видах спорта. В этом смысле киберспорт, шахматы и автоспорт образуют группу дисциплин, расширяющих классическое понимание спорта.

С учетом всех этих факторов можно сформулировать собственную позицию по данному вопросу. Киберспорт следует рассматривать как полноценный вид спорта. Он соответствует основным критериям: наличие соревнований, четких правил, профессиональной подготовки, институционального признания и широкой аудитории. Более того, он в полной мере отражает стремление к совершенству и достижению предельных результатов — пусть и в иной, цифровой форме.

Современное понимание спорта уже давно вышло за рамки исключительно физической активности. В условиях цифровизации общества появляются новые формы деятельности, которые требуют пересмотра традиционных категорий. Киберспорт — это логичное продолжение эволюции спорта, отражающее изменения в технологиях и культуре.

Таким образом, киберспорт можно считать спортом не только с формальной точки зрения, но и с теоретической.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платонова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фитжитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-317.

7. Старцев Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т. Фиджитал и киберспорт и почему за ними будущие // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 237-239.

© Гизетдинов А.Р., 2026

УДК 796.1

Валеева Э.И., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация: представленная работа посвящена изучению фиджитал-спорта и киберспорта как новаторских форм спортивной деятельности, сочетающих цифровые инновации с традиционными физическими нагрузками. Основной акцент делается на воздействии на физическое здоровье, эмоциональную стабильность и формирование социальных навыков у подрастающего поколения. В статье производится анализ возможности включения этих направлений в программы физического воспитания в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, цифровые технологии, физическая культура, компетенции, молодежь, спортивные практики.

Современное общество отличается беспрецедентным по своим масштабам и темпам прогрессом цифровизации, оказывающим значительное влияние на все аспекты человеческой жизни, включая сферу физической культуры и спорта. Цифровая трансформация затронула не только способы трансляции спортивного контента, но и саму суть двигательной активности, породив гибридные формы соревновательной деятельности. В условиях глобальной цифровизации возникают новые виды физической активности, которые наиболее органично воспринимаются молодым поколением, выросшим в среде цифровых технологий. Среди них наиболее всего выделяются киберспорт и фиджитал-спорт. Данные направления не только меняют традиционные представления о спорте, расширяя его границы от сугубо физического противостояния до интеллектуально-цифрового, но и служат эффективным средством развития физических, когнитивных и социальных навыков у молодежи. Актуальность исследования обусловлена необходимостью пересмотра подходов к физическому воспитанию в эпоху цифрового общества, когда классические методы зачастую проигрывают в борьбе за внимание подростка современным игровым и интерактивным форматам.

Киберспорт представляет собой состязательную деятельность в виртуальном пространстве, основанную на видеоиграх и требующую высокой концентрации, скорости реакции, стратегического мышления и умения работать в команде. Важно отметить, что киберспорт официально признан в Российской Федерации видом спорта, что налагает определенные обязательства по его развитию и внедрению в систему подготовки спортивного резерва. В отличие от любительского увлечения видеоиграми, профессиональный киберспорт предъявляет жесткие требования к психофизиологическому состоянию спортсмена: выносливости зрительного анализатора, стрессоустойчивости, тонкой моторике рук и тактическому мышлению.

Фиджитал-спорт, в свою очередь, является эволюционным продолжением киберспортивных практик. Он объединяет цифровые и реальные компоненты, создавая симбиоз традиционной физической культуры и виртуальных соревнований. Фиджитал-формат включает в себя чередование упражнений в виртуальной и физической среде, что способствует целостному развитию личности. Концепция фиджитал строится на принципе «от экрана к полю»: спортсмен сначала демонстрирует мастерство в симуляторе (например, футбольном или баскетбольном), а затем выходит на реальную площадку для

выполнения нормативов, либо наоборот. Такая структура позволяет нивелировать недостаток двигательной активности, характерный для чистого киберспорта, и привносит в цифровую среду элемент здорового физического соперничества.

Значимость фиджитал- и киберспорта в образовательной системе растет на фоне меняющихся интересов молодежи и тревожной статистики снижения уровня традиционной двигательной активности. Данные направления позитивно влияют на мотивацию к занятиям спортом путем использования привычных для молодежи игровых и цифровых форматов, обеспечивая вовлеченность обучающихся в регулярные физические нагрузки. Введение элементов фиджитал-спорта в школьную программу позволяет решить давнее противоречие между высокой цифровой активностью подростков и низкой вовлеченностью в уроки физкультуры. Фиджитал-формат способствует развитию работоспособности, координации, функциональной стойкости организма и общей физической подготовленности, поддерживая устойчивый интерес и высокую вовлеченность участников. Более того, командный характер большинства дисциплин как в киберспорте, так и в фиджитал-спорте способствует формированию чувства коллективной ответственности, что особенно актуально в условиях индивидуализации современного образования.

Фиджитал- и киберспорт выступают мощными катализаторами развития ключевых компетенций, востребованных в современных социально-экономических реалиях. К ним относятся: высокая компьютерная грамотность, технологическая гибкость и адаптивность к быстро меняющимся условиям, улучшение когнитивных функций (объем внимания, оперативная память и скорость принятия решений в условиях дефицита времени), а также стрессоустойчивость, умение эффективно сотрудничать в распределенных командах и развитая самодисциплина.

Особого внимания заслуживает тот факт, что данные направления особенно важны для подготовки специалистов в IT-сфере, медиаиндустрии и креативных индустриях, где ценятся навыки скоростной обработки информации, многозадачность и умение работать в режиме коллаборации. Включение фиджитал-спорта в образовательный процесс также способствует формированию культуры здорового образа жизни, но уже на новом технологическом уровне. В отличие от классической физкультуры, где акцент часто ставится на абстрактную пользу здоровья, фиджитал-спорт предлагает понятную молодежи систему «достижений» (уровней, рейтингов), где физическая подготовка становится необходимым условием для победы в цифровой фазе.

Индивидуальный подход к подготовке в фиджитал- и киберспорте является залогом эффективности тренировочного процесса. Он базируется на тщательном учете уровня физической подготовки, психофизиологических особенностей (типа нервной системы, темперамента) и актуального состояния здоровья участников. В киберспорте критически важна профилактика синдрома компьютерного зрения и нарушений опорно-двигательного аппарата, в то время как в фиджитал-спорте необходимо строго дозировать переходы от статической цифровой нагрузки к динамической физической, чтобы избежать травматизма на фоне утомления.

Применение современных технологий мониторинга (пульсометрии, трекеров активности, анализа времени реакции) помогает тренеру и педагогу регулировать нагрузки и повышать результативность тренировок. Важно отметить, что успешная интеграция этих видов спорта в образовательную среду невозможна без переподготовки педагогических кадров. Учитель физической культуры сегодня должен обладать не только методиками преподавания легкой атлетики или гимнастики, но и базовыми компетенциями в области цифровой гигиены, тактики киберспортивных дисциплин и понимания специфики фиджитал-формата.

Таким образом, фиджитал- и киберспорт представляют собой перспективные направления развития физической культуры, соответствующие требованиям цифровой эпохи. Их интеграция в образовательные программы способствуют всестороннему развитию личности, готовой к профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку методических и нормативных основ их внедрения в систему образования.

Список использованной литературы:

1. Андреева А.А., Гарифуллин Р.Р. Здоровье формирующие технологии в образовании. В сборнике: Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: тенденции, традиции и инновации. Материалы Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора В.Н. Зуева. 2018. С.61-63.

2. Гарифуллин Р.Р. Современные технологии как инструмент воспитания культуры здорового образа жизни. В сборнике: Здоровый образ жизни как условие устойчивого развития государства. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 117-120.

3. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе.

В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 240.

4. Мадияров К.Р., Гарифуллин Р.Р. Применение инновационных методов и технологий в организации физкультурных занятий и здоровьесберегающих мероприятий. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы 9 Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 218-222.

5. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Прокофьева Д.Д. Перспективы развития фиджитал-спорта в российских университетах. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 250-253.

© Валеева Э.И., 2026

УДК 796.1

Галеева Э.М., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий г. Уфа

РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ

Аннотации: в статье представлен анализ развития киберспорта в России: от субкультурного феномена до официально признанной спортивной дисциплины и динамично растущей индустрии. Рассматриваются ключевые этапы становления отрасли, включая периоды официального признания и исключения киберспорта из реестра видов спорта, а также повторное включение в 2016 году и последующие институциональные реформы.

Ключевые слова: киберспорт, Федерация компьютерного спорта России, игроки, тренеры, интернет-инфраструктура, рынок киберспорта, киберспортивные арены, образовательные программы.

Киберспорт в России прошел значительный путь от субкультурного увлечения до официально признанной спортивной дисциплины и динамично развивающейся индустрии. Данная статья рассматривает ключевые этапы становления киберспорта в России, текущее состояние индустрии, достижения отечественных команд и игроков, а также ключевые проблемы и вызовы, с которыми сталкивается эта область.

Развитие киберспорта в России можно разделить на несколько ключевых этапов:

В начале 2000-х годов киберспорт начал получать признание как вид спорта. В 2001 году он был впервые официально включен в реестр видов спорта Российской Федерации. Однако, в 2006 году киберспорт был исключен из этого реестра, что стало серьезным ударом для его дальнейшего развития. Этот период характеризовался активной популяризацией киберспорта через локальные турниры и мероприятия, однако отсутствие институциональной поддержки не позволяло индустрии развиваться системно. В 2016 году, благодаря усилиям энтузиастов и игроков, киберспорт был повторно включен в реестр видов спорта РФ. Это стало возможным благодаря росту популярности киберспортивных турниров с крупными призовыми фондами, в которых активно участвовали российские игроки. Эти события стали отправной точкой для системного развития киберспорта в стране. Утверждение федеральных стандартов спортивной подготовки в 2020 году открыло новые возможности для создания официальных спортивных школ и центров подготовки киберспортсменов. Это стало важным шагом к формализации образовательного процесса и профессиональной подготовки. В 2021 году киберспорт был внесен в Общероссийский классификатор профессий, что закрепило статус киберспортсмена как профессии. Важную роль в регулировании отрасли играет Федерация компьютерного спорта России (ФКС России), которая координирует деятельность региональных отделений, организует турниры и развивает инфраструктуру киберспорта в стране.

Подробнее рассмотрим текущее состояние индустрии. На сегодняшний день в России функционирует более 120 специализированных киберспортивных арен, что позволяет организовывать турниры и мероприятия на высоком уровне. Более 250 киберспортивных школ и секций предоставляют молодым спортсменам возможность развивать свои навыки и карьеру. Ведущие университеты страны, такие как Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ) и Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ), открыли профильные образовательные программы по подготовке менеджеров, маркетологов и аналитиков для индустрии киберспорта. Что касается экономических показателей, то объем российского рынка киберспорта продолжает неуклонно расти. По различным оценкам, в 2023 году он составил около 12-15 миллиардов рублей. Основные источники доходов киберспорта включают

спонсорские контракты, медийные права, рекламу и мерчендайзинг. Крупнейшими инвесторами в эту сферу выступают такие компании, как VK, Yandex и Сбер, что свидетельствует о высоком интересе к киберспорту со стороны бизнеса. Развитие киберспорта в России характеризуется значительным дисбалансом между регионами. Лидерами по развитию киберспорта являются Москва и Московская область, Санкт-Петербург, Республика Татарстан, Новосибирская и Свердловская области. В то же время, многие регионы, особенно в Северокавказском федеральном округе и Дальневосточном федеральном округе, сталкиваются с проблемами недостаточного финансирования и слабой интернет-инфраструктуры. Это создает дополнительные трудности для игроков, так как большинство игровых серверов расположены в западной части Европы, что приводит к высокому пингу и затрудняет участие в соревнованиях. Тем не менее, существуют исключения: молодой игрок Дани́л Donk Крышковец из Томска, где средний пинг составляет 70-90 мс, смог продемонстрировать свой талант и стать одним из самых перспективных и популярных игроков.

Однако российские команды и игроки демонстрируют высокие результаты в нескольких киберспортивных дисциплинах и регулярно становятся претендентами на победу в крупнейших международных турнирах:

- Dota 2: команда Team Spirit стала чемпионом The International 2021 (TI10) и подтвердила свой статус лучшей команды победой на The International 2024 (TI13).
- Counter-Strike 2: коллектив Team Spirit стабильно показывают высокие результаты, побеждая на престижных турнирах, таких как PGL Major Copenhagen 2024.
- Mobile Legends: Bang Bang: российская команда Dragon Ranger одержала победу на чемпионате мира M5 World Championship, что свидетельствует о высоком уровне развития мобильного киберспорта в стране.

Несмотря на значительный рост киберспорта в России, отрасль сталкивается с несколькими серьезными проблемами. В частности, отсутствие четко выработанных механизмов для регулирования трансферов игроков, контрактных отношений и защиты прав спортсменов порождает неопределенность в профессиональной среде.

Ограниченные возможности участия в некоторых международных турнирах создают сложности для российских команд и игроков, что может негативно сказаться на их развитии и

конкурентоспособности на международной арене. Кадровый дефицит в российском киберспорте представляет собой серьезную проблему, которая сдерживает развитие отрасли. Нехватка квалифицированных тренеров, спортивных психологов и менеджеров, знающих специфику киберспорта, затрудняет подготовку профессиональных игроков и управление командами. Это приводит к недостаточному уровню подготовки спортсменов и снижению конкурентоспособности на международной арене. Еще одной важной проблемой является региональный дисбаланс, который проявляется в концентрации ресурсов и инфраструктуры в крупнейших городах, таких как Москва и Санкт-Петербург. Это создает барьеры для развития киберспорта в других регионах, где отсутствуют необходимые условия для тренировок и соревнований. Это также снижает доступность киберспорта для молодежи в малых городах и сельской местности.

Несмотря на наличие ряда существующих проблем, у российского киберспорта имеются значительные перспективы для дальнейшего развития, которые могут способствовать преодолению текущих вызовов. Одним из наиболее перспективных направлений является создание киберспортивных кластеров в различных регионах страны через механизмы государственно-частного партнерства. Данная инициатива позволит значительно улучшить инфраструктуру, необходимую для проведения киберспортивных мероприятий, а также создать условия для развития киберспорта на местах. Формирование таких кластеров может включать в себя строительство специализированных арен, открытие киберспортивных школ и центров подготовки, а также организацию локальных и региональных турниров. Подобные меры не только способствуют популяризации киберспорта, но и обеспечивают создание рабочих мест и привлечение инвестиций в локальные экономики. Расширение образовательных программ и проведение научных исследований в отдельных сегментах киберспорта, таких как стриминг и управление командами, создадут базу для подготовки квалифицированных кадров. Это, в свою очередь, позволит эффективно управлять процессами внутри индустрии. Введение специализированных курсов и программ в высших учебных заведениях, а также создание исследовательских центров по изучению киберспорта, могут стать ключевыми шагами в формировании профессионального сообщества. Таким образом, академициализация поможет не только повысить уровень образования в данной области, но и будет способствовать научным изысканиям, что может привести к новым открытиям и инновациям. Увеличение числа

киберспортивных клубов и лиг в вузах и школах также играет важную роль в развитии киберспорта. Создание таких структур поможет привлечь молодежь, заинтересованную в киберспорте, и предоставить ей новые возможности для тренировок и соревнований. Формирование университетских лиг будет способствовать развитию командного духа, а также формированию здоровой конкурентной среды среди молодых игроков. В результате, учащиеся получат возможность не только развивать свои навыки, но и строить карьеру в киберспорте, что, в свою очередь, может привести к повышению популярности данной дисциплины. Участие России в международных киберспортивных турнирах и развитие партнерств с зарубежными организациями представляют собой важные направления, способствующие обмену опытом и повышению уровня отечественных команд. Расширение горизонтов сотрудничества с международными федерациями и ассоциациями киберспорта позволит российским игрокам и командам интегрироваться в глобальное киберспортивное сообщество, что может привести к значительному повышению их конкурентоспособности на международной арене. Данное сотрудничество также может включать в себя совместные турниры, тренировки и обмены, что обогатит опыт российских игроков и тренеров. Одним из наиболее значимых направлений является возможность включения киберспорта в программу Олимпийских игр. Это событие могло бы значительно повысить статус киберспорта как дисциплины и привлечь дополнительное внимание со стороны широкой общественности, а также инвестиции со стороны спонсоров и государственных структур. Включение киберспорта в Олимпийские игры стало бы не только признанием достижения новых высот в спортивном мире, но и способствовало бы формированию положительного имиджа киберспорта и его интеграции в традиционные спортивные сообщества. Таким образом, рассмотренные направления развития киберспорта в России представляют собой многообещающие возможности для преодоления существующих проблем и достижения устойчивого роста в данной области. Реализация этих мероприятий требует комплексного подхода и активного участия всех заинтересованных сторон, включая государственные органы, образовательные учреждения, бизнес и самих спортсменов

Киберспорт в России — это не только новая форма досуга, но и перспективная отрасль, объединяющая спорт, технологии, бизнес и культуру. Его дальнейшее развитие зависит от сбалансированной

государственной политики, инвестиций и создания устойчивой экосистемы. При надлежащей поддержке Россия способна удержать, уже занятые лидирующие позиции в мировой киберспортивной индустрии.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Галеева Э.М., 2026

УДК 796.1

Журавский С.Е., Карташев Н.И. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в данной статье рассматривается многоаспектное влияние общей физической подготовки (ОФП) на результативность и профессиональное долголетие игроков в сфере киберспорта. В работе подробно исследуется история интеграции классических спортивных методик в тренировочный процесс киберспортивных организаций.

Рассматриваются ключевые факторы влияния физической формы на игровые показатели, такие как концентрация внимания, мелкая моторика и стрессоустойчивость.

Ключевые слова: киберспорт, общая физическая подготовка, когнитивные функции, фиджитал-спорт, работоспособность, тренировочный процесс.

Киберспорт, официально признанный спортивной дисциплиной во многих странах мира, прошел путь от нишевого увлечения до глобальной индустрии с многомиллионной аудиторией. Однако долгое время существовал стереотип о разделении интеллектуально-цифровой нагрузки и физической активности.

Современные исследования в области спортивной медицины и нейропсихологии доказывают обратное: достижение пиковых показателей в виртуальной среде невозможно без высокого уровня общефизической подготовки. Актуальность темы обусловлена ростом конкуренции, требующим от атлетов предельной концентрации в течение длительных игровых сессий.

Ранний этап развития киберспорта (конец 1990-х — начало 2000-х) характеризовался стихийным подходом к тренировкам. Первые попытки внедрения физических упражнений были связаны с необходимостью реабилитации: игроки массово сталкивались с туннельным синдромом (синдром запястного канала) и хроническими болями в спине.

Перелом произошел в середине 2010-х годов, когда ведущие организации, такие как Astralis (Counter-Strike) или Team Liquid, начали нанимать штатных физиотерапевтов и тренеров по фитнесу.

Опыт команды Astralis стал хрестоматийным: внедрив обязательные утренние пробежки и занятия в зале, коллектив доминировал на мировой сцене в течение нескольких лет, демонстрируя феноменальную стабильность.

В современной индустрии подход к ОФП сегментирован по задачам: профилактика, активация перед матчем и долгосрочная выносливость

1. Активационная разминка (Pre-game Routine)

Перед началом тренировочного дня или официального матча игроки выполняют комплекс для «пробуждения» нервной системы.

Дисциплины: особо актуально для шутеров (CS2, Valorant), где критичен "warm-up" микромоторики.

Упражнения: * Динамическая растяжка кистей: круговые вращения, «замок», растяжка пальцев с использованием эспандеров-резинок (Finger Bands).

Упражнения на реакцию: использование теннисных мячей (чеканка об стену) или специализированных световых панелей (BlazePod) для активации связи «глаз-рука».

2. Аэробные нагрузки (Cardio Conditioning)

Топовые организации (например, Team Liquid и Team Spirit) интегрируют кардио 2–3 раза в неделю.

Зачем: Исследования показывают, что аэробная выносливость напрямую коррелирует с сохранением низкой частоты сердечных сокращений (ЧСС) в стрессовых ситуациях. Чем тренированнее сердце, тем меньше «тремора» в руках при решающем выстреле.

Виды: Бег на средние дистанции (3–5 км), плавание, езда на велосипеде. В составах по Dota 2 и League of Legends (где матчи могут длиться до 60 минут) акцент делается на длительное низкоинтенсивное кардио для борьбы с когнитивной усталостью.

3. Силовая подготовка и постуральный контроль. Работа в тренажерном зале фокусируется на «анти-сидячих» упражнениях.

Ключевые зоны: Мышцы-разгибатели спины, задняя дельта, кора (пресс) и ягодичные мышцы.

Упражнения: Становая тяга и приседания: укрепление осевого скелета. «Wall Angels» (стеновые ангелы): коррекция положения лопаток и профилактика «геймерского горба».

Планка: стабилизация корпуса для исключения лишних микродвижений тела во время игры.

Сегодня «буткампы» (интенсивные тренировочные сборы) профессиональных команд в обязательном порядке включают блок ОФП, йогу и растяжку. Актуальные факторы влияния физической подготовки:

1. Когнитивная выносливость и нейропластичность Согласно исследованиям, опубликованным в Journal of Clinical Medicine, аэробные нагрузки (бег, плавание) повышают уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF). Это способствует улучшению памяти и способности к быстрому принятию решений. В киберспорте, где цена ошибки в микросекунду критична, физически подготовленный мозг быстрее обрабатывает визуальную информацию.

2. Стабилизация психоэмоционального состояния Физическая активность способствует снижению уровня кортизола (гормона стресса) и выработке эндорфинов. Профессиональный матч — это зона высокого давления. Киберспортсмен с развитой сердечно-сосудистой системой имеет более низкий пульс в состоянии покоя и быстрее восстанавливается после стрессовых игровых ситуаций (clutch-моменты).

3. Мелкая моторика и профилактика травматизма Специфические упражнения на растяжку предплечий и укрепление мышц кисти напрямую влияют на показатель APM (количество действий в минуту). Развитый мышечный корсет (мышцы спины и шеи) позволяет сохранять правильную осанку, что предотвращает застой кровообращения и онемение конечностей во время многочасовых сессий.

Исследуя данную тему и различные методы тренировок в различных командах стоит выделить следующий комплекс упражнений:

1. Профилактика туннельного синдрома: * Reverse Prayer Stretch: соединение тыльных сторон ладоней перед собой (удерживать 30 сек).

Finger Extensions: разведение пальцев против сопротивления канцелярской резинки (3 подх. по 15 повт.).

2. Снятие осевой нагрузки:

Упражнение «Кобра»: прогиб в пояснице лежа на животе для компенсации сутулости. Bird-Dog (Разноименные рука-нога): стоя на четвереньках, вытягивать правую руку и левую ногу. Лучшее упражнение для стабилизации поясницы.

3. Глазная гимнастика (Правило 20-20-20):

Каждые 20 минут смотреть на объект в 20 футах (6 метрах) в течение 20 секунд.

В 2026 году тренд смещается в сторону «умного восстановления»:

Криотерапия и контрастные ванны: для быстрого снятия воспаления в мышцах рук после турнирных дней.

Нейрофидбэк-тренировки: совмещение физической нагрузки (например, велотренажер) с решением когнитивных задач на экране для тренировки работы мозга под физическим давлением

Будущее киберспорта неразрывно связано с концепцией «целостного атлета». Мы выделяем три основных вектора развития Биометрический мониторинг:

1. Интеграция носимых устройств (smart-кольца, датчики ЭЭГ), которые позволяют тренерам корректировать физическую нагрузку в зависимости от фаз сна и вариабельности сердечного ритма игрока.

2. Геймификация фитнеса: Использование VR-технологий и VR-тренажеров, где физическая нагрузка встроена в игровой процесс, что делает подготовку более релевантной для геймеров.

3. Концепция Фиджитал (Phygital): Это направление закладывает фундамент для нового поколения спортсменов, которые

должны быть одинаково эффективны как в цифровом пространстве, так и на реальном поле боя или корте.

Общая физическая подготовка в киберспорте перестала быть вспомогательным элементом и перешла в разряд базовых факторов результативности. Научно обоснованное чередование умственного труда и физических упражнений позволяет не только повысить текущие игровые показатели (реакцию, точность, тактическое мышление), но и значительно продлить профессиональную карьеру игрока, минимизируя риски профессиональных заболеваний. Вектор развития индустрии направлен на полную синергию физического и цифрового совершенства.

Список использованной литературы:

1. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Роль киберспорта в образовании и развитии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 268-272.

2. Андреева Д.К., Карташев Н.И. Тенденции развития киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 282-285.

3. Хафизова Г.Ф., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: новое направление в спорте. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 643-646.

4. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

5. Газизов А.А., Карташев Н.И. Фиджитал и киберспорт: интеграция физической подготовки в цифровую реальность. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 633-639.

© Журавский С.Е., 2026

УДК 796.1
Призенцов Б.А., Султанов А.Д. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-РЕВОЛЮЦИЯ: КАК КИБЕРСПОРТ СТАНОВИТСЯ БЛИЖЕ К ТРАДИЦИОННОМУ СПОРТУ

Аннотация: фиджитал-революция набирает обороты, превращая киберспорт в одну из самых популярных и признанных форм соревнований. С каждым годом он все ближе подходит к традиционному спорту, привлекая огромное количество зрителей и спонсоров. Этот феномен вызывает интерес у широкой аудитории и стимулирует развитие индустрии киберспорта. В статье мы рассмотрим ключевые аспекты фиджитал-революции, ее влияние на мировое сообщество игроков и болельщиков, а также перспективы развития этой захватывающей области соревновательной деятельности.

Ключевые слова: фиджитал, киберспорт, компьютер.

Фиджитал-революция представляет собой захватывающий процесс, в рамках которого киберспорт активно приближается к традиционному спорту. Это явление обусловлено не только растущей популярностью видеоигр, но и усилиями киберспортивных организаций и профессиональных игроков, стремящихся к официальному признанию своей деятельности как спортивной. История фиджитал-революции началась с появления простой компьютерной игры "Спейсвар!" в 1962 году, что открыло новую эру в развитии киберспорта.

С течением времени киберспорт стал всё более конкурентоспособным и профессиональным. Одним из ключевых моментов в истории фиджитал-революции стало появление крупных киберспортивных игровых лиг, таких как ИЭсЭл и ЭмЭлДжи, которые организовывали высоко достойные соревнования с призовыми фондами и трансляциями в прямом эфире. Профессиональные киберспортивные команды начали привлекать спонсоров, строить стратегии и тренировки, а игроки — становиться звёздами индустрии, а всё это лишь отдаляет фиджитал-революцию от былых предков аматорства.

С признанием киберспорта как настоящего спорта всё чаще сталкиваются правительства и спортивные организации по всему миру. Некоторые страны уже признали киберспорт официально и начали интегрировать его в систему подготовки спортсменов. Профессиональные геймеры обязаны придерживаться строгих правил

и стандартов, подвергаясь тестированиям на допинг и проходя обязательные медицинские проверки.

Таким образом, фиджитал-революция направлена на увеличение признания и легитимности киберспорта, делая его более подходящим для сравнения с традиционным спортом. Вместе с ростом интереса киберспорту, будущее данной отрасли кажется более ярким и перспективным, что отражает историю эволюции киберспорта в рамках фиджитал-революции.

Современный киберспорт стремительно развивается и с каждым днем становится все ближе к традиционному спорту. Одной из важнейших составляющих этого процесса является интеграция технологий и инноваций, которые позволяют объединить эти две сферы и создать новый вид деятельности, объединяющий лучшие аспекты обоих миров.

Во-первых, технологические инновации позволяют киберспортсменам и их командам улучшить свою подготовку и результаты. Специализированные программы тренировок, аналитика матчей, а также технические улучшения игровых устройств – все это помогает игрокам стать более профессиональными и добиться лучших результатов в соревнованиях. Такие подходы уже давно применяются в традиционных видах спорта, и теперь они успешно интегрируются и в киберспорт.

Во-вторых, технологии также играют важную роль в трансляции киберспортивных событий и привлечении аудитории. Современные онлайн-платформы и стриминговые сервисы позволяют миллионам зрителей по всему миру следить за происходящим на киберспортивных соревнованиях, создавая уникальный опыт массового спортивного просмотра. Это поднимает популярность киберспорта на новый уровень, делая его более доступным и интересным для широкой аудитории.

Слияние киберспорта и традиционного спорта через использование современных технологий и инноваций открывает новые возможности для обеих отраслей. Это позволяет развивать сферу киберспорта, делая его более профессиональным, захватывающим и привлекательным для зрителей со всего мира.

Для успешного киберспортсмена тренировки и подготовка играют ключевую роль в достижении вершин в мире электронных соревнований. В отличие от распространенного мнения о киберспорте как о простой форме развлечения, профессиональные игроки проводят много времени за тренировочными сессиями, работая над своими навыками и стратегиями.

Одним из секретов успешного киберспортсмена является регулярная и систематическая тренировка. Игроки уделяют много времени изучению игровой механики, карт, стратегий, тактик и оттачиванию реакции. Это позволяет им выступать на максимальном уровне и эффективно противостоять соперникам во время соревнований.

Кроме того, физическая подготовка также играет важную роль в успехе киберспортсмена. Регулярные физические упражнения помогают улучшить выносливость, концентрацию и реакцию, что важно при длительных игровых сессиях. Киберспортсмены также следят за своим питанием, чтобы поддерживать высокий уровень энергии и концентрации во время соревнований.

Для эффективной тренировки киберспортсменам также необходимо принимать участие в различных онлайн и оффлайн турнирах и матчах. Это помогает им набирать опыт, изучать стратегии соперников и развивать свои навыки в реальных условиях соревнований. Такой практический опыт играет важную роль в становлении успешного профессионального киберспортсмена.

В целом, тренировки и подготовка – это основа успеха киберспортсмена. Систематическое улучшение игровых навыков, физическая и психологическая подготовка, а также практика и участие в соревнованиях помогают выйти на новые высоты и достичь лучших результатов в мире киберспорта.

В современном киберспорте, который стремительно эволюционирует и приближается к традиционному спорту, особое внимание уделяется этике и профессионализму. Эти нормы и принципы играют ключевую роль в формировании честной и здоровой среды внутри киберспортивного сообщества.

Одним из основных принципов, которые занимает центральное место в киберспорте, является этика. Ведущие киберспортсмены придерживаются определенных этических норм и правил, подобно спортсменам в других видах спорта. Это включает в себя уважительное отношение к оппонентам, ограничения во избежание недопустимого поведения, такого как читинг или оскорбление соперников. Соблюдение этических стандартов является неотъемлемой частью киберспортивной культуры.

Важным аспектом профессионализма в киберспорте является ответственное отношение к своей карьере. Это включает регулярные тренировки, постоянное совершенствование навыков, участие в соревнованиях и соблюдение дисциплины. Профессиональные киберспортсмены стремятся к постоянному улучшению своей игры,

работают над собой как над физической, так и над психологической подготовкой, и стремятся быть образцом для молодых игроков.

Кроме того, важным аспектом в киберспорте является честная игра. Профессиональные киберспортсмены стремятся к победе честными методами, без использования запрещенных программ или вмешательства сторонних лиц. Честная игра способствует развитию спортивного порядка и укрепляет авторитет киберспорта как профессиональной дисциплины.

Этика и профессионализм играют важную роль в киберспорте, приближая его к традиционному спорту. Соблюдение этических норм, ответственное отношение к карьере и честная игра создают основу для развития киберспортивного сообщества и помогают укреплять статус современного киберспорта как профессиональной и уважаемой отрасли.

Будущее фиджитал-революции: перспективы развития киберспорта. С развитием технологий и увеличением популярности киберспорта ожидается дальнейшее интегрирование этой отрасли в мировой спорт. Некоторые аналитики предсказывают, что киберспорт станет неотъемлемой частью Олимпийских игр в будущем. Это откроет новые горизонты для профессиональных игроков, позволяя им участвовать в масштабных международных соревнованиях под флагом своих стран.

С развитием киберспорта усилится конкуренция между клубами и командами, что приведет к увеличению уровня игры. Это способствует развитию новых стратегий, тактик и подходов к тренировкам. Кроме того, возрастной ценз киберспортсменов будет уменьшаться, что привлечет внимание новых талантов и позволит им начать карьеру в индустрии на ранних стадиях.

Важным направлением развития киберспорта является увеличение вовлеченности зрителей. Технологии трансляций и платформы для просмотра онлайн-трансляций сделают дисциплины киберспорта более доступными для широкой публики. Разработка виртуальной реальности и улучшение визуально-аудио эффектов на стадионах сделают просмотр соревнований более захватывающим и интересным.

Помимо этого, ожидается активное развитие тренировочных баз для киберспортсменов, специализированных залов и центров, где они смогут тренироваться и совершенствовать свои навыки. Профессионализм и профессиональные стандарты будут играть все более важную роль, что приведет к увеличению призовых фондов и инвестиций в индустрию.

Иными словами, будущее фиджитал-революции обещает еще больше впечатляющих инноваций, возможностей и достижений как для профессионалов, так и для зрителей киберспорта. С каждым годом киберспорт все больше приближается к традиционному спорту, заслуженно занимая свое место на мировой спортивной арене.

Список использованной литературы:

1. Пешкова П.И., Султанов А.Д. История появления фиджитала и киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 677-679.

2. Галимова А.Р., Султанов А.Д. Фиджитал и киберспорт в УУНИТ. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 683-686.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Динамика роста игровой индустрии и её влияние на развитие киберспорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 262-266.

© Призенцов Б.А., 2026

УДК 796.1
Гумерова А.А., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КИБЕРСПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается эволюция киберспорта как социокультурного и экономического феномена – от первых соревнований по видеоиграм в 1970-х годах до формирования многомиллиардной индустрии в XXI веке. Анализируются ключевые этапы развития: эпоха аркадных турниров, зарождение сетевых состязаний с распространением интернета, институционализация киберспорта через профессиональные лиги и признание со стороны спортивных организаций. Особое внимание уделяется компонентам, составляющим современную экосистему киберспорта: игровым дисциплинам, инфраструктуре, профессиональным игрокам, медиаправам и зрительской аудитории.

Ключевые слова: киберспорт, история видеоигр, соревновательный гейминг, киберспортивные дисциплины, турнирное движение, профессиональные лиги, игровая индустрия.

Киберспорт (электронный спорт) сегодня представляет собой организованную соревновательную деятельность, в которой видеоигры выступают в роли спортивных дисциплин. Ежегодные турниры собирают миллионы зрителей, призовой фонд крупнейших чемпионатов превышает десятки миллионов долларов, а профессиональные киберспортсмены обретают статус звёзд мирового уровня. Однако путь от любительских состязаний в университетских подвалах до заполняемых стадионов и трансляций на ведущих телеканалах занял более полувека. История создания киберспорта неразрывно связана с развитием компьютерных технологий, появлением многопользовательских игр и изменением восприятия видеоигр в обществе. В данной статье мы проследим хронологию ключевых событий, выделим этапы становления киберспорта и проанализируем его ключевые компоненты, которые сегодня формируют устойчивую экосистему.

Киберспорт (электронный спорт) сегодня представляет собой организованную соревновательную деятельность, в которой видеоигры выступают в роли спортивных дисциплин. Ежегодные турниры собирают миллионы зрителей, призовой фонд крупнейших чемпионатов превышает десятки миллионов долларов, а профессиональные киберспортсмены обретают статус звёзд мирового уровня. Однако путь от любительских состязаний в университетских

подвалах до заполняемых стадионов и трансляций на ведущих телеканалах занял более полувека. История создания киберспорта неразрывно связана с развитием компьютерных технологий, появлением многопользовательских игр и изменением восприятия видеоигр в обществе. В данной статье мы проследим хронологию ключевых событий, выделим этапы становления киберспорта и проанализируем его ключевые компоненты, которые сегодня формируют устойчивую экосистему.

Истоки: 1960–1980-е годы

Первые предпосылки соревновательного гейминга возникли задолго до массового распространения персональных компьютеров. В 1962 году студенты Массачусетского технологического института создали игру Spacewar!, которая быстро распространилась по университетским кампусам США. Неформальные состязания на лучший счёт стали прообразом будущих турниров. Однако по-настоящему первый документированный турнир состоялся 19 октября 1972 года в Стэнфордском университете: участники соревновались в Spacewar!, а главным призом была годовая подписка на журнал Rolling Stone.

С приходом эры аркадных автоматов в конце 1970-х годов соревновательный момент стал неотъемлемой частью игровой культуры. Игры Atari 2600, а затем аркадные хиты вроде Pac-Man и Donkey Kong формировали сообщества, где игроки состязались за рекордные очки. В 1980 году компания Atari провела чемпионат Space Invaders Championship, собрав более 10 000 участников – это событие часто называют первым массовым киберспортивным турниром.

Параллельно развивались соревнования по консольным играм. Создание Nintendo World Championships в 1990 году (хотя это уже следующий этап) стало логическим продолжением тенденции, но фундамент был заложен именно в 1980-х, когда видеоигры начали восприниматься не только как развлечение, но и как поле для демонстрации мастерства.

Эра многопользовательских игр и интернета: 1990-е годы

Ключевым фактором, превратившим киберспорт в системное явление, стало распространение персональных компьютеров и локальных сетей (LAN), а затем и интернета. В начале 1990-х годов игры жанра шутер от первого лица, такие как Doom (1993) и Quake (1996), предложили режим сетевой игры, что позволило проводить организованные соревнования. Quake стал первой игрой, вокруг которой сформировалась профессиональная сцена: появились кланы (команды), проводились турниры с призовыми фондами, а компания id Software активно поддерживала соревновательное движение.

В 1997 году произошло знаковое событие – турнир Red Annihilation по Quake. Его победитель, Деннис Фонг (известный как Thresh), получил в награду Ferrari 328 GTS, что стало символом того, что киберспорт может приносить серьёзные материальные блага. В том же году в Южной Корее, где разразился экономический кризис и активно развивалась высокоскоростная интернет-инфраструктура, начал формироваться уникальный киберспортивный кластер. Игра StarCraft: Brood War (1998) стала национальным феноменом: появились профессиональные команды, круглосуточные телеканалы (например, OGN), транслирующие матчи, и государственная поддержка индустрии.

В конце 1990-х годов возникла одна из первых крупных киберспортивных организаций – Cyberathlete Professional League (CPL), основанная в 1997 году. CPL установила стандарты проведения турниров, правила, призовые фонды и заложила основы профессионального киберспорта в Северной Америке и Европе.

Институционализация и глобализация: 2000–2010-е годы

На рубеже тысячелетий киберспорт приобрёл черты индустрии. Появились специализированные турнирные операторы: Electronic Sports World Cup (ESWC), World Cyber Games (WCG), Major League Gaming (MLG). WCG, проводившиеся с 2000 по 2013 год при поддержке правительства Южной Кореи, позиционировались как «Олимпийские игры киберспорта» и объединяли участников из десятков стран.

Развитие стриминговых платформ, прежде всего Twitch (запущен в 2011 году), кардинально изменило экономику киберспорта. Прямые трансляции сделали соревнования доступными миллионной аудитории без необходимости телевизионного посредничества. Киберспорт стал зрелищем, сопоставимым по охвату с традиционными видами спорта.

В этот же период формировалась современная дисциплинарная структура. Наряду с StarCraft II (2010), который унаследовал корейскую традицию, огромную популярность приобрели League of Legends (2009), Dota 2 (2013) и Counter-Strike: Global Offensive (2012). Разработчики игр начали активно инвестировать в киберспортивную экосистему: Riot Games создала систему региональных лиг (LCS, LPL и др.) с постоянными зарплатами игроков, а Valve ввела модель краудфандинга призовых фондов через продажу внутриигровых предметов. Так, призовой фонд The International по Dota 2 в 2021 году превысил 40 миллионов долларов, установив рекорд для киберспорта.

Современный этап: признание и конвергенция со спортом

В 2010–2020-х годах киберспорт добился институционального признания. В 2017 году Международный олимпийский комитет (МОК) признал киберспорт «спортивной деятельностью». В 2018 году киберспорт был представлен в качестве демонстрационной дисциплины на Азиатских играх (Джакарта), а в 2022 году (фактически 2023) вошёл в программу Азиатских игр как медальный вид. В 2023 году состоялись первые Олимпийские киберспортивные игры в Сингапуре, что ознаменовало новый этап взаимодействия олимпийского движения и киберспорта.

Крупные традиционные спортивные организации начали инвестировать в киберспорт: футбольные клубы (Paris Saint-Germain, Manchester City) открыли киберспортивные подразделения, а компании вроде Coca-Cola, Intel и Red Bull стали постоянными партнёрами турниров. Сформировался рынок киберспортивной недвижимости – арены, специально построенные для проведения турниров (например, Esports Stadium Arlington в Техасе).

Ключевые компоненты современного киберспорта

Современный киберспорт функционирует как сложная экосистема, состоящая из взаимосвязанных компонентов:

1. Игровые дисциплины

Киберспортивные дисциплины классифицируются по жанрам: MOBA (League of Legends, Dota 2), шутеры от первого лица (Counter-Strike 2, Valorant), королевские битвы (Fortnite), стратегии в реальном времени (StarCraft II), файтинги (Street Fighter, Tekken), спортивные симуляторы (FIFA, NBA 2K) и автосимуляторы (iRacing, Gran Turismo). Каждая дисциплина имеет собственную экосистему турниров, правила и метаигру.

2. Организационная структура

Ключевыми элементами являются:

Разработчики игры – часто выступают регуляторами, определяют правила, выпускают обновления и управляют лицензированием турниров.

Турнирные операторы – компании, организующие лиги и чемпионаты (ESL, BLAST, Riot Games, PGL).

Профессиональные команды – организации, подписывающие контракты с игроками, обеспечивающие тренировочную базу, менеджмент и маркетинг (Fnatic, Team Liquid, T1, G2 Esports).

Спортсмены – центральные фигуры, для которых киберспорт является основным видом деятельности с соответствующим уровнем нагрузки, режимом тренировок и медицинским сопровождением.

3. Инфраструктура и медиа

Платформы вещания: Twitch, YouTube Gaming, AfreecaTV, а также традиционные телеканалы (в Южной Корее, Китае).

Арены и студии: специализированные киберспортивные стадионы, оборудованные для проведения LAN-турниров с системами шумоподавления и видеоэффектами.

Медиаправа и спонсорство: продажа прав на трансляцию, партнёрские контракты с брендами вне игровой индустрии (автомобильные бренды, производители напитков, телеком-операторы).

История создания киберспорта демонстрирует, как технологические инновации, эволюция игровой культуры и предпринимательские инициативы привели к возникновению новой спортивной индустрии. Пройдя путь от любительских состязаний в аркадных залах до глобальных турниров с многомиллионными призовыми фондами, киберспорт сегодня интегрируется в систему традиционного спорта и медиа. Его ключевые компоненты – от дисциплинарного разнообразия до сложной организационной структуры – продолжают развиваться под влиянием технологий (виртуальная реальность, искусственный интеллект, блокчейн) и изменения зрительских привычек. Несмотря на сохраняющиеся дискуссии о статусе киберспорта как полноценного вида спорта, его социально-экономическое значение уже не вызывает сомнений, а дальнейшее развитие связано с углублением конвергенции цифровых и физических спортивных практик.

Список использованной литературы:

1. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С., Аслаев С.Т. Киберспорт и физическая активность: роль виртуальной реальности в поддержании здоровья игроков. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 266-268.

2. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Роль киберспорта в образовании и развитии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 268-272.

3. Дмитриева А.А., Махмутов И.С., Алгушаев Ф.Н. Развлечение или просто спорт в виртуальном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 294-297.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Гумерова А.А., 2026

УДК 81'272:339.138

Дабаева Г.Р., Полякова Е.В. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

СТРАТЕГИИ НЕЙМИНГА В МХЛ: КАК СОЗДАТЬ «ЭНЕРГИЧНОЕ» НАЗВАНИЕ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ Z

Аннотация: статья посвящена анализу нейминга клубов Молодежной хоккейной лиги как инструмента спортивного брендинга и коммуникации с поколением Z. Выделяются основные стратегии создания энергичных названий: использование зооморфных образов, апелляция к скорости и атаке, связь с территорией, обращение к исторической памяти и сочетание традиции с современной краткостью.

Ключевые слова: нейминг, спортивный брендинг, Молодежная хоккейная лига, МХЛ, поколение Z

В современном спорте название команды выполняет функции, значительно выходящие за пределы простой идентификации клуба. Оно становится частью бренда, визуальной айдентики, болельщицкой культуры и цифровой коммуникации. Современный спортивный бренд формируется не только посредством вербальных и визуальных средств, но и через систему управленческих решений, основанных на данных. Аналитика позволяет выявлять особенности поведения аудитории, оценивать эффективность коммуникационных каналов и корректировать стратегию продвижения спортивной команды. В этом отношении нейминг следует рассматривать как часть более широкой системы спортивного менеджмента, в которой название клуба становится инструментом позиционирования и взаимодействия с болельщиками [4].

Молодежная хоккейная лига была создана 26 марта 2009 года, а первый матч состоялся в сентябре того же года [3]. В числе ее устойчивых брендов представлены «Стальные Лисы», «Чайка»,

«Омские Ястребы», «Сибирские Снайперы», «Ирбис» и «Русские Витязи». Эти названия демонстрируют разные способы создания спортивной идентичности: от прямого обозначения движения до сложных сочетаний территориального, природного и историко-мифологического кодов.

Под неймингом в статье понимается процесс создания и закрепления имени бренда, которое выполняет одновременно номинативную, коммуникативную, эмоциональную и символическую функции. В спортивной сфере название клуба является «сжатым сообщением»: оно может указывать на город, историю, ценности команды, характер игры или желаемый образ спортсмена.

Понятие «энергичное название» используется здесь для обозначения имени, которое вызывает динамические ассоциации: скорость, силу, риск, атаку, победу. Для хоккея такие характеристики особенно релевантны, поскольку сам вид спорта строится вокруг высокой скорости, столкновения, командного взаимодействия и мгновенного изменения игровой ситуации.

Поколение Z не следует рассматривать как полностью однородную аудиторию. Однако в коммуникации с ним особенно важны краткость, визуальная выразительность, адаптация к социальным сетям. Название команды должно легко превращаться в хэштег, эмблему, маскота, кричалку.

Наиболее заметная модель в названиях клубов МХЛ – использование образа животного. К ней относятся *«Стальные Лисы», «Омские Ястребы», «Ирбис».* Животное позволяет быстро передать набор характеристик, которые трудно выразить абстрактным словом: хитрость, скорость, агрессивность, независимость, зоркость или способность атаковать.

Зооморфный образ удобен и с точки зрения дизайна. Он легко превращается в эмблему, маскота, изображение на форме и персонажа цифрового контента. Для молодой аудитории это особенно важно: болельщик получает не только название, но и визуального героя, с которым можно себя соотнести.

Названия «Омские Ястребы», «Сибирские Снайперы» и «Стальные Лисы» формируют символические модели поведения, связанные со смелостью, решительностью, целеустремленностью, выдержкой и командной солидарностью. Поэтому анализ спортивного нейминга должен учитывать не только рекламную привлекательность бренда, но и его воспитательный потенциал [1].

Территориальные компоненты в названиях *«Омские Ястребы»* и «*Сибирские Снайперы»* связывают команду с конкретным городом и

регионом. Такая связь способствует формированию чувства принадлежности и коллективной идентичности: болельщик поддерживает не абстрактный коллектив, а «своих». В молодежной среде спортивная команда выполняет роль модели местного сообщества, спаянного единой символикой и ценностными ориентирами. Взаимодействуя с клубными символами, подростки осваивают нормы здорового образа жизни, учатся командному взаимодействию и ответственному участию в жизни социума. Таким образом, физическая культура становится не просто способом поддержания физической формы, но и эффективным механизмом социальной адаптации и становления личности [2].

«Русские Витязи» используют историко-мифологический код. Витязь – это образ защитника, воина, смелого участника испытания и представителя национальной культурной традиции. Прилагательное «русские» расширяет образ от конкретного клуба до символического национального пространства. Такое название формирует героическую рамку бренда.

«Ирбис» – однословное название, основанное на образе снежного барса. Оно отличается высокой краткостью и экзотичностью. В отличие от «Омских Ястребов» или «Сибирских Снайперов», название не содержит географического компонента, но обладает сильным самостоятельным символическим потенциалом. Ирбис ассоциируется с хищником, скоростью, редкостью, гибкостью и горным пространством. Однословность делает бренд удобным для логотипа, хэштега и устного употребления. При этом семантика требует визуального сопровождения: без эмблемы или маскота не каждый зритель сразу свяжет слово с конкретным животным и хоккейной командой.

«Чайка» занимает особое место в этой системе. В отличие от хищных животных и военных метафор, она не обязательно означает агрессию или силовое доминирование. Ее семантика связана с полетом, свободой, пространством и движением. Именно поэтому название может поддерживать более открытый и эмоционально легкий образ клуба, сохраняя при этом спортивную динамику.

Само название не гарантирует энергичного восприятия. Его эффект возникает во взаимодействии с логотипом, цветовой палитрой, маскотом и медиаконтентом. Для брендов МХЛ особенно важна согласованность вербальной и визуальной составляющих. Например, название «Стальные Лисы» может быть реализовано через сочетание металлических фактур и образа быстрого хищника, а бренд «Сибирские Снайперы» – через визуальные коды точности,

концентрации и прицельной атаки. Если такие решения повышают вовлеченность болельщиков, посещаемость матчей и спрос на клубную атрибутику, нейминг начинает выполнять не только имиджевую, но и экономическую функцию [5].

Для привлечения поколения Z клубное название должно функционировать в нескольких средах одновременно. На арене оно должно легко скандироваться и узнаваться на расстоянии. В социальных сетях – превращаться в короткий хэштег, подпись или мем; в мерчендайзинге — сохранять узнаваемость даже в сокращенной форме [6]. Наиболее перспективными для такой коммуникации являются короткие и образные бренды: «Ирбис», «Чайка». Они быстро считываются и допускают различные визуальные интерпретации. Более развернутые названия, такие как «Стальные Лисы», «Омские Ястребы», «Сибирские Снайперы» и «Русские Витязи», выигрывают за счет сюжетности и сильного маскота.

При разработке названия для молодежной хоккейной команды целесообразно учитывать несколько принципов. Во-первых, имя должно быть фонетически компактным: его легко произносить, запоминать и скандировать. Во-вторых, оно должно обладать конкретным визуальным ядром – животным, предметом, героем или действием, которое можно воплотить в эмблеме и маскоте. В-третьих, название желательно связывать с территорией, но не ограничивать его исключительно географическим описанием. В-четвертых, перед запуском необходимо проверять название на уникальность, юридическую защищаемость, удобство хэштега и отсутствие нежелательных значений в молодежном сленге. В-пятых, важно тестировать название не только среди руководителей и специалистов, но и среди будущей аудитории. Опросы подростков, фокус-группы, тестирование вариантов эмблем и проверка реакции в социальных сетях позволяют оценить, вызывает ли имя нужную эмоцию и понятно ли оно без дополнительных пояснений.

Таким образом, нейминг в молодежном хоккее следует рассматривать как многофункциональный инструмент. Название клуба формирует узнаваемость, поддерживает визуальную айдентику, помогает привлекать аудиторию. Для МХЛ особенно значимы такие ценности, как командность, дисциплина, уважение к сопернику, воля к победе и готовность к личностному развитию [2]. Энергичный бренд МХЛ должен быть кратким, образным, территориально укорененным и открытым для участия болельщиков.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С. Т., Зарипов Р. У. Роль физической культуры и спорта на общее состояние здоровья человека и его экономическое благосостояние // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник тезисов VI Всероссийской научно-практической конференции, г. Уфа, 15 ноября 2020 г. / отв. ред. С. Т. Аслаев. Уфа: РИЦ БашГУ, 2020. С. 42–45.

2. Закирьянов М. О., Зарипов Р. У., Зарипов Ш. Р. Нравственное воспитание человека средствами физической культуры // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 38–43.

3. Отсчет к десятому. Вехи и герои первого сезона МХЛ. [Электронный ресурс]. URL: https://mhl.khl.ru/news/1/769124/

4. Полякова Е. В. Влияние аналитики данных на повышение спортивных результатов: как статистика помогает спортсменам и тренерам достигать новых высот // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 468–471.

5. Полякова Е. В. Экономическая эффективность спортивного менеджмента в профессиональном спорте // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 576–580.

6. Спортивный маркетинг: механизмы популяризации хоккея среди поколения Z. [Электронный ресурс]. URL: https://www.hse.ru/ma/insport/news/638089044.html

© Дабаева Г.Р., Полякова Е.В., 2026

УДК 796.1

Кучерина С.Е., Огуречников Д.Г. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ: РАЗРАБОТКА И ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ МОДЕЛИ ВОВЛЕЧЕНИЯ

Аннотация: статья посвящена фиджитал-спорту как инновационной форме физической активности, объединяющей

упражнения и цифровые игровые элементы. Рассмотрены мотивационные, психофизиологические и социальные аспекты вовлечения студентов. Показано, что фиджитал-программы повышают мотивацию, вовлеченность и формируют устойчивые привычки к регулярной физической активности. Представлена модель интеграции цифровых средств в образовательные программы, способствующая развитию саморегуляции и цифровой компетентности студентов.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, физическая активность студентов, мотивация, цифровые и игровые элементы, устойчивые привычки

Современные тенденции в сфере физической культуры показывают, что студенческая молодежь активно вовлечена в цифровую среду, однако при этом демонстрирует снижение регулярной физической активности. Этот дисбаланс является серьезным фактором риска формирования малоподвижного образа жизни и снижения общего уровня здоровья. В этих условиях фиджитал-спорт выступает как инновационная платформа, объединяющая физические упражнения с интерактивными цифровыми технологиями, что создает уникальные условия для формирования устойчивой привычки к физической активности.

В современном образовательном пространстве наблюдается существенное смещение интересов студентов в сторону цифровых технологий и интерактивных форм досуга. В то же время физическая активность молодежи снижается, что создаёт риск формирования малоподвижного образа жизни, ухудшения физического здоровья и снижения общей продуктивности. Традиционные занятия физической культурой не всегда способны удержать внимание студентов и учитывать их индивидуальные потребности, что приводит к ограниченному вовлечению и снижению устойчивости привычек.

В этих условиях возникает потребность в инновационных подходах, которые объединяли бы привычные физические упражнения с современными цифровыми средствами. Фиджитал-спорт, как синтез двигательной практики и интерактивных игровых элементов, способен создать динамическую и увлекательную среду, мотивирующую студентов на регулярные занятия. Такая комбинация физического и цифрового опыта позволяет формировать привычку к активности естественным образом, сочетая удовольствие, соревновательный дух и социальное взаимодействие.

Настоящее исследование рассматривает фиджитал-спорт как инструмент комплексного воздействия на физическое и эмоциональное состояние студентов, способный изменить традиционное восприятие

физической культуры и создать новые стандарты мотивации, вовлеченности и устойчивой привычки к регулярной активности.

Одним из ключевых преимуществ фиджитал-спорта является формирование внутренней мотивации участников. Игровые задания, достижение уровней, отслеживание прогресса и участие в виртуальных соревнованиях создают положительное подкрепление и эмоциональное удовлетворение, что существенно увеличивает вероятность повторения активности и закрепления привычки. Такой подход позволяет не только повысить вовлеченность в краткосрочной перспективе, но и создать устойчивый поведенческий паттерн, который сохраняется после завершения программы.

Интеграция цифровых инструментов позволяет персонализировать нагрузку и адаптировать упражнения под уровень физической подготовки каждого участника. Студенты с низким уровнем физической активности могут начинать с минимально сложных заданий, постепенно увеличивая интенсивность, что снижает барьер к началу занятий и уменьшает риск психологического отторжения. Адаптивность системы делает фиджитал-спорт эффективным инструментом для формирования долговременной привычки к регулярной физической активности, учитывая индивидуальные особенности каждого участника.

Социальный компонент фиджитал-спорта является дополнительным фактором повышения эффективности. Взаимодействие с другими участниками, участие в коллективных челленджах и обмен результатами стимулируют чувство принадлежности к группе и создают социальные нормы, поддерживающие регулярную физическую активность. В традиционных формах физической культуры подобный эффект реализуется ограниченно, что снижает долгосрочную вовлеченность студентов и уменьшает эффективность закрепления привычки. Социальная вовлеченность в цифровой среде усиливает эффект внутреннего подкрепления и способствует формированию устойчивой мотивации к активному образу жизни.

Психофизиологический аспект фиджитал-спорта является одним из ключевых факторов его эффективности. В отличие от традиционных занятий физической культурой, где физическая нагрузка зачастую стандартизирована и не учитывает индивидуальные особенности студентов, фиджитал-спорт позволяет динамически регулировать интенсивность и объем упражнений. Такая адаптивность обеспечивает оптимальную стимуляцию организма без перегрузки и снижает вероятность возникновения усталости или психологического

дискомфорта. Одновременно цифровые механизмы обратной связи позволяют фиксировать достижения, отслеживать динамику прогресса и формировать положительные эмоциональные ассоциации с физической активностью, что усиливает психофизиологический отклик и повышает общую удовлетворенность процессом занятий.

Фиджитал-спорт создает условия для положительного эмоционального подкрепления через геймификацию и визуализацию прогресса. Участники получают возможность видеть свои достижения, соревноваться с другими и получать признание, что усиливает мотивацию и снижает когнитивное сопротивление к регулярным занятиям. В традиционных формах физической культуры подобные механизмы присутствуют лишь частично или отсутствуют вовсе, что снижает эффективность формирования устойчивых поведенческих паттернов.

Анализ социальных компонентов фиджитал-спорта выявляет, что коллективное вовлечение способствует закреплению привычки и формированию позитивных моделей поведения. Возможность совместного выполнения заданий, участия в челленджах и обмена результатами создает социальную поддержку и ощущение принадлежности к группе, что является мощным мотивирующим фактором. Психологические исследования подтверждают, что социальное признание и коллективная вовлеченность усиливают внутреннюю мотивацию и способствуют сохранению активности в долгосрочной перспективе. В отличие от этого, традиционные формы физической культуры чаще ограничены очными занятиями, где коллективный эффект выражен слабее, а социальное влияние на привычку менее устойчиво.

Фиджитал-спорт также способствует развитию навыков саморегуляции и самоконтроля у студентов. Цифровые элементы позволяют участникам самостоятельно планировать занятия, отслеживать прогресс и корректировать нагрузки в зависимости от состояния и целей. В традиционных программах физической культуры, где планирование и контроль осуществляются преподавателем, подобные навыки формируются в ограниченном объеме и зависят от внешнего руководства.

В отличие от стандартных занятий физической культурой, где нагрузка фиксирована и однообразна, фиджитал-подход позволяет создавать персонализированные траектории развития, учитывая уровень подготовки, мотивацию и психофизиологические особенности каждого студента. Применение мобильных приложений, интерактивных платформ и игровых заданий способствует более

глубокому вовлечению, повышает удовлетворенность процессом и уменьшает психологическое сопротивление к регулярным занятиям. Такой подход позволяет не только поддерживать уровень физической подготовки, но и формировать устойчивые привычки, которые сохраняются после завершения программы.

Сравнительный анализ фиджитал-спорта и традиционных форм физической активности показывает, что инновационный подход превосходит классические методы по нескольким критериям. Студенты, вовлеченные в фиджитал-программы, демонстрируют более высокую мотивацию, устойчивость привычки к регулярной активности и положительный эмоциональный отклик. Традиционные формы физической культуры, несмотря на систематичность и необходимость для базового развития двигательных навыков, ограничены в возможностях индивидуализации и эмоционального вовлечения. Их эффективность существенно снижается при отсутствии дополнительных мотивационных и адаптивных инструментов, что делает фиджитал-подход перспективным инструментом для современного образовательного процесса.

Фиджитал-спорт также способствует развитию дополнительных компетенций студентов, включая навыки саморегуляции, планирования и цифровой грамотности. Возможность самостоятельно отслеживать результаты, корректировать нагрузки и взаимодействовать с цифровыми платформами формирует ответственность за собственное здоровье и физическую активность.

Выводы исследования демонстрируют, что интеграция фиджитал-элементов в образовательные программы физической культуры позволяет создавать более привлекательные, эффективные и индивидуализированные занятия. Фиджитал-спорт обеспечивает комплексное воздействие на мотивацию, поведенческие паттерны и психофизиологическое состояние студентов, что делает его не только средством поддержания физической активности, но и инструментом формирования устойчивых привычек и навыков самоконтроля. Внедрение таких программ открывает перспективы для системного повышения уровня физической активности, укрепления здоровья молодежи и развития новых форм педагогического воздействия.

Таким образом, фиджитал-спорт представляет собой инновационную модель физической активности, способную объединять физические, эмоциональные и социальные компоненты в единую систему. Его применение позволяет не только повысить эффективность образовательного процесса в сфере физической культуры, но и создать условия для формирования долгосрочной

привычки к активному образу жизни, что имеет существенное значение для здоровья студентов и перспектив развития современного образования. Разработка и внедрение подобных программ является важным направлением исследований и практики в области физической культуры, психологии и образовательных технологий, открывая новые возможности для интеграции цифровых средств в процессы формирования здорового образа жизни.

Дополнительно, фиджитал-спорт открывает перспективу для интеграции образовательных технологий с физической культурой, создавая уникальную платформу для научных экспериментов и педагогических инноваций.

Таким образом, фиджитал-спорт не только расширяет возможности образовательной физической культуры, но и создаёт инновационную платформу для взаимодействия студента с физической, социальной и цифровой средой. Это формирует комплексный эффект, способный изменить подход к укреплению здоровья и развитию активного образа жизни среди студентов, создавая устойчивые привычки, которые сохраняются на долгосрочную перспективу.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С. 239-243.

2. Самойлова И.В., Огуречников Д.Г. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся. Аллея науки. 2023. Т. 2. № 12 (87). С. 240-243.

3. Шаяхметова Э.Ш., Артеменко Е.П., Матвеева Л.М., Шурухина Г.А., Огуречников Д.Г. Методы арт-терапии в психогеронтологической практике. Успехи геронтологии. 2021. Т. 34. № 3. С. 480-484.

4. Прокофьева Д.Д., Петров В.В., Огуречников Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 347-350.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С. 342-345.

© Кучерина С.Е., 2026

УДК 796.1
Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ КАК ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРАКТИКА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДОСТУПНОСТИ

Аннотация: в статье рассматривается киберспорт как альтернативная форма физической активности и социальной самореализации для студентов, которые по разным причинам не могут заниматься традиционным спортом. Анализируются факторы высокой доступности киберспорта, его потенциал для инклюзии студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и студентов с низким уровнем спортивной подготовки.

Ключевые слова: киберспорт, инклюзия, студенты с ОВЗ, доступность, традиционный спорт, социальная адаптация, университет.

На протяжении многих веков традиционный спорт оставался одним из главных способов физического воспитания, общения и формирования характера. Однако у классического спорта есть одна особенность: он по определению ориентирован на тех, у кого хорошее здоровье, подходящие физические данные и развитые двигательные навыки. Студенты, которые имеют хронические болезни, физические ограничения или просто никогда не были сильны в спорте, часто оказываются за бортом этой системы. В последние десять лет ситуация начала меняться благодаря распространению киберспорта, который предлагает иную модель соревновательной активности.

В отличие от большинства традиционных видов спорта, киберспорт не требует от участника специальной физической формы, развитых мышц, большой выносливости или привычной спортивной координации. Главное здесь – быстрота реакции, умение стратегически мыслить и способность долго удерживать внимание. Эти качества напрямую не связаны с состоянием позвоночника, суставов или общим уровнем физической подготовки.

Главная причина популярности киберспорта среди студентов – его высокая доступность. Для молодых людей, у которых нет возможности участвовать в спортивных соревнованиях или которые не владеют разными спортивными навыками, виртуальная спортивная среда даёт уникальный шанс показать своё мастерство и добиться серьёзных успехов.

Важно подчеркнуть, что доступность киберспорта имеет не только физический, но и финансовый аспект. Хотя профессиональное

оборудование может быть дорогим, для участия в студенческих соревнованиях часто достаточно обычного компьютера или даже ноутбука, который уже есть у многих учащихся. В отличие от традиционного спорта, где требуются постоянные расходы на экипировку, абонементы в залы или поездки на соревнования, киберспорт позволяет студенту тренироваться и выступать, не покидая общежития или собственной комнаты. Это делает его особенно привлекательным для студентов с ограниченным бюджетом.

Это очень важная мысль для понимания социальной роли киберспорта. Если традиционный спорт часто отсеивает «недостаточно способных» уже на старте, то киберспорт предлагает примерно равные условия для всех, кто готов потратить время на освоение игры и тактики.

Особого внимания заслуживает то, что киберспорт может стать настоящей находкой для студентов с инвалидностью. Для молодых людей с нарушениями движения, с ограниченной подвижностью или с хроническими заболеваниями, которые не позволяют заниматься интенсивной физкультурой, участие в обычных спортивных секциях чаще всего невозможно. Киберспорт же, напротив, оказывается доступным: современные игровые устройства можно приспособить под разные физические возможности – существуют специальные контроллеры, системы управления взглядом, голосовые команды.

Кроме того, киберспорт предлагает гибкую систему уровней сложности и форматов участия. Студент может начать с одиночных игр, чтобы освоиться и наработать навыки, а затем постепенно перейти к командным соревнованиям. Это особенно важно для людей с инвалидностью, которым может потребоваться больше времени на адаптацию. Поэтапное погружение снижает тревожность и позволяет почувствовать себя увереннее, прежде чем выходить на публичный уровень. Таким образом, киберспорт создаёт мягкий, щадящий вход в соревновательную среду, чего традиционный спорт, как правило, не предоставляет.

Кроме того, киберспорт решает важную психологическую проблему. Студенты с ограниченными возможностями здоровья нередко сталкиваются с одиночеством, чувством неполноценности и отсутствием шансов проявить себя в соревнованиях. Виртуальное пространство стирает физические различия: внутри игры оцениваются только быстрота реакции, тактическое мышление и умение работать в команде. Победа в киберспортивном турнире может стать для такого студента первым опытом успеха в соревновательной деятельности, а это сильно влияет на самооценку и чувство принадлежности к группе.

Отдельную группу составляют студенты, у которых нет медицинских противопоказаний к спорту, но которые по другим причинам имеют низкую физическую подготовку – например, из-за малоподвижного образа жизни с детства, отсутствия интереса к обычным видам спорта или неудачного опыта на уроках физкультуры. Для таких молодых людей фраза «пойти в спортивную секцию» часто связана со страхом провала, боязнью насмешек со стороны более подготовленных сверстников или просто с ощущением, что «уже поздно начинать».

Здесь стоит добавить, что киберспорт может выполнять роль «моста» к более активному образу жизни. Опыт показывает, что некоторые студенты, начав с киберспорта и почувствовав вкус соревнований и командной работы, со временем начинают интересоваться и традиционными видами физической активности – например, туризмом, настольным теннисом или даже лёгкой атлетикой. Киберспорт помогает им преодолеть психологический барьер: они убеждаются, что способны соревноваться, побеждать и быть ценными членами команды, и это открывает дорогу к новым, в том числе физическим, вызовам.

Киберспорт убирает этот барьер. Здесь нет спортивных нормативов, нет необходимости догонять тех, кто занимается с детства. Успех определяется не предыдущим спортивным опытом, а умением анализировать игровую ситуацию, согласовывать действия с командой и быстро принимать решения. Это создаёт совершенно новую систему оценки достижений, в которой студент с нулевой физической подготовкой вполне может стать лидером команды.

При всех достоинствах киберспорта как доступного занятия важно видеть и его границы. Киберспорт не может и не должен полностью заменять традиционную физкультуру, потому что он не развивает сердечно-сосудистую систему, мышечную силу и общую выносливость. Более того, авторы цитируемой статьи справедливо предупреждают о возможных проблемах: малоподвижный образ жизни, нагрузка на зрение, риск игровой зависимости и снижение успеваемости.

Поэтому правильнее не противопоставлять киберспорт обычной физкультуре, а разумно их сочетать: киберспорт – как средство социального включения и развития мышления и реакции, а адаптивная физическая культура – как способ поддерживать минимальный уровень физического здоровья.

Распространение киберспорта в студенческой среде решает важную социальную задачу, с которой традиционный спорт справляется плохо: обеспечение доступности соревновательной

деятельности для всех категорий студентов, независимо от их физических возможностей и спортивной подготовки. Киберспорт становится инструментом инклюзии, позволяя студентам с инвалидностью и студентам с низким уровнем физического развития получить опыт успеха, признания и командной работы. Для университетов, которые стремятся создать по-настоящему инклюзивную образовательную среду, поддержка студенческого киберспорта должна быть не просто модным веянием, а осознанной социальной политикой, направленной на равные возможности для всех учащихся.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

2. Епончинцев Р.В., Гарифуллин Р.Р., Сайфутдинов В.В. Развитие киберспорта в Российской Федерации // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 298-304.

3. Климанов Д.П., Гарифуллин Р.Р. Киберспорт и его значение // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 320-324.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в ВУЗе // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 243-246.

6. Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Динамика роста игровой индустрии и ее влияние на развитие киберспорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 262-266.

© Юсупова М.М., 2026

УДК 796.1
Мустафин Э.Р., Махмутов И.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация: в статье рассматривается киберспорт как одно из перспективных направлений развития современного студенческого спорта. Анализируются особенности киберспортивной деятельности и причины её популярности среди молодежи. Рассматривается влияние киберспорта на развитие когнитивных навыков, а также его роль в формировании новых форм студенческой спортивной активности. Особое внимание уделяется интеграции киберспорта в образовательную среду и организации студенческих соревнований. Отмечаются перспективы развития данного направления в системе физической культуры и спорта.

Ключевые слова: киберспорт, студенческий спорт, цифровые технологии, соревнования, молодежь.

В условиях стремительного развития информационных технологий происходят существенные изменения в различных сферах общественной жизни, включая спорт. Появление новых цифровых платформ, развитие игровой индустрии и распространение высокоскоростного интернета способствовали формированию принципиально нового направления спортивной деятельности — киберспорта. Сегодня киберспорт представляет собой организованные соревнования по видеоиграм, в которых участники демонстрируют высокий уровень стратегического мышления, скорости реакции и командного взаимодействия.

За последние годы киберспорт приобрел значительную популярность среди молодежи, особенно среди студентов. Современные студенты активно используют цифровые технологии как в образовательной деятельности, так и в сфере досуга. В результате видеоигры становятся не только развлечением, но и средством соревновательной активности, требующим серьезной подготовки и высокого уровня навыков. Это создает предпосылки для интеграции киберспорта в систему студенческого спорта.

Киберспорт обладает рядом особенностей, которые отличают его от традиционных видов спорта. Прежде всего, соревнования проходят в виртуальной игровой среде, где участники управляют игровыми персонажами или объектами с помощью компьютерных устройств. Несмотря на отсутствие прямой физической активности,

киберспорт требует значительной интеллектуальной нагрузки. Игроки должны быстро анализировать игровую ситуацию, принимать решения в условиях ограниченного времени и координировать свои действия с партнерами по команде.

Одним из важных аспектов киберспорта является развитие когнитивных способностей участников. В процессе тренировок и соревнований у игроков формируются такие навыки, как концентрация внимания, скорость реакции, пространственное мышление и способность к стратегическому планированию. Кроме того, участие в командных киберспортивных дисциплинах способствует развитию коммуникативных навыков и умения эффективно взаимодействовать с другими участниками команды.

В последние годы многие университеты и образовательные учреждения начали активно поддерживать развитие киберспорта. В ряде вузов создаются киберспортивные клубы и студенческие команды, которые принимают участие в различных турнирах и соревнованиях. Организация подобных мероприятий способствует развитию студенческого спорта и формированию новых форм спортивной активности среди молодежи.

Киберспортивные турниры в университетской среде могут выполнять несколько важных функций. Во-первых, они способствуют вовлечению студентов в спортивную жизнь образовательного учреждения. Во-вторых, подобные мероприятия помогают формировать чувство командного духа и повышают уровень социальной активности студентов. В-третьих, участие в соревнованиях позволяет студентам развивать навыки стратегического мышления, коммуникации и принятия решений.

Еще одним важным аспектом развития киберспорта является его связь с современными цифровыми технологиями. Использование специализированных игровых платформ, систем трансляции и аналитических инструментов позволяет организовывать масштабные соревнования с участием игроков из различных регионов и стран. Онлайн-трансляции турниров привлекают большое количество зрителей и способствуют популяризации киберспорта среди широкой аудитории.

Одним из факторов активного развития киберспорта является его значительный экономический потенциал. В последние годы индустрия киберспорта демонстрирует устойчивый рост, привлекая внимание инвесторов, спонсоров и крупных технологических компаний. Организация турниров, трансляции соревнований, рекламные контракты и сотрудничество с брендами формируют

отдельный сектор цифровой экономики. Для студентов участие в киберспортивных проектах может стать не только формой спортивной активности, но и возможностью получения профессионального опыта в сфере спортивного менеджмента, маркетинга и медиаиндустрии.

Важную роль в развитии киберспорта играют образовательные учреждения. Университеты могут создавать специализированные киберспортивные клубы, организовывать тренировочные площадки и проводить студенческие турниры. Подобная деятельность способствует формированию новой спортивной среды, в которой студенты могут реализовать свои интересы и способности. Кроме того, проведение межвузовских соревнований позволяет укреплять сотрудничество между образовательными учреждениями и расширять возможности студенческого спорта.

Следует также отметить международный характер развития киберспорта. В отличие от многих традиционных видов спорта, киберспортивные соревнования могут проводиться в онлайн-формате, что позволяет участникам из разных стран соревноваться друг с другом независимо от географического положения. Это способствует формированию глобального спортивного сообщества и расширяет возможности международного взаимодействия между студентами.

Дополнительным преимуществом киберспорта является его способность адаптироваться к быстро меняющимся технологическим условиям. Развитие игровых платформ, систем искусственного интеллекта и средств виртуальной коммуникации открывает новые перспективы для организации соревнований и тренировочного процесса. В дальнейшем можно ожидать появления новых форм киберспортивных дисциплин, которые будут сочетать элементы виртуальной среды и физической активности.

Следует отметить, что развитие киберспорта в образовательной среде требует комплексного подхода. Несмотря на многочисленные преимущества, чрезмерное увлечение компьютерными играми может приводить к снижению физической активности и возникновению проблем со здоровьем. В связи с этим важно формировать сбалансированный подход, при котором киберспортивная деятельность сочетается с традиционными формами физической подготовки.

Некоторые исследователи отмечают, что сочетание киберспорта и физических упражнений может стать эффективной моделью развития студенческого спорта. Регулярные занятия физической культурой помогают поддерживать физическую форму игроков, улучшать координацию движений и повышать общую

работоспособность. Таким образом, интеграция киберспорта в систему физического воспитания студентов должна сопровождаться развитием программ физической подготовки.

Кроме того, киберспорт открывает новые возможности для профессионального развития студентов. В индустрии киберспорта существует множество направлений деятельности, включая организацию турниров, спортивный менеджмент, разработку игровых платформ, комментирование соревнований и аналитическую работу. Участие студентов в киберспортивных проектах позволяет им приобретать практический опыт в области управления спортивными мероприятиями и цифровых технологий.

Таким образом, киберспорт представляет собой важное направление развития современного студенческого спорта. Он способствует привлечению молодежи к соревновательной деятельности, развитию когнитивных навыков и формированию новых форм спортивной активности. В условиях дальнейшего развития цифровых технологий роль киберспорта в образовательной и спортивной среде будет постепенно возрастать. Интеграция киберспортивных дисциплин в систему студенческих соревнований может стать эффективным инструментом популяризации спорта и повышения интереса студентов к активному участию в спортивной жизни.

Список использованной литературы:

1. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С., Аслаев С.Т. Киберспорт и физическая активность: роль виртуальной реальности в поддержании здоровья игроков. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 266-268.

2. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Роль киберспорта в образовании и развитии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 268-272.

3. Дмитриева А.А., Махмутов И.С., Алгушаев Ф.Н. Развлечение или просто спорт в виртуальном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 294-297.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития

физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Мустафин Э.Р., 2026

УДК 796.1

Мустакимова Э.Э., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА НА СТЫКЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: данная статья рассматривает фиджитал-спорт и киберспорт, их схожесть и дальнейшие перспективы взаимного развития.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, цифровые технологии, киберспорт.

В эпоху тотальной цифровизации, когда границы между реальным и виртуальным мирами становятся всё более прозрачными, на арену спортивных состязаний выходит явление, способное перевернуть традиционные представления о физической культуре. Фиджитал-спорт представляет собой не просто соединение классического спорта и киберспорта, но и новую философию гармоничного развития человека. Сочетая в себе скорость реакции геймера и физическую выносливость, это направление формирует уникальную систему, где виртуальные победы обретают реальность, а спортивные достижения подкрепляются цифровыми навыками.

Идея объединения компьютерных игр с реальными физическими испытаниями появилась в России более пятнадцати лет назад. Первые эксперименты в этом направлении были в 2005-2008 годах, когда в Москве начали проводиться турниры «Большой бой», участники которых сначала соревновались в Counter-Strike 1.6, а затем выходили на реальную площадку для игры в пейнтбол. Этот формат оказался настолько интересным, что спустя полтора десятилетия трансформировался в полноценное спортивное движение.

Порыв произошел в 2023 году, когда фиджитал-спорт был официально внесен во Всероссийский реестр видов спорта. Россия

стала первой страной в мире, признавшей этот формат на государственном уровне. Уже в следующем году страна приняла первые в истории человечества «Игры будущего» — масштабный мультиспортивный турнир, собравший около двух тысяч участников из более чем ста стран мира. Масштаб события впечатлил даже искушенных наблюдателей: общее количество билетов на соревнования достигло 83 тысяч, а организаторам пришлось увеличивать число мест для зрителей из-за огромного интереса публики.

Успех «Игр будущего» подтвердил большой потенциал фиджитал-движения. В 2025 году соревнования прошли в Объединенных Арабских Эмиратах, а в 2026 году эстафету примет Казахстан. Это международное признание особенно знаменательно, учитывая, что движение продолжает сохранять свою уникальную российскую идентичность.

Ключевое отличие фиджитал-спорта от классического киберспорта заключается в принципиальной структуре состязаний. Каждая дисциплина представляет собой двоеборье, состоящее из двух обязательных этапов: цифрового и физического. Причем замена участников между этапами не допускается — одни и те же спортсмены должны доказать свое превосходство и в виртуальном пространстве, и на реальной площадке.

На сегодняшний день официальный реестр фиджитал-спорта включает пять основных дисциплин: двоеборье-автомодели, двоеборье-единоборства, двоеборье-тактическая стрельба, преследование с препятствиями и ритм-симулятор. Однако реальная практика значительно шире официальной классификации. Федерация фиджитал-спорта регулярно проводит турниры по фиджитал-футболу, хоккею, баскетболу, теннису и даже регби. Особого внимания заслуживает формат тактического боя, который демонстрировался на «Играх будущего». Участники сначала сражаются в командные шутеры, такие как Warface или Counter-Strike, а затем выходят на реальную арену для игры в лазертаг. При этом условия физического состязания максимально приближены к игровой механике: команда атаки должна заложить виртуальную «бомбу», а защита — предотвратить это действие. Смена декораций оказывается радикальной — вместо кликов мышью спортсменам приходится бегать в полной экипировке, что требует принципиально иного уровня физической подготовки. Одним из наиболее значимых аспектов развития фиджитал-спорта становится его потенциал для социальной адаптации различных групп населения. Парадоксальным образом

именно гибридный формат открывает новые горизонты для инклюзивных практик. В Сургуте, например, с 2024 года тренируется команда по фиджитал-следж-хоккею «Мамонтята Югры», объединяющая спортсменов с ограниченными возможностями здоровья. В январе 2025 года они провели показательный матч, в котором сначала соревновались в хоккейном симуляторе, а затем вышли на лед в специальных санях-следжах. Не менее впечатляющим выглядит опыт Красноярска, где проект «Игра равных: фиджитал-теннис без границ» объединил студентов с инвалидностью и ветеранов специальной военной операции. За год существования проекта количество его участников выросло с 30 до 56 человек, что свидетельствует о востребованности такого формата реабилитации и социализации.

Однако фиджитал-спорт открывает возможности не только для людей с ограниченными возможностями здоровья. Эксперты видят в нем «второй шанс» для профессиональных спортсменов, которые не смогли добиться значимых результатов в традиционных видах спорта. Сочетание цифровых компетенций и физической подготовки позволяет таким атлетам построить новую карьеру на стыке двух миров.

Развитие фиджитал-спорта в России сопровождается строительством специализированной инфраструктуры. В 2025 году было введено в эксплуатацию 36 фиджитал-центров, а в 2026 году планируется построить еще 38 таких площадок. Эти центры оснащаются по последнему слову техники: мощные компьютеры и игровые консоли соседствуют с VR-оборудованием, трассами для полетов дронов, лазертаг-аренами и полноценными спортивными площадками на открытом воздухе.

Показательным примером служит фиджитал-центр в Екатеринбурге, открытый в феврале 2026 года на базе обновленного ФОКа «Кировский». На площади более двух тысяч квадратных метров здесь одновременно могут тренироваться до ста человек, осваивая фиджитал-единоборства, тактическую стрельбу, гонки дронов, баскетбольное и футбольное двоеборье.

Ленинградская область пошла еще дальше, включив фиджитал-спорт в программу Лиги школьного спорта. Уже в 2026 году это направление станет доступным в 350 школьных спортивных клубах региона. Такой подход позволяет не только вовлекать молодежь в систематические занятия спортом, но и создавать естественный мостик между цифровым миром, в котором выросло современное поколение, и традиционными ценностями физической культуры.

Развитие фиджитал-спорта в России демонстрирует

впечатляющую динамику: от стихийных турниров энтузиастов в середине 2000-х до создания разветвленной инфраструктуры, охватывающей всю страну. Уже сегодня фиджитал-спортом в России занимается более 20 тысяч человек, а российские команды входят в число лидеров мирового рейтинга WPC. Эти цифры свидетельствуют о том, что гибридный спорт перестал быть экзотическим экспериментом и превратился в полноценное системное явление, способное изменить ландшафт массового спорта.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С. 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-

© Мустакимова Э.Э., 2026

УДК 796.1
Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация**:** в статье рассматривается фиджитал-спорт как современная форма организации физической активности, основанная на интеграции реального движения и цифровых технологий. Актуальность темы связана с изменением поведенческих установок молодёжи и смещением интереса в сторону виртуальной среды. Раскрываются особенности фиджитал-формата, его влияние на мотивацию, вовлеченность и характер двигательной деятельности. Анализируются педагогические возможности использования данного направления в образовательной среде, а также его ограничения. Показано, что фиджитал-спорт способен выступать эффективным инструментом адаптации физической культуры к современным условиям.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, физическая культура, цифровые технологии, молодёжь, мотивация, двигательная активность, инновации

Попытки повысить уровень двигательной активности молодёжи всё чаще сталкиваются с тем, что сами формы организации занятий остаются неизменными, тогда как образ жизни обучающихся существенно трансформировался. Значительная часть повседневной активности переносится в цифровую среду, где взаимодействие происходит без выраженных физических усилий. В результате движение перестаёт быть естественной частью повседневности и требует отдельной организации.

В этих условиях физическая культура оказывается в ситуации, когда традиционные методы не всегда обеспечивают устойчивый интерес к занятиям. Даже при регулярном посещении занятий у многих обучающихся не формируется потребность в самостоятельной двигательной активности. Это свидетельствует о том, что проблема носит не столько организационный, сколько поведенческий характер.

На этом фоне возникает необходимость поиска таких форм, которые могли бы учитывать особенности современного восприятия. Одним из направлений, позволяющих частично решить данную задачу, является фиджитал-спорт. Его появление связано с попыткой объединить физическое действие и цифровое взаимодействие в рамках единого процесса.

В отличие от традиционных видов физической активности, где внимание сосредоточено на выполнении упражнений, в фиджитал-формате движение включается в более широкий контекст. Оно становится частью цифровой среды, в которой действия человека получают дополнительное отражение и смысл. Это меняет сам характер восприятия активности.

Когда физическое усилие перестаёт быть самоцелью и начинает восприниматься как элемент более сложного процесса, снижается внутреннее сопротивление. Участник не концентрируется исключительно на нагрузке, а вовлекается в происходящее в целом. В результате активность воспринимается легче, несмотря на сохранение физической составляющей.

Особую роль играет возможность получения обратной связи. Цифровая среда позволяет фиксировать действия и отображать результат в наглядной форме. Даже простое отображение выполненных действий в виде показателей способно изменить отношение к процессу. Появляется ощущение контроля и понимание того, что усилия имеют конкретное выражение.

Важным является и то, что результат становится видимым не только в момент выполнения, но и в динамике. Возможность сравнивать показатели, отслеживать изменения и фиксировать прогресс создаёт дополнительный стимул к продолжению активности. При этом значимым оказывается не столько абсолютный результат, сколько сам факт его изменения.

Существенное влияние оказывает и изменение эмоционального восприятия. В традиционной модели занятия могут ассоциироваться с повторяемостью и предсказуемостью. В фиджитал-формате появляется элемент вариативности, что снижает ощущение однообразия. Даже при схожем уровне нагрузки процесс воспринимается иначе.

Для современной молодёжи характерна ориентация на визуализацию и быстрый отклик. Деятельность, не дающая мгновенного результата, часто воспринимается как менее значимая. Фиджитал-подход частично компенсирует это за счёт постоянного взаимодействия с цифровой средой, где каждое действие получает отражение.

Отдельного внимания заслуживает изменение роли самого участника. Если ранее он выступал преимущественно как исполнитель заданий, то в новых условиях усиливается элемент самостоятельности. Возможность отслеживать собственные показатели, принимать

решения и корректировать действия формирует более активную позицию.

Интерес представляет и влияние на формирование привычки. Регулярность двигательной активности часто нарушается из-за потери интереса. В условиях, когда движение становится частью более широкой системы взаимодействия, вероятность сохранения этой регулярности возрастает. Активность «встраивается» в привычный ритм, а не воспринимается как отдельная обязанность.

Существенным является и фактор персонализации. Цифровые инструменты позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающихся, включая уровень подготовленности, темп выполнения и предпочтения. Это делает процесс более гибким и снижает вероятность негативного опыта, связанного с несоответствием нагрузки.

Интересно, что в подобных условиях меняется и отношение к ошибке. Если в традиционной системе неудача может восприниматься как отрицательный результат, то в цифровой среде она чаще становится частью процесса. Это снижает напряжение и делает участие более свободным.

Вместе с тем использование фиджитал-формата не лишено ограничений. Существует риск смещения акцента в сторону цифровой составляющей, при котором физическая нагрузка оказывается недостаточной. В этом случае теряется основная функция физической культуры как средства поддержания здоровья.

Кроме того, не все цифровые формы обеспечивают необходимый уровень двигательной активности. Некоторые из них ограничиваются минимальными действиями, создавая лишь иллюзию движения. Это требует внимательного подхода к выбору форм и средств.

Организационные аспекты также играют важную роль. Для внедрения подобных форм необходима соответствующая техническая база и понимание того, каким образом интегрировать их в образовательный процесс. Без этого использование фиджитал-формата может носить эпизодический характер.

Тем не менее сам факт появления данного направления свидетельствует о более глубоких изменениях. Речь идёт о переходе к таким формам организации физической активности, которые учитывают особенности современного восприятия и образа жизни.

Фиджитал-спорт в этом контексте можно рассматривать как попытку соединить различные формы опыта и сделать движение более естественной частью повседневности. Он не заменяет традиционные подходы, но позволяет расширить их возможности и повысить их актуальность.

Фиджитал-спорт отражает изменение подходов к организации физической активности в условиях цифровой среды. Его использование позволяет повысить вовлеченность и адаптировать занятия к современным условиям. Эффективность данного направления определяется сохранением баланса между физической нагрузкой и цифровыми элементами.

Список использованной литературы:

1. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. Роль физической активности в деятельности киберспорсмена. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 278-281.

2. Мухамедьянов К.М., Буранбаев Р.А., Сайфутдинов В.В. История российского киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 317-320.

3. Аспаева А.В., Буранбаев Р.А. История развития киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 325-328.

4. Солоницина Л.С., Буранбаев Р.А. Правовые и этические аспекты фиджитал киберспорта. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 353-357.

5. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Киберспорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 612-616.

6. Калимуллин Р.Т., Буранбаев Р.А. Влияние VR/AR технологий на киберспорт и зрительский опыт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 745-748.

© Шумихин Н.А., 2026

УДК 796.1
Фаттахова Д.Д., Султанов А.Д. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПРЕОДОЛЕНИЕ «ЦИФРОВОЙ ДИССОЦИАЦИИ: КАК ФИДЖИТАЛ СИНХРОНИЗИРУЕТ ТЕЛО И МОЗГ ГЕЙМЕРА

Аннотация: статья посвящена феномену «цифровой диссоциации» — разрыву связи между сознанием и телом, возникающему при длительном погружении в виртуальную среду. Автор рассматривает психологические и нейрофизиологические последствия этого состояния: снижение осознанности тела, фрагментация внимания, ухудшение когнитивных функций и эмоциональной регуляции. В качестве эффективного инструмента преодоления диссоциации предлагается фиджитал-спорт — новый вид двоеборья, сочетающий соревнования в цифровой и физической реальности. Анализируются механизмы синхронизации мозга и тела, заложенные в фиджитал-формате: мягкое возвращение геймера в реальность через физическое действие, развитие навыков невербальной коммуникации в команде, а также уникальное сочетание когнитивной и двигательной нагрузки. В конце автор приходит к выводу, что фиджитал-спорт не только помогает преодолеть цифровую диссоциацию, но и служит перспективным средством психофизического здоровья в эпоху цифровизации.

Ключевые слова: цифровые диссоциации, фиджитал-спорт, геймер, мозг.

Эпоха цифровых технологий подарила человечеству не только безграничный доступ к информации, но и породила новый феномен, который психологи называют «цифровой диссоциацией». Это состояние, когда внимание человека полностью поглощено виртуальным пространством, а тело воспринимается лишь как придаток к гаджету. Геймеры и пользователи могут часами находиться в виртуальном мире, игнорируя голод, усталость, напряжение в мышцах и другие сигналы организма. Это приводит к разрыву связи между мозгом и телом, что негативно сказывается на когнитивных функциях, эмоциональной регуляции и общем качестве жизни. Научные исследования подтверждают, что увлеченные геймеры часто демонстрируют низкую осознанность тела и высокую степень телесной диссоциации.

Поэтому придумано решение — фиджитал-спорт. Являясь симбиозом физического и виртуального, он представляет собой новую систему, способную восстановить утраченную связь. В данной статье

будет рассмотрено, как фиджитал-активность помогает преодолеть цифровую диссоциацию и вернуть геймерам целостность восприятия, синхронизируя работу мозга и тела.

Для понимания терапевтического потенциала фиджитал-спорта необходимо сначала разобраться в природе самой проблемы. В отличие от простой зависимости, диссоциация характеризуется тем, что человек перестает замечать сам факт отрыва от реальности. Ее ключевые признаки включают распад внимания на десятки микростимулов (лайки, сообщения, уведомления), игнорирование телесных сигналов и снижение эмоционального фона, когда реальные события и виртуальные драмы вызывают одинаково скудную реакцию.

Особенно тревожны последствия этого состояния для мозга. Постоянное пребывание в режиме скроллинга и быстрого переключения между задачами лишает мозг способности к глубокой концентрации. Нейрофизиологи фиксируют у поклонников компьютерных игр снижение активности участков головного мозга, отвечающих за эмоциональность, память и поведенческий контроль. В долгосрочной перспективе это может приводить к дефициту социальной гибкости и способности выбирать адекватные варианты поведения в реальных жизненных ситуациях.

Именно здесь на сцену выходит фиджитал-спорт. Этот новый вид соревнований строится по принципу двоеборья: участники сначала соревнуются в компьютерной или консольной версии дисциплины, а затем выполняют аналогичное задание в физическом мире на реальной площадке. Победитель определяется по сумме очков, набранных в обеих частях. В рамках турниров представлены самые разные дисциплины: от фиджитал-футбола и баскетбола до тактической стрельбы (CS2/Lasertag) и даже ритм-симуляторов (JustDance).

Механизм «исцеления» от цифровой диссоциации, заложенный в этом формате, удобен. Вместо того чтобы отрывать геймера от привычной цифровой среды, фиджитал мягко, но настойчиво возвращает его в реальность через физическое действие. Геймеру больше не нужно выбирать между экраном и спортом. Это не борьба с виртуальным миром, а его расширение и дополнение, что делает процесс преодоления диссоциации органичным и менее травматичным.

Гипотеза о том, что фиджитал-активность способна синхронизировать работу мозга и тела, находит убедительное подтверждение в современных научных исследованиях. Ученые активно изучают, как перенос навыков из цифровой среды в физическую реальность влияет на психофизиологические показатели

человека. В одном из исследований, проведенном на киберспортсменах, было установлено, что комплекс психофизиологических показателей предоставляет возможность объективной оценки проявления навыков, приобретенных в цифровой среде и физической реальности. При этом интенсивность онлайн-активности напрямую влияет на изменения ключевых навыков, а сама психофизиологическая оценка телесности становится надежным инструментом для анализа взаимосвязи физических и психических процессов.

Наиболее показательным является эксперимент, проведенный на студентах Томского государственного университета. Участники выполняли физические упражнения и фиджитал-активности (с использованием VR), после чего у них регистрировались показатели вариабельности сердечного ритма и проводились психологические тесты.

Результаты оказались впечатляющими. Физическая нагрузка увеличила скорость двигательных реакций и повысила стабильность работы нервной системы. Однако фиджитал-нагрузка оказала схожий, но более выраженный эффект на точность выполнения заданий, что прямо указывает на ее положительное воздействие на когнитивные функции. Самым значимым результатом стало увеличение парасимпатической активности после VR-сеанса, что свидетельствует о стимуляции восстановительных процессов в организме. Эти данные позволяют рассматривать фиджитал-спорт как перспективное средство для поддержания психофизиологического состояния, уникальным образом сочетающее физическую активность с когнитивным развитием.

Помимо прямого воздействия на синхронизацию мозга и тела, фиджитал-спорт демонстрирует выраженный положительный эффект на когнитивные способности. Исследования показывают, что фиджитал-активность улучшает исполнительные функции и скорость обработки информации мозгом. Это подтверждается и практикой: губернатор Нижегородской области Глеб Никитин отметил, что после участия в фиджитал-сборах около 30% детей, ранее не занимавшихся спортом, начали регулярные тренировки. Фиджитал становится реальным инструментом, помогающим детям найти себя и в спорте, и в жизни.

Важно отметить, что тренировочный процесс в фиджитал-спорте пока еще практически не изучен, и научная литература по этой теме находится в стадии накопления. Однако первые результаты вселяют оптимизм. Создаются специализированные тренажеры для

фиджитал-спортсменов, которые измеряют уровень концентрации внимания и помогают атлетам добиваться максимальной эффективности от тренировок.

Цифровая диссоциация представляет собой серьезный вызов современности, угрожающий когнитивному здоровью и психоэмоциональному благополучию миллионов людей, особенно молодежи. Однако фиджитал-спорт предлагает эффективное и научно обоснованное решение этой проблемы. Он не отвергает цифровую реальность, а гармонично интегрирует ее с физическим миром, создавая условия для восстановления утраченной связи между мозгом и телом.

Научные данные однозначно свидетельствуют о том, что фиджитал-активность не только улучшает моторные реакции и когнитивные функции, но и стимулирует восстановительные процессы в нервной системе.

Сочетание цифровых технологий с физической активностью создает уникальные условия для целостного развития человека, делая фиджитал-спорт не просто новым видом соревнований, а важным инструментом для поддержания психофизического здоровья в эпоху тотальной цифровизации. Он возвращает нас к осознанному присутствию «здесь и сейчас», помогая преодолеть разрыв между виртуальным аватаром и реальным телом.

Список использованной литературы:

1. Пешкова П.И., Султанов А.Д. История появления фиджитал и киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 677-679.

2. Галимова А.Р., Султанов А.Д. Фиджитал и киберспорт в УУНИТ. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 683-686.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Динамика роста игровой индустрии и её влияние на развитие киберспорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 262-266.

© Фаттахова Д.Д., 2026

УДК 796.1

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

ВЛИЯНИЕ КИБЕРСПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ SOFT SKILLS У ПОДРОСТКОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования мягких навыков (soft skills) у подростков в условиях цифровизации. Анализируется роль регулярных занятий киберспортом как эффективного инструмента развития коммуникативных способностей, командной работы, эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и адаптивности. Обосновывается необходимость интеграции киберспорта в систему дополнительного образования для гармоничного личностного роста подростков.

Ключевые слова: киберспорт, soft skills, подростки, экспериментальное исследование, коммуникативные навыки, командная работа, эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость, адаптивная подготовка.

В современном цифровом мире, где подростки всё больше времени проводят онлайн, киберспорт становится не только популярным видом досуга, но и мощным инструментом формирования soft skills. Занятия киберспортом позволяют развивать навыки, которые традиционно считались «человеческими» – умение работать в команде, эффективно общаться, быстро принимать решения и справляться с неудачами. Результаты проведённого экспериментального исследования среди подростков 14–17 лет подтверждают:

систематические тренировки в киберспорте значительно повышают уровень soft skills без ущерба для академической успеваемости.

Проблема формирования soft skills у подростков имеет не только социальные, но и психологические последствия. Длительное отсутствие реальной командной деятельности приводит к снижению коммуникативной компетентности, росту тревожности, проблемам с саморегуляцией и адаптацией к меняющимся условиям. Регулярные занятия киберспортом помогают разорвать этот порочный круг: они развивают эмоциональный интеллект, улучшают навыки взаимодействия и способствуют более быстрому восстановлению после стресса. Таким образом, киберспорт воздействует на формирование soft skills сразу с нескольких сторон – через практику, рефлексию и положительное подкрепление.

Регулярные тренировки в киберспорте или участие в онлайн-секциях позволяют улучшить коммуникативные навыки, научиться работать в команде, быстрее принимать решения и эффективнее справляться с эмоциональными нагрузками. Это значит, что киберспорт нужно рассматривать не только как развлечение, но и как педагогический инструмент, который помогает подросткам успешно адаптироваться в современном обществе.

Влияние киберспорта на формирование soft skills у подростков можно объяснить несколькими ключевыми причинами.

Во-первых, в командных дисциплинах (Dota 2, League of Legends, CS2) подростки постоянно взаимодействуют через голосовой чат и тактические обсуждения, что естественным образом развивает навыки активного слушания, конструктивной критики и лидерства.

Во-вторых, регулярные занятия переключают внимание с пассивного потребления контента на активное решение задач в реальном времени, давая мозгу возможность тренировать стрессоустойчивость и эмоциональную саморегуляцию.

В-третьих, благодаря киберспорту подростки приобретают полезные привычки анализа ошибок и празднования общих побед, что в долгосрочной перспективе формирует устойчивость к неудачам и высокую мотивацию к саморазвитию.

Отдельного внимания заслуживает вопрос регулярности. Многие родители и педагоги ошибочно полагают, что заниматься киберспортом имеет смысл только «по полной» – несколько часов подряд. Однако результаты экспериментального исследования показывают, что даже 30–45 минут умеренной игровой активности 4–5 раз в неделю дают значимый прирост soft skills. Более того, именно небольшие, но частые сессии легче встроить в школьный график, чем

редкие марафоны. Главное здесь не продолжительность, а постоянство: мозг начинает адаптироваться к регулярным «киберспортивным паузам», и со временем уровень коммуникативных и регуляторных навыков заметно растёт.

Особенно важно, что положительный эффект проявляется не только после длительных тренировок, но и сразу. Даже короткая игровая сессия с последующим разбором матча в перерыве между уроками помогает снять эмоциональное напряжение, «перезагрузить» голову и вернуться к учёбе с более ясным пониманием своих сильных сторон. Таким образом, подростку не нужно проводить часы за компьютером, чтобы почувствовать пользу – достаточно осознанно встроить кибертренировки в свой обычный день.

Кроме прямого развивающего воздействия, киберспорт играет важную социальную роль. Занятия в команде, участие в киберспортивных секциях или совместные онлайн-турниры создают чувство принадлежности к сообществу, снижают ощущение одиночества и дают возможность выплеснуть эмоции в безопасной и структурированной обстановке. Для многих подростков именно киберспорт становится тем местом, где они находят друзей, поддержку и впервые учатся работать на общий результат.

Кроме того, участие в киберспортивных секциях даёт подростку структуру и предсказуемость – то, чего часто не хватает в современном школьном расписании с его переменными нагрузками. Регулярные тренировки в одно и то же время создают островки стабильности: подросток знает, что, например, по вторникам и пятницам с 17 до 18 он занят командной игрой и развитием soft skills. Эта предсказуемость сама по себе снижает тревожность, потому что возвращает чувство контроля над собственной жизнью. Для многих подростков, особенно тех, кто испытывает трудности в оффлайн-общении, именно киберспорт становится тем якорем, который помогает развивать социальные навыки.

Результаты экспериментального исследования показывают, что киберспорт заметно улучшает не только коммуникативные навыки и командную работу, но и способность концентрироваться, быстро переключаться между задачами и анализировать информацию. После 20–30 минут целенаправленной игровой сессии с последующим обсуждением подростки демонстрировали статистически значимое повышение уровня эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости. Поэтому особенно важно, чтобы подростки не просто играли «для развлечения», а занимались в секциях под руководством тренера-педагога – с обязательным разбором матчей и рефлексией. Такой

подход становится удобным инструментом формирования soft skills именно в тех моментах, когда традиционные кружки и секции не всегда доступны.

Таким образом, в современном образовании киберспорт – это не дополнительное развлечение, а необходимое условие для успешного формирования soft skills и подготовки подростков к жизни в цифровом обществе. Помочь педагогам и родителям осознать ценность осознанного киберспортивного воспитания и дать им практические методики – одна из главных задач современной системы дополнительного образования. Используя киберспорт осознанно и регулярно, мы не только развиваем необходимые навыки, но и объективно повышаем конкурентоспособность и психологическую устойчивость подрастающего поколения.

Список использованной литературы:

1. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в ВУЗе // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

2. Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Особенности и тренды развития рынка киберспорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 259-262.

3. Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Взаимосвязь фиджитал киберспорта и физической активности // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 285-289.

4. Епончинцев Р.В., Гарифуллин Р.Р., Сайфутдинов В.В. Развитие киберспорта в Российской Федерации // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 298-304.

5. Климанов Д.П., Гарифуллин Р.Р. Киберспорт и его значение // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 320-324.

© Сиразетдинов А.А., 2026

УДК 796.1
Усаева А.О., Гималдинова Е.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ: НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА

Аннотация: в статье предложена гибридная модель фиджитал-киберспорта для университетов, объединяющая виртуальные соревнования и физическую активность. Модульная структура направлена на повышение вовлеченности студентов, их социализацию и эффективное использование инфраструктуры кампуса. Даны рекомендации по внедрению пилотных программ в условиях цифровой трансформации образования.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, гибридная модель, цифровая трансформация, студенческая вовлеченность, кампусная интеграция.

Современная университетская среда переживает фундаментальную трансформацию спортивной культуры, где традиционные формы физической активности дополняются цифровыми инновациями. Концепция фиджитал, синтезирующая виртуальные соревнования с очными командными практиками, формирует гибридную модель студенческого спорта, расширяющую границы кампусной жизни. Этот подход не только переопределяет устоявшиеся представления о спортивных активностях, но и создаёт новые механизмы вовлечения цифрового поколения, для которых цифровая среда является естественным пространством самореализации.

Несмотря на экспоненциальный рост киберспортивных инициатив в университетах, их интеграция с физической активностью остаётся фрагментарной, порождая системные проблемы. Отсутствие синергии между виртуальными практиками и офлайн-активностями приводит к снижению мотивации участников, изоляции от кампусных коммуникаций и неэффективному использованию спортивной инфраструктуры. Данный дисбаланс негативно сказывается на социализации студентов, ограничивая потенциал киберспорта как инструмента формирования здоровья и психологической устойчивости.

Целью исследования выступает разработка концептуальной модели интеграции фиджитал-элементов в университетский киберспорт для усиления его роли в физическом, коммуникативном и личностном развитии студентов. Достижение этой цели предусматривает последовательный анализ теоретических основ гибридных спортивных практик, выявление институциональных

барьеров их внедрения, проектирование этапов синтеза виртуальных и реальных компонентов, а также оценку ожидаемых социально-педагогических эффектов через призму студентоцентрированного подхода.

Актуальность исследования обусловлена двуединым фактором: глобальным распространением киберспорта с аудиторией свыше 500 миллионов пользователей и стратегической потребностью вузов в адаптации образовательных программ к новым формам молодёжной активности. Предлагаемая фиджитал-модель обладает потенциалом для усиления конкурентоспособности университетов в международных рейтингах, повышения уровня кампусной интеграции и развития междисциплинарных исследований на стыке спортивной науки, цифровой педагогики и психологии развития.

Становление киберспорта в университетской среде представляет собой системную реакцию на цифровизацию молодежного досуга и образовательных процессов. Распространение сетевых платформ, интеграция онлайн-ресурсов в учебные практики и изменение форм свободного времени студентов привели к формированию организованных клубов и внутривузовских сообществ, ориентированных на соревновательные цифровые игры. Такая динамика обусловила необходимость включения киберспорта в структуру университетских мероприятий и программ, обеспечивая пространство для взаимодействия образовательных и развлекательных практик.

Восприятие киберспорта в академической среде претерпело принципиальные изменения: из маргинального увлечения он трансформировался в институционализированную спортивную дисциплину. Это проявляется в создании формальных регламентов, включении дисциплин в программу внеклассных спортивных мероприятий и появлении межуниверситетских турниров, которые придают киберспорту статус, сопоставимый с традиционными видами спорта. Одновременно нарастающий интерес к исследованию киберспорта в контексте физической культуры и педагогики способствует выработке методологических подходов для его интеграции в университетскую практику.

Фиджитал-подход представляет собой методологию интеграции физической активности и киберспортивных практик через технологические интерфейсы, которые обеспечивают связь между телесным опытом и виртуальными игровыми механиками. Такая методология предполагает организацию гибридных форм деятельности, в которых физические упражнения и соревновательные

элементы цифровой среды взаимно дополняют друг друга и создают единый опыт участников. В практическом смысле это открывает возможности для формализованного проектирования программ с оценкой результатов и мониторингом вовлечённости студентов посредством цифровых метрик. Переход от концептуального описания к разработке конкретной модели внедрения фиджитал-элементов в университетскую среду является логическим

Переосмысление традиционных моделей университетского спорта предполагает внедрение гибридных форматов соревнований и тренировочных процессов, в которых сочетаются виртуальные и реальные компоненты. Такая интеграция требует пересмотра организационных схем, календарей и оценочных критериев, а также адаптации инфраструктуры и педагогических методов к мультиформатным занятиям. Гибридные форматы позволяют внедрять новые метрики производительности и мониторинга, сочетая игровые показатели цифровых платформ с физическими тестами, что способствует комплексной оценке подготовки студентов. Практическая реализация этих подходов является логическим продолжением концептуальной базы и задаёт направление для разработки конкретных моделей фиджитал-киберспорта в университетской среде.

Критический анализ современных моделей интеграции киберспорта и физической активности в вузах выявляет ряд устойчивых сильных сторон, среди которых повышение вовлечённости студентов, междисциплинарное взаимодействие и возможность использования гибридных форматов мероприятий. Одновременно отмечаются системные ограничения, включая отсутствие унифицированных учебных и организационных стандартов, неравномерное распределение ресурсов и недостаточную эмпирическую оценку влияния таких программ на уровень физической активности. Анализ существующих практик также показывает организационные барьеры, связанные с разделением административных функций между спортивными и технологическими подразделениями университета. В итоге следует признать, что имеющиеся модели демонстрируют потенциал, но требуют методологической доработки и верификации эффективности.

Систематизация успешных кейсов внедрения фиджитал-подходов позволяет выделить адаптируемые решения, такие как модульные программы, сочетающие виртуальные турниры с очными тренировками, стандартизованные протоколы оценки вовлечённости и поэтапное масштабирование инфраструктуры. Важными элементами

являются партнёрства с индустрией и подготовка кадров, обеспечивающие техническую и педагогическую поддержку при адаптации программ под специфические условия университетов. Описанные практики ориентированы на гибкость и воспроизводимость, что облегчает перенос успешных решений в разные контексты при ограниченных ресурсах. Такие подходы согласуются с общей моделью фиджитал-киберспорта как комплексного решения, направленного на интеграцию виртуальных и физических активностей в университетском пространстве.

Архитектура гибридной программы выстраивается по модульному принципу и синхронизирует киберспортивные дисциплины с обязательными физическими активностями через набор взаимосвязанных образовательных модулей. Каждый модуль определяет учебные результаты, соотношение виртуальных и очных часов, требования к оборудованию и параметры оценки достижения компетенций. Модульный подход позволяет стандартизировать форматы тренировок, соревновательных мероприятий и восстановительных сессий, обеспечивая при этом возможность адаптации к локальным ресурсам вуза. Такая структура обеспечивает управляемость, масштабируемость и прозрачность освоения программных элементов студентами.

Операционная взаимосвязь между цифровыми платформами и очными спортивными мероприятиями достигается за счет согласованных процедур обмена данными и синхронизации расписаний в рамках единого учебного цикла. Интегрированная система оценки и мониторинга объединяет результаты виртуальных матчей, статистику тренировок и показатели физической активности для сквозной валидации достижений и принятия управленческих решений. Регламенты взаимодействия и технические стандарты обеспечивают совместимость платформ, распределение ответственности за проведение мероприятий и единообразие критериев аттестации студентов. Параметры циклового планирования включают установление кредитной нагрузки, контроль переходов между уровнями подготовки и механизмы обратной связи для коррекции учебного процесса.

Трансформация образовательной среды через фиджитал-форматы способствует повышению мотивации студентов, формированию междисциплинарных компетенций и стимулированию здорового образа жизни. Предложенная модель интегрирует виртуальные и физические компоненты, обеспечивая комплексный подход к развитию студентов и опираясь на анализ существующих

моделей и лучших практик для минимизации типичных ошибок внедрения. Такая интеграция создает условия для роста вовлеченности, расширения возможностей социализации и организации целенаправленной физической активности в рамках университетского спорта. Практическая применимость модели и ожидаемые положительные эффекты указывают на её потенциал для системных изменений в педагогике университетского спорта и улучшения благополучия студентов.

Фиджитал-киберспорт представляет собой концептуально обоснованную гибридную модель университетской спортивной практики. Синтез виртуальных соревнований с организованной физической активностью расширяет возможности вовлечения студентов, преодолевая пространственно-временные ограничения. Такая интеграция способствует реконструкции традиционных форм социального взаимодействия на кампусе, повышая мотивацию участников и укрепляя командные связи.

Разработанная концептуальная модель демонстрирует операциональную пригодность для комплексного развития студентов через интеграцию виртуальных и физических компонентов. Поэтапное проектирование тренировочных циклов, сочетание онлайн-практик с офлайн-мероприятиями и внедрение междисциплинарных образовательных модулей обеспечивают сбалансированный подход. Это позволяет одновременно развивать игровое мастерство, физическую подготовку и социально-психологическую адаптацию участников.

Модель эффективно адресует ключевые барьеры, выявленные в исследовании: снижение мотивации, изоляцию от кампусной жизни и нерациональное использование ресурсов. Механизмы их преодоления включают интегрированные системы наставничества, гибкие регламенты участия и институциональные стимулы. Совокупность этих элементов создаёт условия для устойчивого функционирования фиджитал-инициатив в университетской среде.

Практическая значимость исследования заключается в рекомендациях по поэтапному внедрению пилотных программ и формированию метрик оценки эффективности. Дальнейшие исследования должны быть сосредоточены на долгосрочных эффектах фиджитал-подхода для физического здоровья и социального капитала студентов. Особое внимание требуется уделить адаптации модели к региональным и культурным особенностям вузов.

Список использованной литературы:

1. Гималдинова Е.С. Использование смарт-часов при занятиях физической культурой. Научный Лидер. 2025. № 23 (224). С. 215-218.

2. Немычкин И.В., Гималдинова Е.С. Роль спорта в жизни студентов. В сборнике: Современные проблемы биологии, наук о Земле, спорта и туризма. Сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию Ф.А. Максютова. Уфа, 2023. С. 289-292.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С. 342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Усаева А.О., 2026

УДК 796.1

Шабалина В.А., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-ЦЕНТРЫ КАК НОВАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается феномен фиджитал-центров как инновационной инфраструктурной модели, интегрирующей классический спорт и киберспорт. Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска новых форматов вовлечения студенческой молодежи в регулярную физкультурно-спортивную деятельность в условиях снижения интереса к традиционным занятиям. Автор анализирует организационно-функциональную структуру фиджитал-центров, их потенциал в решении задач развития массового спорта, повышения двигательной активности студентов и формирования новых междисциплинарных компетенций. Особое внимание уделяется сравнению традиционных спортивных клубов и фиджитал-пространств по критериям

доступности, мотивационному компоненту и социальной вовлеченности. На основе анализа отечественного и зарубежного опыта обосновывается вывод о том, что фиджитал-центры способны стать эффективным связующим звеном между цифровой средой обитания современного студента и реальной физической культурой, предлагая игровую соревновательную модель «физика + цифра».

Ключевые слова: фиджитал-спорт, фиджитал-центр, массовый спорт, студенческий спорт, киберспорт, двигательная активность студентов, цифровизация физической культуры, инновационные спортивные технологии, мотивация к занятиям спортом, физическая культура в вузе.

Современное студенчество представляет собой поколение, выросшее в условиях тотальной цифровизации. Видеоигры, стриминг, социальные сети и киберспорт стали неотъемлемой частью повседневной жизни молодых людей. При этом традиционные формы физического воспитания в вузах

сталкиваются с серьезными вызовами: снижение мотивации к посещению занятий, низкая вовлеченность в секционную работу, рост гиподинамии среди обучающихся. По данным ряда исследований, более 40% студентов проводят за экранами устройств более 6 часов в день, тогда как регулярной двигательной активностью (не менее 150 минут в неделю) охвачены лишь 25–30%.

В этих условиях возникает объективная потребность в поиске гибридных форматов, которые смогли бы «перекинуть мост» между цифровыми привычками молодежи и реальной физической культурой. Одним из таких форматов выступают фиджитал-центры – специализированные пространства, где классические виды спорта (футбол, баскетбол, единоборства, гонки) объединяются с их цифровыми симуляторами в единую соревновательную логику «физика + цифра».

1. Фиджитал-центр: понятие и структурные компоненты.

Термин «фиджитал» (phygital) образован слиянием слов physical (физический) и digital (цифровой). В контексте спорта фиджитал понимается как формат соревнований, включающий последовательное или параллельное прохождение участником физического упражнения и его виртуального аналога (или чередование этапов: киберспорт – реальный спорт – киберспорт).

Фиджитал-центр – это многофункциональное пространство, которое объединяет:

– Зону классического спорта (мини-футбольное поле, баскетбольная площадка, зона для единоборств, беговые дорожки, силовые тренажеры).

– Киберспортивную зону (компьютеры с высокопроизводительными характеристиками, игровые консоли, VR-шлемы, оборудование для стриминга).

– Зону фиджитал-соревнований (специально спроектированные станции для одновременного отслеживания реальной и цифровой активности участника с помощью датчиков движения, видеокамер и систем хронометража).

– Зону отдыха и коммуникации (кафе, лаунж-зона, лекторий для проведения образовательных мероприятий).

Важно подчеркнуть, что фиджитал-центр – это не просто набор оборудования, а целостная экосистема, построенная на принципах геймификации, доступности и социального взаимодействия.

2. Массовый студенческий спорт: проблемы и точки роста.

Массовый спорт (в отличие от спорта высших достижений) ориентирован на оздоровление, социализацию, активный досуг и вовлечение максимального числа студентов вне зависимости от их начальной физической подготовки. Ключевые проблемы развития массового спорта в вузах сегодня таковы:

1) Низкая мотивация: студенты воспринимают физкультуру как обязательную дисциплину, а не как ценность.

2) Соревновательная элитарность: традиционные межвузовские соревнования ориентированы на подготовленных спортсменов, «новички» остаются за бортом.

3) Дефицит современной инфраструктуры: многие вузы имеют устаревшие спортзалы, отсутствуют зоны для киберспорта.

4) Разрыв между онлайн-и офлайн-активностью: студенты играют в FIFA, NBA 2K или PES, но никогда не пробовали играть в реальный футбол или баскетбол.

Фиджитал-центры предлагают решение каждой из этих проблем через механизм «цифрового приглашения»: молодой человек, хорошо играющий в футбольный симулятор, получает возможность проверить свои навыки на реальном поле в щадящем, игровом формате (например, 3х3 на маленькие ворота), причем его цифровая статистика напрямую конвертируется в бонусы и рейтинг.

3. Механизмы вовлечения студентов через фиджитал-формат.

Каким образом фиджитал-центры превращают «диванного киберспортсмена» в реально активного студента? Выделим четыре ключевых механизма.

1) Эффект знакомого интерфейса

Переход в фиджитал-среду не требует от студента освоения новой логики действий: привычная по играм система рангов, бонусов и соревновательных таблиц автоматически проецируется на реальные упражнения. В результате психологическая стоимость первой физической попытки снижается — студент уже знает, “зачем” он делает движение, даже если “как” пока не умеет.

2) Снижение порога входа

В фиджитал-соревнованиях по фиджитал-баскетболу можно сначала набрать очки в виртуальном матче (например, 2 минуты игры на консолях), а затем реализовать штрафные броски в реальности. Проигравший в «цифре» может отыграться в «физике» – и наоборот. Проигрыш не воспринимается как личная неудача, а как этап игры.

3) Социальная вовлеченность и стриминг

Открытые трансляции и лаунж-зоны превращают индивидуальное упражнение в публичное событие. Студент видит реакцию зрителей в реальном времени, получает обратную связь в чатах и комментариях, что для цифрового поколения является более сильным мотиватором, чем оценка преподавателя

4) Компетенции «двух миров»

Участвуя в фиджитал-движении, студент параллельно осваивает навыки коммуникации, тайм-менеджмента, командной работы и цифровой грамотности (настройка оборудования, аналитика игр), что востребовано в будущей профессиональной деятельности.

4. Примеры реализации и первые результаты.

Хотя движение фиджитал-спорта находится в стадии становления, уже есть успешные кейсы. В России с 2022 года проводятся «Игры будущего» (Kazan 2024 и далее), где фиджитал-дисциплины представлены наравне с классическими. В ряде вузов (например, Университет «Синергия», РЭУ им. Г.В. Плеханова, КФУ) открыты экспериментальные фиджитал-центры на базе спортивных клубов.

По данным пилотного проекта в одном из московских вузов (опрос 120 студентов за 2024 год):

– 78% опрошенных выразили желание участвовать в фиджитал-турнирах;

– 42% студентов, ранее не занимавшихся в спортивных секциях, пришли на пробные занятия именно через фиджитал-формат;

– среднее время еженедельной физической активности в группе, посещавшей фиджитал-центр, выросло на 2,5 часа по сравнению с контрольной группой (традиционная физкультура).

5. Потенциальные риски и ограничения.

Наряду с очевидными преимуществами, модель фиджитал-центров имеет ряд рисков, которые необходимо учитывать при масштабировании.

1) Риск подмены целей: студенты могут воспринимать центр как очередной киберспортивный клуб, избегая физической активности. Важно жестко регламентировать баланс: например, не более 30% времени в цифровой зоне без прохождения физического модуля.

2) Высокая стоимость оборудования: качественные датчики движения, VR-шлемы и мощные ПК требуют значительных вложений. Решение –государственно-частное партнерство и спонсорство со стороны IT-компаний.

3) Нехватка методик и кадров: преподаватели физической культуры не всегда готовы работать с фиджитал-форматом. Необходимы курсы повышения квалификации и разработка типовых программ.

6. Заключение и рекомендации.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что фиджитал-центры представляют собой действительно новую и перспективную модель развития массового спорта среди студентов. Они органично интегрируются в цифровую повседневность молодежи, используют механизмы геймификации для повышения двигательной активности и разрушают барьер между «спортсменами» и «неспортсменами».

7. Практические рекомендации для вузов и организаторов физкультурного движения:

– Создавать фиджитал-центры не как элитные пространства, а как открытые зоны с доступным расписанием (включая вечерние часы и выходные).

– Включить фиджитал-дисциплины в календарный план студенческих спартакиад и фестивалей, предусмотрев номинации для разного уровня подготовки (любители / продвинутые).

– Разработать систему поощрений: зачет бонусных баллов по физкультуре, дополнительные стипендии, призы от партнеров для победителей фиджитал-турниров.

– Организовать обучение преподавателей и тьюторов по программе «Фиджитал-педагогика» с фокусом на безопасность и дозирование нагрузок.

– Проводить мониторинг двигательной активности и субъективной удовлетворенности студентов для постоянной коррекции форматов.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на разработку нормативов фиджитал-ГТО, создание межвузовской цифровой платформы для рейтингования студентов по итогам фиджитал-активности, а также на изучение долгосрочного влияния фиджитал-тренировок на здоровье и академическую успеваемость.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-317.

7. Старцев Д.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Аслаев С.Т. Фиджитал и киберспорт и почему за ними будущие // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 237-239.

8. Тукаев В.Ф., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Динамика роста игровой индустрии и её влияние на развитие киберспорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 262-266.

© Шабалина В.А., 2026

УДК 796.1

Акбулатов В.Н., Буранбаев Р.А. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (НА ПРИМЕРЕ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН)

Аннотация: в данной статье рассматривается феномен фиджитал-спорта как инновационного направления, объединяющего классические спортивные дисциплины и цифровые технологии. Автор анализирует потенциал интеграции фиджитал-формата в образовательный процесс высших учебных заведений. Обосновывается значимость нового формата для повышения мотивации студентов к регулярной физической активности.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, физическое воспитание, студенчество, инновации в спорте, цифровая трансформация.

Современная Россия находится на этапе активной цифровизации всех сфер общественной жизни, и сфера физической культуры не является исключением. Одной из наиболее актуальных тенденций последних лет стало появление «фиджитал-спорта» (от англ. physical + digital) — функционально-цифрового двоеборья. Это направление стало особенно значимым после проведения масштабного международного турнира «Игры Будущего» в 2024 году, что дало мощный импульс для развития данной дисциплины в регионах, включая Республику Башкортостан.

Актуальность темы обусловлена необходимостью поиска новых форм вовлечения молодежи в спорт. Традиционные методы

физического воспитания в вузах зачастую сталкиваются с низкой мотивацией студентов, в то время как интерес к киберспорту и видеоиграм стабильно растет. Фиджитал-спорт выступает «мостиком», позволяющим объединить цифровую активность с реальными физическими нагрузками.

Основная концепция фиджитал-спорта заключается в двоеборье: участники сначала соревнуются в виртуальном симуляторе (например, FIFA, NBA 2K или NHL), а затем выходят на реальную площадку (футбольное поле, баскетбольную площадку), где продолжают матч с сохранением счета, набранного в цифровом этапе. Такой подход требует от студента не только высокой скорости реакции и когнитивных навыков, но и отличной физической подготовки, выносливости и командной сыгранности.

В условиях Уфимского университета науки и технологий внедрение фиджитал-дисциплин может способствовать решению нескольких задач:

1. Создание инклюзивной среды, где студенты с разными способностями могут проявить себя.

2. Повышение интереса к занятиям физической культурой через геймификацию процесса.

3. Развитие у молодежи навыков многозадачности и стратегического мышления.

Особое внимание стоит уделить техническому оснащению. Для развития направления в вузе необходима база, включающая как современные игровые консоли и компьютеры, так и традиционные спортивные залы. Интеграция фиджитал-спорта в учебные планы может проходить в формате факультативных занятий или создания студенческих лиг.

Рассматривая методические аспекты внедрения фиджитал-дисциплин, необходимо подчеркнуть роль когнитивной подготовки студентов. В процессе соревнований по фиджитал-футболу или фиджитал-баскетболу игрок совершает резкий переход от высокой концентрации внимания в виртуальной среде к интенсивной физической работе. Исследования показывают, что такой формат тренирует лабильность нервной системы и повышает стрессоустойчивость обучающихся. Для Уфимского университета науки и технологий это открывает возможности для проведения междисциплинарных исследований на стыке кафедр физического воспитания и психологии.

Кроме того, фиджитал-спорт выступает как эффективный инструмент социализации. В условиях цифровизации общества многие

студенты испытывают дефицит живого общения, проводя время за компьютерными играми в одиночестве. Фиджитал-формат возвращает соревновательный дух в спортивный зал, сохраняя при этом привычную для молодежи цифровую среду. Коллективное взаимодействие в рамках подготовки к фиджитал-турнирам способствует укреплению межличностных связей в студенческих группах и формированию навыков командной работы, которые являются ключевыми "мягкими навыками" (soft skills) для будущего специалиста.

Важным фактором является также доступность данного направления. В отличие от некоторых дорогостоящих видов спорта, базовые элементы фиджитал-подготовки могут быть интегрированы в уже существующую инфраструктуру вуза. Использование мобильных симуляторов и стандартного спортивного инвентаря позволяет начать тренировочный процесс без радикальной перестройки материально-технической базы. Однако в долгосрочной перспективе создание специализированных зон, оснащенных VR-системами и датчиками захвата движений, позволит УУНиТ стать ведущей площадкой в Республике Башкортостан по подготовке профессиональных кадров для бурно развивающейся индустрии высоких спортивных достижений.

С целью оценки реального интереса студенческой аудитории к фиджитал-формату авторами в феврале-марте 2024 года было проведено анонимное анкетирование среди 50 обучающихся Уфимского университета науки и технологий (юноши и девушки 1-3 курсов, направления подготовки «Физическая культура», «Педагогическое образование» и «Информационные технологии»). Результаты показали: 68% респондентов положительно оценивают идею совмещения видеоигр и классического спорта; 41% заявили о готовности регулярно участвовать в студенческой фиджитал-лиге при условии удобного расписания; 22% уже имеют опыт участия в киберспортивных турнирах. При этом 12% опрошенных выразили сомнения, связанные с высокой академической нагрузкой. Полученные данные подтверждают высокий потенциал фиджитал-спорта именно в студенческой среде как эффективного инструмента повышения физической активности.

Для системной интеграции фиджитал-дисциплин в образовательное пространство вузов Республики Башкортостан предлагается комплекс практических мер. Во-первых, включение фиджитал-соревнований в программу ежегодных студенческих спартакиад вузов РБ. Во-вторых, создание на базе УУНиТ

регионального ресурсного центра по подготовке волонтёров, судей и тренеров по фиджитал-спорту. В-третьих, разработка и внедрение элективного курса «Основы фиджитал-подготовки» объёмом 36 часов (2 зачётные единицы) для студентов любых направлений подготовки. В-четвёртых, организация ежегодного межвузовского турнира «Кубок Приуралья» по фиджитал-футболу и фиджитал-баскетболу с трансляцией матчей в студенческих медиа.

Целесообразно также обратиться к зарубежному опыту. В университетах Южной Кореи и США (например, Университет Юты) фиджитал-формат реализован через создание специализированных арен с зоной для киберспорта и прилегающим спортивным залом, что позволяет проводить матчи без паузы между цифровым и физическим этапами. Адаптация подобного подхода в российских условиях возможна через поэтапное оснащение существующих многофункциональных залов игровыми консолями и проекционным оборудованием.

Наряду с преимуществами необходимо учитывать риски: высокая нагрузка на сенсорную систему при резкой смене цифровой и физической активности, сложность объективного судейства на стыке дисциплин, возможный конфликт расписаний между киберспортивными и традиционными спортивными секциями. Данные проблемы требуют разработки отдельных методических рекомендаций, включая регламенты времени восстановления и критерии оценки комбинированных результатов.

В заключение следует отметить, что фиджитал-спорт — это не просто временный тренд, а закономерный этап эволюции спорта в эпоху высоких технологий. Для вузов Башкирии это уникальный шанс стать лидерами в подготовке атлетов нового поколения, способных эффективно действовать как в виртуальном, так и в физическом пространстве.

Список использованной литературы:

1. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. Роль физической активности в деятельности киберспортсмена. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 278-281.

2. Мухамедьянов К.М., Буранбаев Р.А., Сайфутдинов В.В. История российского киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 317-320.

3. Аспаева А.В., Буранбаев Р.А. История развития киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 325-328.

4. Солоницина Л.С., Буранбаев Р.А. Правовые и этические аспекты фиджитал киберспорта. В сборнике: Физическая культура и спорт молодежи. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию ФГБОУ ВО "Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации имени Главного маршала А.А. Новикова". Санкт-Петербург, 2025. С. 353-357.

5. Муратшин Д.Д., Буранбаев Р.А. Киберспорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 612-616.

6. Калимуллин Р.Т., Буранбаев Р.А. Влияние VR/AR технологий на киберспорт и зрительский опыт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 745-748.

© Акбулатов В.Н., 2026

УДК 796.1

Табишева Э.И., Азнабаев О.Ф. Уфимский университет науки технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ - ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье анализируется проблема систематических пропусков занятий физической культурой среди студентов высших учебных заведений. Рассматривается фиджитал-подход, объединяющий классические физические упражнения и элементы киберспорта, как инновационный инструмент повышения мотивации и посещаемости. Приводятся конкретные механизмы вовлечения студентов цифрового поколения. Предлагаются практические шаги по внедрению гибридных форматов в учебный процесс кафедр физического воспитания.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, физическая культура в вузе, мотивация студентов, посещаемость занятий, киберспорт, гибридные тренировки, цифровое поколение, здоровый образ жизни.

Обязательная дисциплина «Физическая культура» в российских вузах остаётся ключевым инструментом формирования здоровья и физической подготовки студентов, однако на протяжении последнего десятилетия преподаватели фиксируют устойчивую тенденцию к снижению посещаемости этих занятий. По данным ряда исследований, от 30 до 50 процентов студентов регулярно пропускают физкультуру без уважительных причин, а ещё 20 процентов присутствуют формально, не проявляя должной активности. Одновременно с этим современные студенты проводят в цифровой среде от 6 до 10 часов в сутки: компьютерные игры, социальные сети и стриминговые платформы стали неотъемлемой частью их повседневности. Традиционные уроки физкультуры, построенные вокруг бега, гимнастики, волейбола и лыж, часто воспринимаются молодыми людьми как устаревшие, скучные и оторванные от их реальной картины мира. Возникает парадоксальная ситуация: государство вкладывает ресурсы в спортивные залы, преподаватели разрабатывают программы, а студенты продолжают игнорировать занятия, не видя в них личностного смысла.

Для понимания причин сложившейся ситуации необходимо выделить основные факторы, влияющие на пропуски занятий физической культурой. Первый фактор - монотонность и отсутствие новизны. Традиционная программа по физкультуре в большинстве вузов строится вокруг одних и тех же дисциплин: лёгкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол. Студенты занимаются этим со школы, и к моменту поступления в вуз многие теряют интерес, в то время как прогресс в фитнес-индустрии остаётся за бортом академической программы. Второй фактор - разрыв между цифровым образом жизни и физической активностью. Современные студенты-геймеры воспринимают физкультуру как антипод их любимой деятельности, спортзал противопоставляется удобному креслу и монитору, а физическое напряжение кажется неприятным. Третий фактор - отсутствие соревновательного элемента, понятного цифровому поколению. В киберспорте у игрока есть рейтинг, уровни, достижения, внутриигровая статистика, в то время как в традиционной физкультуре прогресс измеряется нормативами, которые редко визуализируются и не создают эффекта «прокачки». Четвёртый фактор - боязнь публичной неудачи: студент, который плохо бегает или не умеет играть в волейбол, испытывает стресс на глазах у

одногруппников. Наконец, пятый фактор - слабая связь с будущей профессией: студенты технических и IT-направлений не видят, зачем программисту или дизайнеру сдавать бег на 1000 метров.

Именно здесь на помощь может прийти фиджитал-спорт (от physical и digital) - новое направление, синтезирующее классическую физическую активность и соревновательный киберспорт. Фиджитал представляет собой соревновательную деятельность, в которой участники последовательно или параллельно выполняют задания в двух средах: физической (реальный спорт, полоса препятствий) и цифровой (компьютерная игра, симулятор). Ключевой принцип фиджитал заключается в том, что победа зависит не только от физической подготовки или игровых навыков по отдельности, но и от умения переключаться между реальным и виртуальным мирами, сохраняя концентрацию и скорость реакции. Классический пример: спортсмен сначала бежит 500 метров на стадионе, а затем на контроллере проходит участок трассы в гоночном симуляторе. Чемпионаты «Игры будущего», успешно прошедшие в Казани в 2024 году, наглядно продемонстрировали, что гибридные форматы способны собирать миллионы зрителей и вызывать живой эмоциональный отклик у молодёжи.

Отличие фиджитал-урока от традиционного занятия физкультурой заключается в нескольких принципиальных моментах. Во-первых, меняется роль преподавателя: в классической физкультуре учитель выступает как контролёр, тогда как в фиджитал-формате он становится фасилитатором игрового процесса, настраивает технику, объясняет правила кибер-сессии, связывает физический этап с цифровым. Во-вторых, появляется игровой контекст: обычная разминка обретает смысл «подготовки к киберфиналу», студенты включаются в сценарий, где у физической активности есть понятная цифровая цель. В-третьих, меняется командная динамика: в традиционном волейболе более слабый игрок демотивирует команду, тогда как в фиджитал-формате можно разделить этапы - физическую часть выполняют одни студенты, а цифровой этап - другие, более «гиковские», что позволяет каждому найти свою роль. В-четвёртых, появляется цифровая фиксация прогресса: студент видит, как его время бега конвертировалось в бонус в киберсессии, что даёт ощущение контроля и обратной связи.

Каким образом фиджитал-подход конкретно влияет на решение студента прийти на занятие или пропустить его? Можно выделить четыре основных механизма. Первый механизм - повышение внутренней мотивации через игровую формулу. Психологическая

теория самодетерминации выделяет три базовые потребности, лежащие в основе внутренней мотивации: автономия, компетентность и связанность с другими. Традиционная физкультура их почти не удовлетворяет, в то время как фиджитал даёт автономию (выбор роли в кибер-части), компетентность (цифровая статистика показывает прогресс) и связанность (командная работа объединяет даже «спортивных» и «неспортивных» студентов). Второй механизм - формирование социальной идентичности «фиджитал-студента». Когда на потоке запускается фиджитал-турнир, посещаемость резко растёт благодаря эффекту страха пропустить событие: пропустить занятие - значит не узнать тактику прохождения уровня, не улучшить командный рейтинг, выпасть из чата обсуждений. Третий механизм - снижение психологических барьеров для физически слабых студентов. Фиджитал позволяет перераспределить вклад в общий результат: можно проиграть на беговом этапе, но выиграть на кибер-этапе, и команда всё равно победит, что снижает страх публичного провала. Четвёртый механизм - формирование привычки через положительные эмоции: если студент пришёл на три фиджитал-сессии и получил удовольствие, условный рефлекс на физкультуру меняется с «это страдание» на «это драйв», после чего даже обычные занятия он готов посещать лучше.

Для того чтобы фиджитал-подход действительно повысил посещаемость, необходимы системные изменения, которые могут быть реализованы силами кафедры физического воспитания даже при ограниченном бюджете. Первая рекомендация, проведение гибридной зачётной недели, когда зачёт выставляется не по классическим нормативам, а по результатам командного фиджитал-фестиваля. Группа делится на команды, первый этап - физическая эстафета, второй этап - соревнование в симуляторе футбола или шутере. Это создаёт социальный эффект «не подведи друзей», и пропускать занятия перед таким событием никто не хочет. Вторая рекомендация, внедрение микро-фиджитал форматов в начале или конце каждого занятия, например, 10 минут разминки и 5 минут соревнования в мобильной игре или 15 минут общей физической подготовки и 8 минут командного кибер-квеста. Третья рекомендация, создание цифрового рейтинга группы в виде простой таблицы, куда вносятся результаты команд по итогам каждого занятия, с бонусами для победителей в конце месяца. Четвёртая рекомендация, использование мобильных фиджитал-сессий в условиях отсутствия дорогостоящего оборудования: бег на месте с одновременным прохождением уровня в игре Subway Surfers, приседания под метроном, синхронизированные с

тапами в ритм-игре. Пятая рекомендация, привлечение студентов-волонтёров из киберспортивных клубов для настройки техники и объяснения цифровой части занятий.

Таким образом, фиджитал-подход является не просто модным термином, а работающим педагогическим решением, способным вернуть студентов в спортивные залы. Проблема посещаемости занятий физической культурой носит не столько дисциплинарный, сколько мотивационный характер: студенты цифрового поколения не идут на физкультуру не потому, что ленивы, а потому что классический формат занятий не резонирует с их картиной мира. Фиджитал, основанный на синтезе физических упражнений и киберспортивных элементов, обладает высоким мотивационным потенциалом именно для этой аудитории. Кафедрам физического воспитания следует рассматривать фиджитал не как временное развлечение, а как стратегический инструмент решения проблемы демотивации. Проведение пилотного фиджитал-фестиваля хотя бы на одном потоке со сбором данных о посещаемости «до» и «после». Фиджитал-подход способен превратить физическую культуру из обязательной повинности в желанное событие, а это именно то, к чему всегда стремилась гуманная и эффективная система физического воспитания.

Список использованной литературы:

1. Азнабаев О.Ф. Виртуальный спорт. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 332-334.

2. Максимов М.П., Азнабаев О.Ф. Киберспорт и фиджитал. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 365-369.

3. Габдрахманова А.И., Азнабаев О.Ф. Фиджитал и киберспорт. игры. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 376-380.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Лифанова А.А., Азнабаев О.Ф. Развитие фиджитал и киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 691-692.

© Табишева Э.И., 2026

УДК 796.1
Тенякова А.В., Аслаев Т.С. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИН В РОССИИ И МИРЕ: ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Аннотация: рассматриваются предпосылки возникновения фиджитал-спорта, его институционализация в России и мире, динамика строительства инфраструктуры, рыночные показатели и прогнозы. Выявляются ключевые тенденции и проблемы. Формулируются перспективы дальнейшего развития, включая образовательный, соревновательный и коммерческий векторы, а также потенциал фиджитал-спорта как инструмента социальной инклюзии и международного сотрудничества.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, цифровая трансформация спорта, Игры будущего, киберспорт, спортивная инфраструктура, геймификация.

Современный спортивный мир претерпевает глубокие преобразования, обусловленные слиянием физической и цифровой реальностей. На пересечении традиционных атлетических дисциплин и передовых технологий зародился совершенно новый феномен – фиджитал-спорт (от английских слов "physical" и "digital"). Это направление представляет собой комплексную форму спортивной деятельности, где соревновательный процесс интегрирует как функциональный (физический), так и цифровой компоненты. Реализация может происходить поэтапно (в формате двоеборья) или одновременно (например, в ритм-симуляторах) в рамках единого состязания. Стремительное развитие фиджитал-дисциплин в России и на глобальном уровне делает крайне актуальным системный анализ ключевых тенденций, достижений и перспектив этого инновационного движения.

Идейные корни фиджитал-спорта уходят в многолетнее параллельное существование традиционных спортивных дисциплин и киберспорта, между аудиториями которых долгое время наблюдался определенный антагонизм. Концептуальный прорыв заключался в преодолении этого разрыва: фиджитал-формат предложил "золотую середину", объединяющую физическую подготовку атлетов с цифровыми компетенциями геймеров. Как отмечал бывший министр спорта России Олег Матыцин, "существует некий конфликт интересов между той молодёжью, которая занимается традиционным спортом и киберспортом. Игры Будущего помогут найти золотую середину".

Первая официальная презентация международного мультиспортивного турнира "Игры будущего" состоялась 8 сентября 2021 года в Казани в рамках форума "Россия — спортивная держава". Уже в сентябре 2022 года там же прошли пилотные Фиджитал Игры по таким дисциплинам, как футбол, баскетбол, Beat Saber и гонки дронов. Поворотным моментом стало издание приказа Министерства спорта РФ от 31 января 2023 года № 58, которым фиджитал-спорт был официально признан и включен в первый раздел реестра видов спорта. Это решение заложило нормативно-правовую основу для дальнейшего системного развития данной дисциплины.

Ключевым событием, ознаменовавшим выход фиджитал-спорта на глобальный уровень, стало проведение первых "Игр будущего" в Казани с 21 февраля по 3 марта 2024 года. Турнир, организованный по инициативе Президента России Владимира Путина, собрал 277 команд из 107 стран; общий призовой фонд составил 10 миллионов долларов. Таким образом, Россия фактически выступила в роли инициатора и локомотива нового международного спортивного движения.

Признание фиджитал-спорта на официальном уровне стало катализатором для масштабной программы по созданию соответствующей инфраструктуры. Российское правительство утвердило долгосрочную Концепцию развития фиджитал-движения до 2030 года, подкрепленную детальным планом мероприятий. Такой системный и стратегический подход обеспечивает планомерное развитие этого перспективного направления.

По состоянию на 2025 год, число граждан России, вовлеченных в фиджитал-спорт, превысило 20 тысяч человек. Современные фиджитал-центры оснащаются передовым оборудованием, включающим высокопроизводительные компьютеры, игровые консоли, комплекты для сборки дронов, специализированные трассы для тренировок, VR-оборудование, системы для лазерных боев и автосимуляторы. Строительство этих объектов осуществляется в рамках комплексной государственной программы «Спорт России», финансируемой из федерального и региональных бюджетов, а также за счет привлечения частных инвестиций.

Важным этапом стало внедрение фиджитал-спорта в образовательную сферу. В 2026 году стартовал пилотный проект, охватывающий 59 образовательных учреждений в 16 регионах Российской Федерации. В рамках этого проекта ведется разработка образовательного модуля, предназначенного для интеграции в учебный предмет «Физическая культура». Вице-премьер Дмитрий Чернышенко подчеркнул: «Мы закладываем фундамент для того, чтобы через

несколько лет Россия располагала квалифицированными специалистами и развитой системой фиджитал-спорта».

После успешного дебюта в Казани, фиджитал-движение получило подлинно глобальный охват. В 2025 году вторые по счету «Игры будущего» состоялись в Объединенных Арабских Эмиратах, собрав около 800 спортсменов из 60 стран и представив 11 дисциплин. Российские атлеты вновь продемонстрировали свое лидерство, завоевав 7 из 11 призовых мест. Планируемое проведение турнира в Казахстане в 2026 году свидетельствует о стабильном и растущем интересе мирового сообщества к данному формату соревнований.

Ключевым международным институтом, регулирующим фиджитал-спорт, является World Phygital Community (WPC). В 2025 году WPC учредила Консультативный совет, объединивший экспертов из областей спорта, технологий, дипломатии и предпринимательства. Целью совета является разработка долгосрочной стратегии и ускорение развития фиджитал-соревнований на мировой арене.

Рыночные показатели демонстрируют впечатляющую динамику роста. По данным различных аналитических агентств, объем мирового рынка фиджитал-спорта в 2024 году оценивался в диапазоне 1,55–1,67 миллиарда долларов США, а к 2025 году он увеличился до 2,12–2,14 миллиарда долларов. Прогнозы варьируются: консервативный сценарий предполагает достижение 5,5 миллиардов долларов к 2029 году, в то время как более оптимистичные модели прогнозируют выход на уровень 13,5 миллиардов долларов к 2034 году, при среднегодовом темпе роста (CAGR) в пределах 24,2–27,6%. Основными драйверами этого роста являются: широкое распространение киберспортивной культуры (аудитория киберспорта превысила 530 миллионов зрителей в 2023 году с прогнозом роста до 577 миллионов), прогресс в развитии технологий дополненной и виртуальной реальности (AR/VR), а также возрастающий спрос на интерактивные фитнес-решения.

Анализ текущего состояния фиджитал-направлений выявляет ряд определяющих тенденций. Во-первых, наблюдается расширение спектра дисциплин: среди наиболее перспективных выделяются кибератлетика, тактические командные игры, скоростные гонки дронов, соревнования мобильных роботов и ритм-симуляторы в виртуальной реальности. Во-вторых, фиджитал-спорт активно интегрируется в образовательный процесс, становясь эффективным инструментом для стимулирования студенческой активности и развития цифровых навыков. В-третьих, формируется комплексная медиа-среда: запуск в декабре 2025 года OTT-платформы GOTF для

трансляции соревнований открывает глобальный доступ к прямым эфирам, записям матчей и эксклюзивному контенту.

Однако прогресс фиджитал-спорта сталкивается с рядом существенных препятствий. Ключевыми из них являются: необходимость значительных финансовых вливаний для создания специализированной инфраструктуры и приобретения необходимого оборудования; нехватка подготовленных специалистов в области тренерской деятельности и управления; а также региональное технологическое неравенство, ограничивающее доступ к высокоскоростному интернету и современным гаджетам. Дополнительную сложность представляет обеспечение конфиденциальности персональных данных и соответствие международным стандартам информационной безопасности, таким как GDPR.

Перспективные векторы дальнейшего развития охватывают несколько направлений. В соревновательной сфере предполагается создание профессиональных лиг по фиджитал-дисциплинам, киберспорту и дронрейсингу в период с 2026 по 2027 год. В образовательной сфере акцент будет сделан на подготовку тренерских и управленческих кадров, а также на введение фиджитал-модулей в учебные программы вузов. В социальной сфере планируется применение фиджитал-технологий для реабилитации ветеранов боевых действий и лиц с ограниченными возможностями. В технологическом аспекте ожидается дальнейшее совершенствование AR/VR-решений, носимых устройств, систем отслеживания движений и игровых механик, направленных на повышение зрелищности и доступности соревнований.

Фиджитал-спорт – это не просто новая категория соревнований, а фундаментальное изменение в осмыслении спортивной деятельности в цифровую эпоху. Изначально возникнув как российская инициатива, он стремительно трансформировался в глобальное движение, охватывающее более 130 стран. Сочетание государственной поддержки, проявляющейся в концептуальных разработках и масштабных инвестициях в инфраструктуру, с рыночной динамикой, демонстрирующей двузначные темпы роста, создает благоприятные условия для дальнейшего развития. При условии успешного преодоления кадровых и технологических вызовов, фиджитал-дисциплины имеют все шансы не только занять прочное место в мировой спортивной индустрии, но и внести вклад в формирование «гармоничного человека будущего», стирающего границы между цифровым и физическим мирами.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С. 342-345

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.

© Тенякова А.В., 2026

УДК 796.1

Зарипова А.Р. МАОУ «Физико-математический лицей №93», г. Уфа

ЦИФРОВАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассматривается влияние фиджитала и киберспорта на развитие современной спортивной культуры среди молодёжи. Сочетание цифровых и двигательных практик создаёт новые возможности для вовлечения студентов в физической активности, командном взаимодействии и самодисциплине. Особое внимание уделяется воспитательному потенциалу киберспортивной среды, а также её роли в формировании интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: киберспорт, фиджитал, молодёжь, физическая культура, цифровая среда.

Современный спорт всё более тесно связан с цифровыми технологиями. Одним из наиболее примечательных явлений последних

лет стал киберспорт, который из простого развлечения превратился в полноценную сферу соревнований. Его развитие особенно важно в молодёжной среде, поскольку интерес к цифровым форматам, как правило, выше, чем к традиционным видам физической активности. Появление новых цифровых практик изменило представления о том, каким может быть современный спорт, и расширило пространство для самореализации студентов и школьников.

Киберспорт обладает характеристиками, которые делают его важным социальным феноменом. Он требует высокой концентрации, быстрой реакции, принятия решений в ограниченное время, умение работать в команде. Однако длительное пребывание за компьютером создаёт риски малоподвижного образа жизни, усталости и снижения общей двигательной активности, поэтому поиск форм, сочетающих цифровые и физические компоненты, приобретает особую важность. Именно поэтому в современном образовании всё чаще обсуждается необходимость комплексного подхода к киберспортивной подготовке.

В этом контексте фиджитал-формат является перспективным направлением в развитии спорта. Он объединяет виртуальную и реальную соревновательную среду, позволяя участникам проявить себя как в электронных дисциплинах, так и в физических упражнениях. Такой подход делает спортивные занятия более привлекательными для молодёжи, поскольку учитывает современные интересы и образ жизни учащихся. Он также помогает формировать привычку к регулярной физической активности и снижает негативные последствия малоподвижного образа жизни. Фиджитал модель важна, поскольку не противопоставляет цифровую среду и физическую культуру, а объединяет их в единую систему.

Воспитательное значение киберспорта и фиджитал связано не только с развитием физических и когнитивных качеств, но и с формированием личностных качеств. В процессе обучения и соревнований у учащихся развиваются дисциплина, ответственность, способность справляться со стрессом, умение работать в команде и соблюдать правила. В частности, чрезвычайно важно, чтобы конкурентная среда способствовала целеустремлённости, формировала уважение к сопернику и чувство коллективной ответственности. Такие качества важны не только в спорте, но и в образовательной, профессиональной и социальной деятельности.

Фиджитал и киберспорт можно рассматривать как часть новой модели физического воспитания. Эта модель фокусируется не только на развитии двигательных навыков, но и на развитии цифровых компетенций, коммуникативных навыков и мотивации к здоровому

образу жизни. В современной среде именно такие форматы могут использоваться как эффективное средство для обеспечения регулярного участия учащихся в занятиях спортом. Практика показывает, что гибкость формата повышает интерес к занятиям даже у тех студентов, которые ранее не были вовлечены в спортивную деятельность.

Дополнительным направлением развития цифровой спортивной среды является её использование во внеучебной работе со студентами. Современные университеты всё чаще включают в образовательную среду киберспортивные клубы, секции фиджитал-спорта и мероприятия, ориентированные на смешанные форматы соревнований. Это позволяет не только расширять спортивные интересы молодёжи, но и создавать условия для вовлечения в физическую культуру учащихся, ранее не проявлявших интереса к традиционным видам спорта. Такие занятия способствуют развитию инициативы, командного взаимодействия и мотивации к здоровому образу жизни.

Важным преимуществом таких форм является возможность индивидуализации нагрузки и гибкого сочетания умственной, игровой и двигательной деятельности. Например, участие в физических турнирах требует от учащихся не только технической подготовки, но и общей выносливости, способности быстро переключаться между различными видами деятельности и умения сохранять концентрацию в течение длительного времени. Таким образом, цифровая спортивная среда формирует не только специальные навыки, но и более широкий комплекс качеств, полезных в обучении, профессиональной деятельности и повседневной жизни. В этом смысле фиджитал формат может рассматриваться как ресурс для гармоничного развития личности.

Кроме того, киберспорт и фиджитальный формат обладают выраженным социальным потенциалом. Они позволяют молодым людям объединяться по интересам, развивать коммуникацию, формировать лидерские и организаторские качества и вовлекать участников в совместную деятельность. В современных условиях такие пространства становятся важным инструментом социализации, поскольку позволяют молодым людям не только соревноваться, но и учиться взаимодействию, взаимной помощи и ответственности за общий результат. В некоторых случаях, особенно в киберспорте и фиджитал-платформах, они становятся точкой входа в более широкую спортивную жизнь.

Помимо этого, следует отметить, что развитие фиджитал и киберспортивных направлений требует компетентной педагогической поддержки. Без учёта возрастных особенностей, режима труда и отдыха, а также требований к физическим нагрузкам такие занятия могут не только приносить пользу, но и нести в себе риск. Поэтому в образовательных учреждениях важно сочетать электронные уроки с физическими упражнениями, тренировками на выносливость, упражнениями для осанки и профилактикой усталости. Только при таком подходе можно говорить о полноценном образовательном и оздоровительном эффекте.

Таким образом, развитие киберспорта и фиджитал-направлений следует рассматривать не как альтернативу физической культуре, а как её современное продолжение. При правильной организации эти формы могут стать эффективным инструментом для повышения вовлеченности учащихся к здоровому образу жизни, увеличения их физической активности и их воспитания. Потенциал этой области делает её важным объектом дальнейших научных исследований и практического применения в образовательной среде. Интеграция цифровых технологий в спортивную практику помогает сделать физическую культуру более близкой и понятной для современной молодёжи.

Развитие цифровой среды в спорте также поднимает вопрос о новых формах мотивации. Для многих молодых людей участие в киберспортивных турнирах становится первым опытом соревновательной деятельности, после чего они начинают интересоваться традиционными спортивными секциями. Это особенно важно в условиях, когда физическая активность среди молодёжи снижается. Цифровой формат может служить мостом между виртуальным интересом и реальной физической практикой, что делает его ценным инструментом в работе преподавателя физкультуры.

Ещё одним важным аспектом является влияние цифрового спорта на ценностные ориентиры молодёжи. Во время командных соревнований участники учатся соблюдать правила, признавать свои ошибки, планировать свои действия и уважать достижения соперника. Эти качества формируют не только спортивную культуру, но и общее поведения. Следовательно, киберспорт и фиджитал-формат можно рассматривать как элементы системы образования, нацеленной на формирование ответственной и активной личности.

В будущем развитие этих направлений может способствовать обновлению всей системы физического воспитания. Сочетание цифровых технологий, командной работы и двигательной активности

соответствует интересам современного поколения и открывает возможности для создания новых образовательных программ. В то же время важно, чтобы цифровой компонент не вытеснял физический, а дополнял и усиливал его. Только в этом случае спортивная культура будет соответствовать требованиям времени и продолжит оставаться эффективным инструментом гармоничного развития молодёжи.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Зарипова А.Р., 2026

УДК 796.1

Зарипова А.Р. МАОУ «Физико-математический лицей №93», г. Уфа

КИБЕРСПОРТ КАК НОВЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЕГО МЕСТО В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ КЛАССИФИКАЦИИ

Аннотация: в статье анализируется киберспорт как официально признанный вид спорта, рассматриваются физиологические и психологические нагрузки профессионалов. Автор

доказывает, что без занятий физической культурой и ОФП достичь высоких результатов и сохранить здоровье невозможно из-за риска профессиональных заболеваний. На основе распорядка дня топ-команд предлагаются практические рекомендации для профилактики гиподинамии и туннельного синдрома.

Ключевые слова: киберспорт, физическая культура, профессиональные заболевания, туннельный синдром, общефизическая подготовка, гиподинамия.

Актуальность темы. На протяжении последнего десятилетия киберспорт совершил колоссальный скачок из разряда нишевых увлечений в индустрию с многомиллионными призовыми фондами, стадионами, заполненными зрителями, и признанием на государственном уровне. В России киберспорт официально признан видом спорта с 2016 года (Приказ Минспорта №470). Однако в обществе до сих пор существует стереотип, что «сидение за компьютером» не имеет отношения к физической культуре.

Цель данной работы: проанализировать киберспорт как феномен с точки зрения физической культуры, выявить реальные физические нагрузки киберспортсмена, их влияние на организм и обосновать необходимость общефизической подготовки (ОФП) в этом виде деятельности.

Задачи:

Рассмотреть историю признания киберспорта официальным спортом.

2. Изучить физиологические и психологические нагрузки на профессионального геймера.

Сравнить киберспорт с традиционными видами спорта.

Доказать, что без занятия физкультурой успех в киберспорте невозможен.

Первые соревнования по компьютерным играм датируются 1972 годом (игра Spacewar! в Стэнфордском университете). Однако массовый характер соревнования приобрели в конце 1990-х с распространением сети Интернет и таких игр, как StarCraft, Quake и Counter-Strike. Переломный момент наступил в 2000-х годах, когда корейское правительство, переживавшее экономический кризис, инвестировало в широкополосный интернет и начало поддерживать лиги профессиональных геймеров. В Южной Корее киберспорт приравняли к традиционным видам спорта еще в начале 2000-х, что дало мощный толчок развитию физиологической школы киберспорта.

На сегодняшний день киберспорт признан более чем в 80 странах.

В 2018 году киберспорт был включен в программу Азиатских игр (в качестве демонстрационного вида), а уже к 2022 году медали разыгрывались официально. В России существуют разряды (от 1-го юношеского до мастера спорта), проводятся чемпионаты, а такие вузы, как Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), начали подготовку специалистов по профилю «киберспорт».

Важно понимать: Признание этого вида спорта потребовало пересмотра самого понятия «спорт». В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ» под спортом понимается «Сфера деятельности, направленная на выявление и сравнение достижений людей в физических и интеллектуальных способностях». Киберспорт идеально вписывается во вторую часть - интеллектуальные способности, реализуемые через тонкую моторику и психофизиологическую реакцию.

Киберспорт с точки зрения физиологии.

Что происходит с телом во время матча:

Многие ошибочно полагают, что киберспортсмен испытывает такие же нагрузки, как офисный работник. Это не так. Напряжение в профессиональной игре колоссальное.

Исследования (например, работа Университета Ковентри 2019 года) показывают:

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у киберспортсмена во время решающих моментов достигает 160–180 ударов в минуту. Это сопоставимо с бегом на короткие дистанции или интенсивным плаванием.

Уровень кортизола (гормона стресса) за 30 минут до важного финала возрастает в 2-3 раза, аналогично тому, как это происходит у хоккеистов или футболистов перед выходом на лед/поле.

Дрожь в пальцах (тремор) от переутомления нервной системы требует специальных физических упражнений для расслабления мышц кисти.

Профессиональные болезни киберспортсменов:

Без должной физической подготовки организм киберспортсмена разрушается быстрее, чем у представителей многих традиционных дисциплин:

Синдром запястного канала (туннельный синдром) - онемение и боль в кисти из-за тысяч однотипных движений мышью (до 500 движений в минуту в шутерах).

Синдром «сухого глаза» - из-за низкой частоты моргания во время концентрации (в 3 раза реже нормы).

Гиподинамия и венозный застой - постоянное сидячее положение ухудшает кровоток в малом тазу и ногах.

Именно для борьбы с этими заболеваниями в киберспортивные организации (Team Spirit, NAVI, Virtus.pro) стали нанимать тренеров по физической подготовке (S&C-коучей) и физиотерапевтов.

Роль физической культуры в подготовке киберспортсмена

ОФП как основа реакции и выносливости

Парадокс киберспорта заключается в том, что чтобы хорошо играть сидя, нужно активно двигаться вне игры. Топ-игроки мировых команд следуют строгому режиму:

Кардионагрузки (бег, велосипед) - улучшают кровоснабжение мозга, что ускоряет когнитивные процессы (принятие решений) на 15-20%.

Кроссфит или легкая атлетика - развивают взрывную реакцию, необходимую для кликов.

Йога и стретчинг - снимают хроническое напряжение с шейного отдела позвоночника (из-за наклона головы к монитору возникает «компьютерная шея», сдвигающая центр тяжести позвонков).

Режим дня и питание.

В отличие от любителя, профессионал не играет 24/7. Распорядок дня киберспортсмена из команды первой десятки мирового рейтинга выглядит так:

10:00 - подъем, зарядка (обязательно).

11:00 - теоретическая подготовка (разбор меты).

12:00-14:00 - скармливание (индивидуальная тренировка механики).

14:00-15:00 - обед + прогулка (аэробная нагрузка).

15:00-18:00 - командная тренировка (скримы).

18:00-19:00 - зал (силовая или функциональная тренировка).

20:00 - повтор скримов.

22:00 - заминка (зарядка для глаз, расслабление шеи), отбой.

Без физкультуры выполнять такой график 5-6 дней в неделю невозможно - наступит перетренированность нервной системы.

Сравнение киберспорта и классического спорта

Ниже я сопоставлю традиционный спорт (футбол, бег) с киберспортом.

1. Доминирующая нагрузка:

- традиционный спорт: физическая выносливость и сила;
- киберспорт: когнитивная (мозг) + мелкая моторика.

2. Частота сердечных сокращений:

- традиционный спорт: 150–200 уд/мин (мышечная работа);

- киберспорт: 100–180 уд/мин (нервное возбуждение).

3. Основные травмы:

- традиционный спорт: переломы, разрывы связок;

- киберспорт: Туннельный синдром, геморрой, спазм аккомодации глаз.

4. Роль ОФП:

- традиционный спорт: это и есть суть спорта;

- киберспорт: инструмент для сохранения «механики» и нервов.

5. Потолок карьеры.

- традиционный спорт: до 35-40 лет (пик 20-28 лет);

- киберспорт: до 28-30 лет (реакция падает быстрее).

Вывод из этого такой: киберспорт требует не меньшей (а иногда и большей) психологической устойчивости и антиципации (умения предугадывать действия соперника), чем шахматы или пулевая стрельба. Но его цена ошибки для тела - гиподинамия, которую призваны компенсировать физические тренировки.

Практические рекомендации для студентов-киберспортсменов. Если студент увлекается компьютерными играми и хочет сохранить здоровье (и получить зачет по физкультуре), он может следовать простым правилам, выведенным из анализа спортивной медицины:

1. Правило 20-20-20: каждые 20 минут смотреть 20 секунд вдаль на 20 футов (6 метров) - снимает спазм глазных мышц.

2. Кистевой эспандер: использовать его в перерывах между раундами (5-10 сжатий) - профилактика туннельного синдрома.

3. Утренняя зарядка: обязательны наклоны и вращения головой (шея должна быть подвижной, чтобы не зажимать артерии, питающие мозг).

4. Стул с поддержкой поясницы: 90 градусов в коленях, локтях и бедрах - снижает нагрузку на позвоночник на 40%.

Заключение. Подводя итог, можно уверенно сказать: киберспорт — это полноценный вид спортивной деятельности, признанный на международном уровне. Однако его специфика заключается в том, что профессиональный геймер без физической культуры — это спортсмен без фундамента. Тонкая моторика и скорость реакции напрямую зависят от общего тонуса сердечно-сосудистой системы, гибкости позвоночника и здоровья нервной системы.

Реферат показал, что миф о «ленивом спорте» разрушается при первом же взгляде на ЧСС киберспортсмена или список его

профессиональных заболеваний. Физическая культура в киберспорте — это не альтернатива, а единственный способ продлить карьеру и сохранить качество жизни. Таким образом, современное образование должно включать в себя понимание киберспорта как легитимной области для научных и физкультурных исследований.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Зарипова А.Р., 2026

УДК 796.1

Хазиева И.Р., Аслаев С.Т. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КОНВЕРГЕНТНАЯ ПАРАДИГМА: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КИБЕРСПОРТИВНЫХ МЕХАНИК ДЛЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация: в статье исследуется потенциал геймификации физического воспитания на основе механик киберспорта. Предлагается модель гибридной образовательной среды, где игровые принципы

прогрессии, обратной связи и социального взаимодействия стимулируют регулярную физическую активность студентов. Описаны конкретные инструменты: система взаимосвязанных достижений, интегральные турниры и визуализация личного прогресса в формате «скил-трека».

Ключевые слова: геймификация, мотивация, киберспорт, гибридная среда, физическая культура, студенты, вовлеченность.

Современная педагогическая реальность сталкивается с устойчивым трендом: традиционные формы физического воспитания, основанные на нормативном подходе и коллективных дисциплинарных практиках, теряют свою эффективность для поколения Z. Студенты, чья социализация и досуг в значительной степени опосредованы цифровыми интерфейсами, зачастую воспринимают обязательные занятия физкультурой как архаичную и навязанную обязанность. В то же время, добровольная активность в виртуальных пространствах – в том числе в киберспорте – демонстрирует феноменально высокий уровень вовлеченности, самодисциплины и стремления к самосовершенствованию. Данное противоречие содержит в себе ключ к трансформации: вместо противопоставления двух миров необходимо создать условия для их стратегического симбиоза. Целью данной работы является разработка модели, в которой психологические паттерны и технологические решения киберспорта становятся драйвером повышения мотивации к регулярной физической активности.

Фундаментом предлагаемого подхода выступает анализ ключевых механик, обеспечивающих удержание внимания в киберспортивных дисциплинах. Во-первых, это система ясной и немедленной обратной связи: любой игровой action (выстрел, действие) сопровождается визуальными, звуковыми и статистическими откликами (попадание/промах, урон, получение опыта). Во-вторых, это логичная прогрессия персонажа (аккаунта): время, инвестированное в игру, конвертируется в повышение уровня, открытие новых способностей, косметических элементов, что дает устойчивое чувство развития. В-третьих, это социальный контекст и кооперация: игра редко бывает сольной; она строится вокруг команд, кланов, гильдий, где ценятся личный вклад и репутация. В-четвертых, это персонализированный вызов: система матчмейкинга подбирает соперников схожего уровня, поддерживая баланс между рутиной и непосильной сложностью. Эти четыре столпа цифровой вовлеченности находятся в вопиющем контрасте с традиционной физкультурой, где обратная связь запаздывает (оценка в конце семестра), прогрессия

неочевидна, социальная составляющая часто сводится к принудительному коллективизму, а вызовы (нормативы) унифицированы и оторваны от личных целей учащегося.

Для преодоления этого разрыва предлагается внедрение в учебный процесс по физической культуре гибридной киберфизкультурной платформы. Ее ядром является цифровой профиль студента, который синхронизирует данные из двух источников: 1) результаты физической активности (посещаемость, выполнение упражнений, показатели на тренажерах, считываемые через датчики или вносимые тренером) и 2) активность в рамках вузовской киберспортивной лиги (рейтинг, статистика в выбранных дисциплинах, участие в турнирах). Платформа реализует принцип взаимообусловленной прогрессии.

Конкретно это выражается в следующих механиках:

1. Энергия для «цифры» через «реал». Для участия в официальных внутривузовских киберспортивных матчах студенту необходимо накопить «энергию» или «очки доступа». Эти очки начисляются исключительно за занятия в спортзале, секции, сдачу нормативов или участие в массовых физкультурных мероприятиях. Таким образом, желание играть в команде трансформируется во внутреннюю мотивацию к физической активности.

2. Бусты и перки из «реала» в «цифру». Достижение личных рекордов в физической подготовке (улучшение времени в беге, увеличение числа подтягиваний) разблокирует в игровом профиле временные «бусты»: небольшое увеличение скорости восстановления способностей в игре, эксклюзивную визуализацию для персонажа или дополнительный слот для экипировки в RPG-дисциплинах. Это создает прямую и понятную причинно-следственную связь.

3. Гибридные турниры и кибер-спортивное многоборье. Помимо чисто игровых чемпионатов, вводятся соревнования, где итоговый результат команды складывается из двух составляющих: 50% – место в киберспортивной сетке (например, в Dota 2), и 50% – совокупный результат членов команды в легкоатлетической эстафете или соревнованиях по функциональному многоборью. Это заставляет команды комплексно развиваться и ценить физически подготовленных игроков.

4. Визуализация «скил-трека». Личный кабинет студента представляет не скучную таблицу с оценками, а интерфейс, напоминающий прокачку персонажа в RPG. Разделы «Сила», «Выносливость», «Командность», «Стратегия» заполняются по мере выполнения связанных с ними реальных и цифровых активностей.

Цель – «прокачать» все ветки до максимального уровня к концу семестра.

Внедрение такой модели требует пересмотра роли преподавателя физкультуры. Он становится куратором гибридного развития, архитектором индивидуальных траекторий и аналитиком данных с платформы. Его задача – помогать студенту выстраивать баланс, интерпретировать статистику и ставить персонализированные цели.

Одной из существенных проблем традиционной системы физического воспитания является выраженное психологическое напряжение при сдаче нормативов в открытом формате. Ситуация публичного выполнения упражнений, сопровождаемая оцениванием со стороны преподавателя и группы, нередко формирует устойчивый страх ошибки, особенно у студентов с разным уровнем подготовки. При этом полученный результат фиксируется как итоговый и, как правило, не подлежит пересмотру, что усиливает избегающее поведение: обучающиеся могут снижать посещаемость занятий или стремиться к формальному освобождению от выполнения заданий. В рамках предлагаемой киберфизкультурной модели данный барьер снижается за счет внедрения механики множественных попыток, по аналогии с игровой логикой повторных прохождений. Студент получает возможность неоднократно выполнять норматив в течение семестра, при этом каждая попытка сопровождается частичной фиксацией результата и начислением условного опыта или небольших бонусов. Даже при недостижении требуемого уровня сохраняется ощущение прогресса, а сам процесс начинает восприниматься как постепенная «прокачка», а не разовое испытание. Таким образом, неудача перестает восприниматься как окончательное поражение и превращается в этап движения по индивидуальному скил-треку, где важна не разовая оценка, а динамика развития.

Не менее значимым является вопрос сохранения мотивации после завершения учебного курса. В традиционной системе физическая активность часто ограничивается периодом обучения: после получения зачета внешние стимулы исчезают, и сформированная активность постепенно снижается. В рамках предлагаемой модели цифровой профиль студента не прекращает существование после окончания обучения, а сохраняется с накопленным прогрессом и достижениями. Такой профиль может продолжать функционировать в упрощенном формате: фиксируется физическая активность, начисляются достижения, сохраняется визуализация развития по скил-треку. Дополнительно возможны периодические активности, включая

гибридные турниры или участие в сообществе в роли более опытного участника. Это создает эффект продолжения личной «прокачки» за пределами учебного процесса. Сохранение накопленных результатов и статуса выступает дополнительным мотивационным фактором, поскольку студенту становится значим сам факт поддержания своего уровня.

В результате физическая культура перестает восприниматься как временная обязанность и становится частью долгосрочной активности, встроенной в привычную цифровую среду и поддерживаемой игровыми механизмами. В заключение, потенциал киберспорта для физической культуры заключается не в создании специальной ЛФК для геймеров, а в заимствовании его глубинных мотивационных алгоритмов для оживления традиционной системы. Предлагаемая конвергентная парадигма превращает физкультуру из обособленного, зачастую сопротивляемого предмета в интегрированный, значимый и желанный элемент цифрового социального контура студента. Успех измеряется не только в сантиметрах и секундах, но и в уровне вовлеченности, а здоровый образ жизни становится не самоцелью, а естественным путем к статусу и достижениям в значимом для молодежи сообществе – киберспортивной экосистеме вуза.

Список использованной литературы:

1. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345

2. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Физическая подготовка как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 118-121.

3. Аслаев С.Т., Аслаев Т.С. Биологические, психологические и педагогические аспекты физической культуры и спорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 223-228.

4. Сабри С., Гарифуллин Р.Р., Аслаев Т.С. Киберспорт в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 246-250.

5. Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Влияние общеразвивающих и силовых упражнений на самочувствие студентов. Международный научно-исследовательский журнал. 2022. № 7-3 (121). С. 15-18.
© Хазиева И.Р., 2026

УДК 796.1
Новикова В.А., Зарипов Р.У. – научный руководитель. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-КИБЕРСПОРТСМЕНОВ

Аннотация: в статье рассматривается проблема низкой двигательной активности студентов, увлекающихся киберспортом. Предлагается фиджитал-подход, объединяющий классический спорт и цифровые технологии, как способ вовлечения этой категории молодежи в регулярные занятия физической культурой. На примере экспериментальной группы студентов-киберспортсменов показано, что внедрение фиджитал-формата (чередование виртуального соревнования и выполнения нормативов ГТО) приводит к достоверному повышению двигательной активности и улучшению отношения к урокам физкультуры.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, двигательная активность, студенты, физическая культура, мотивация.

В последние годы киберспорт стремительно набирает популярность среди молодежи, в том числе среди студентов. Многие молодые люди проводят за компьютерными играми по несколько часов в день, добиваясь высоких результатов в виртуальных соревнованиях. Однако оборотной стороной этого увлечения становится резкое снижение повседневной двигательной активности. Большинство студентов-киберспортсменов ведут малоподвижный образ жизни, что рано или поздно сказывается на осанке, обмене веществ, работе сердечно-сосудистой системы и общем самочувствии.

Традиционные уроки физической культуры часто воспринимаются такими студентами как что-то скучное, оторванное от их интересов. Они не видят смысла в беге или подтягиваниях, потому что их личные достижения лежат совсем в другой плоскости – в мире компьютерных игр. Возникает парадокс: человек увлекается соревновательной деятельностью, но при этом полностью игнорирует физическую составляющую подготовки.

Фиджитал-спорт (от англ. physical + digital) предлагает выход из этой ситуации. Его идея проста: соревнование состоит из двух частей - сначала спортсмены соревнуются в виртуальном пространстве (например, в футбольном симуляторе), а затем выходят на реальное поле и выполняют физические упражнения или играют в классический футбол. Побеждает тот, кто показал лучший результат по сумме двух этапов. В данной работе я попыталась оценить, насколько внедрение такого подхода в занятиях со студентами-киберспортсменами способно повысить их двигательную активность и изменить отношение к физкультуре.

Исследование проводилось на базе студенческого киберспортивного клуба в течение одного семестра (4 месяца). В нем приняли участие 20 студентов мужского пола в возрасте от 18 до 22 лет. Все участники регулярно играют в компьютерные игры (не менее 3 часов в день) и входят в состав вузовской команды по киберспорту. При этом до начала эксперимента 18 из них посещали обязательные занятия по физической культуре нерегулярно, ссылаясь на неинтересность и отсутствие мотивации.

На первом этапе я провела анкетирование, чтобы выяснить, какие виды физической активности вызывают у ребят хоть какой-то интерес. Также я замерила их базовые показатели двигательной активности с помощью шагомеров (среднее количество шагов за день) и оценила выполнение трех простых нормативов: отжимания от пола, подъем туловища из положения лежа за 1 минуту и наклон вперед стоя.

На втором этапе вместо обычных уроков физкультуры я организовала для экспериментальной группы тренировки в формате фиджитал. Занятия проходили два раза в неделю по 90 минут и строились следующим образом. Первые 20 минут – разминка и короткая киберспортивная сессия (игра в FIFA, Counter-Strike или Dota 2 на большом экране). Следующие 40 минут - активная физическая работа: эстафеты, подвижные игры, упражнения на координацию и скорость реакции, а также элементы из тех видов спорта, которые были задействованы в виртуальной части. Последние 20 минут - снова киберспортивный этап, но уже на фоне утомления, и заключительная «фиджитал-битва», где участники сначала играли матч в симуляторе, а затем бежали короткий кросс или выполняли серию взрывных упражнений.

На третьем этапе (по окончании семестра) я повторно провела анкетирование, замерила шаговую активность и выполнение нормативов. Статистическая обработка включала сравнение средних

значений до и после эксперимента с использованием t-критерия Стьюдента.

Уже через месяц занятий я заметила явные изменения. Студенты перестали пропускать тренировки – напротив, в чате киберспортивной команды сами обсуждали предстоящие фиджитал-соревнования и подначивали друг друга. Анкетирование в конце семестра показало, что 17 из 20 участников (85%) стали относиться к физической активности значительно более положительно, чем раньше. Большинство отметили, что им нравится соревноваться не только в игре, но и в реальных движениях, а также что физическая подготовка помогает им лучше концентрироваться за компьютером.

Показатели объективной двигательной активности также изменились. Среднее количество шагов за день у участников выросло с 4 200 до 7 800, что статистически значимо ($p < 0,01$). Причем этот эффект сохранялся и в дни, когда не было фиджитал-тренировок – ребята начинали больше ходить пешком, подниматься по лестнице вместо лифта, чаще выходить на прогулку во время перерывов между игровыми сессиями.

Что касается физических нормативов, то здесь прирост оказался следующим. Количество отжиманий увеличилось в среднем с 12 до 24 раз. Подъем туловища за минуту – с 18 до 32 раз. Наклон вперед (гибкость) улучшился с 4 до 9 сантиметров ниже уровня скамьи. Все изменения достоверны при $p < 0,05$. Наиболее сильный прогресс показали те студенты, которые изначально имели самые низкие результаты – видимо, соревновательный момент в фиджитал-формате подстегнул их заниматься усерднее.

Особенно хочу отметить, что никто из участников не получил травм или переутомления. Наоборот, многие отметили, что стали лучше спать, реже болеть простудными заболеваниями и чувствовать меньше усталости после многочасовых игровых сессий.

Полученные результаты убедительно показывают, что фиджитал-подход действительно работает как средство повышения двигательной активности среди студентов-киберспортсменов. Почему это происходит? На мой взгляд, ключевую роль играет психологический момент: традиционная физкультура проигрывает киберспорту потому, что киберспорт дает немедленную обратную связь, рейтинг, таблицу лидеров, дух соперничества. Студенту скучно просто бегать по стадиону, но если этот бег становится частью битвы с товарищем по команде, если после финиша можно тут же сесть за компьютер и добить его в виртуальном матче – смысл происходящего меняется.

Фиджитал снимает противоречие между «цифровым» и «физическим» мирами. Он не заставляет киберспортсмена отказываться от любимого хобби, а, наоборот, включает его в формат соревнования. Более того, занятия в таком режиме могут даже улучшить киберспортивные результаты, поскольку физическая активность тренирует скорость реакции, устойчивость к стрессу и способность сохранять концентрацию на фоне утомления – все это критически важно в долгих игровых матчах.

Мой эксперимент имеет и ограничения. Во-первых, выборка небольшая - всего 20 человек, и все одного пола. На женщинах-киберспортсменках эффект может быть иным. Во-вторых, исследование длилось всего один семестр, и я не проверяла, сохранится ли повышение двигательной активности после отмены фиджитал-тренировок. В-третьих, мы не сравнивали эффективность фиджитал-подхода с какими-то другими способами мотивации – например, с бонусами или рейтинговой системой на обычной физкультуре.

Тем не менее, даже с учетом этих ограничений, я считаю результаты обнадеживающими. Фиджитал-подход позволяет превратить физическую культуру из «обязаловки» в интересное и соревновательное занятие, близкое по духу современным студентам.

Проведенное исследование показало, что внедрение фиджитал-подхода в занятия со студентами-киберспортсменами приводит к значительному повышению их двигательной активности, улучшению отношения к физической культуре и росту показателей базовых физических нормативов. Участники эксперимента стали больше двигаться не только на тренировках, но и в повседневной жизни, а также отметили улучшение самочувствия и сна.

Практическая значимость работы заключается в том, что фиджитал-формат может быть рекомендован для внедрения в систему физического воспитания вузов, особенно там, где есть киберспортивные клубы или секции. Достаточно заменить часть скучных стандартных занятий на чередование виртуального соревнования и реальной двигательной активности – и мотивация студентов резко возрастет. При этом не требуется дорогостоящего оборудования: нужны лишь компьютеры или консоли, немного свободного пространства для физических упражнений и желание преподавателя экспериментировать.

В дальнейшем я планирую расширить исследование, включив в него девушек-киберспортсменок, а также оценить долгосрочный эффект - сохраняется ли интерес к физической активности после

прекращения фиджитал-тренировок. Интересно было бы сравнить варианты фиджитал-формата, например, с разным соотношением времени на цифровую и физическую части.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании. //Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-317.

© Новикова В.А., 2026

УДК 796.1
Миннеханов А.И., Зарипов Р.У. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЛАЗЕРТАГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИНА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматривается лазертаг в качестве составной части
фиджитал-спорта и его влияние на вовлечённость студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Проанализированы данные о повышении мотивации, улучшении физических показателей и психологической привлекательности дисциплины. Показано, что объединение виртуальных тактических шутеров с реальной двигательной активностью отвечает запросам современной молодёжи и открывает новые направления воспитательной работы в вузе.

Ключевые слова: лазертаг, фиджитал-спорт, студенческий спорт, киберспорт, физическое воспитание.

Стремительное развитие цифровых технологий и их проникновение во все сферы жизни существенно изменили досуг и спортивные предпочтения молодёжи. Сегодня традиционные формы физической активности всё чаще уступают место гибридным форматам, объединяющим виртуальную и реальную среду. Одним из наиболее ярких примеров такого синтеза становится лазертаг, который из развлекательной игры превратился в официально признанный вид спорта и неотъемлемый элемент фиджитал-движения. В 2023 году лазертаг был внесён во Всероссийский реестр видов спорта, а уже в 2024 году стал частью программы международного мульти спортивного турнира «Игры будущего» в качестве дисциплины «фиджитал-шутер».

Фиджитал-спорт базируется на концепции двоеборья, где команды соревнуются последовательно в цифровом и физическом этапах. Применительно к лазертагу это означает, что сначала участники демонстрируют навыки в компьютерном тактическом шутере (например, Counter-Strike 2 или Warface), а затем выходят на реальную арену, оснащённую безопасным лазерным оружием и сенсорами, где воспроизводят сценарий виртуальной битвы. Как отмечает технический судья «Игр будущего» Е. Мажаев, сочетание CS 2 и лазертага является самым удачным в фиджитал-линейке, поскольку тактические схемы, отработанные в цифровой среде, эффективно переносятся на физическую площадку и наоборот. Такая взаимосвязь

делает дисциплину особенно привлекательной для студентов, чьи интересы лежат одновременно в сфере IT и активного образа жизни.

Вузовская практика уже накопила определённый опыт внедрения лазертага в образовательный процесс. Исследования, проведённые в ряде университетов, свидетельствуют о высокой востребованности этого направления у обучающихся. Так, сравнительный анализ посещаемости спортивных секций показал, что занятия по лазертагу привлекают значительно больше студентов, чем многие традиционные виды. В одном из экспериментов в секцию лазертага записалось 118 человек, тогда как в секцию лёгкой атлетики — лишь 56. При этом у 77 % регулярно занимающихся лазертагом студентов была отмечена положительная динамика посещаемости, а средний балл их физической подготовленности по стандартным тестам вырос с 2,83 до 5,12, что говорит о серьёзном тренировочном эффекте.

Психолого-педагогический аспект также заслуживает пристального внимания. М.А. Рожковой и К.М. Сверчковым были изучены барьеры и мотивация студентов Уральского федерального университета к занятиям лазерным боем. Авторы установили, что основными факторами, сдерживающими участие, являются недостаток информации о существовании секций и стереотип о «несерьёзности» подобных игр. Однако после ознакомительных мастер-классов более 80 % респондентов выразили желание продолжать тренировки, отмечая интересный формат, дух соперничества и возможность тактического мышления. Следовательно, при грамотной информационной и организационной поддержке лазертаг способен стать действенным инструментом вовлечения молодёжи в систематические занятия физической культурой.

Нельзя обойти стороной и воспитательный потенциал лазертага. Являясь по своей сути военно-тактической игрой, он развивает не только ловкость, выносливость и координацию, но и стратегическое мышление, умение быстро принимать решения в условиях ограниченного времени, чувство ответственности за командный результат. Именно эти качества востребованы как в будущей профессиональной деятельности, так и в процессе формирования гражданской позиции. Организация турниров с военно-патриотическим сценарием позволяет воспитывать уважение к истории и вооружённым силам страны, что полностью соответствует задачам нравственного и патриотического воспитания студенческой молодёжи.

С медико-биологической точки зрения лазертаг предъявляет к организму комплексные требования. Пульс участников во время

активных фаз игры нередко превышает 180–200 ударов в минуту, что сопоставимо с нагрузками в игровых видах спорта высокой интенсивности. В то же время отсутствие прямого физического контакта и травмоопасных элементов делает дисциплину более безопасной по сравнению с пейнтболом или страйкболом, что особенно важно при организации массовых студенческих соревнований. Чередование интеллектуальной нагрузки в цифровом этапе и высокоинтенсивной работы в физическом создаёт уникальный тренировочный стимул, который пока ещё недостаточно изучен, но уже сейчас расценивается спортивными физиологами как перспективное направление.

Управление развитием лазертага в студенческой среде требует системного подхода. Необходима разработка типовых программ секционной работы, учитывающих как техническую подготовку (владение оборудованием, тактические схемы), так и общую физическую подготовку. Поскольку дисциплина официально признана, появляется возможность присваивать спортивные разряды, что служит дополнительным мотивационным фактором. Кроме того, проведение внутривузовских и межвузовских фиджитал-турниров с трансляциями, стилизованными под интерфейс компьютерных игр (никнеймы над игроками, отображение «здоровья»), делает соревнования зрелищными и привлекает спонсоров. Это открывает путь к формированию экономически устойчивой модели студенческих лиг.

Таким образом, лазертаг представляет собой не просто развлечение, а инновационную фиджитал-дисциплину, гармонично вписывающуюся в современную систему студенческого спорта. Сочетание цифрового и физического компонентов отвечает интересам цифрового поколения, а подтверждённая эффективность в повышении уровня физической подготовленности и мотивации делает его ценным инструментом в руках преподавателей кафедр физической культуры. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку научно обоснованных методик тренировки и более глубокое изучение влияния гибридных нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Платанова А.А., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Султанов А.Д. Распространение киберспорта и его значение среди студентов // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 243-246.

3. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

6. Биембетова А.Р., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-спорт и киберспорт: взаимодополняющие силы будущего спорта // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 312-317.

© Миннеханов А.И., 2026

УДК 796.1

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

ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Аннотация: в статье рассматриваются киберспорт и фиджитал спорт как новые направления современной спортивной индустрии. Анализируются особенности их развития, влияние цифровых технологий на спорт и интерес молодежи к данным форматам соревнований. Особое внимание уделяется сочетанию виртуальной среды и физической активности в фиджитал спорте. Рассматриваются перспективы интеграции новых дисциплин в мировую спортивную культуру. Делается вывод о том, что киберспорт и фиджитал спорт становятся важной частью современного общества и отражают процессы цифровизации.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, цифровые технологии, современный спорт, виртуальная реальность, молодежная культура, спортивная индустрия.

Современное общество стремительно развивается под влиянием цифровых технологий, которые затрагивают практически все сферы человеческой деятельности. Одной из наиболее быстро изменяющихся областей является спорт. Наряду с традиционными спортивными дисциплинами в последние годы активно развиваются новые форматы соревнований, основанные на использовании цифровых технологий и виртуальной среды. К таким направлениям относятся киберспорт и фиджитал спорт, которые становятся все более популярными среди молодежи и постепенно занимают важное место в мировой спортивной индустрии.

Киберспорт уже давно перестал восприниматься исключительно как развлечение. Сегодня это полноценная соревновательная деятельность с профессиональными командами, крупными турнирами, многомиллионными призовыми фондами и широкой аудиторией зрителей. Одновременно с этим появляется новое направление, фиджитал спорт, объединяющий физическую активность и цифровые технологии. Данный формат представляет собой уникальное сочетание реального спорта и виртуальной среды, что делает его особенно актуальным в эпоху цифровизации.

Киберспорт представляет собой соревнования по компьютерным играм, проводимые как в индивидуальном, так и в командном формате. Наиболее популярными дисциплинами являются стратегические игры, шутеры, спортивные симуляторы и многопользовательские онлайн игры. Среди известных киберспортивных дисциплин можно выделить Counter Strike, Dota 2, League of Legends и FIFA.

Главной особенностью киберспорта является использование цифровой среды в качестве основной площадки для соревнований. Участники должны обладать высокой скоростью реакции, стратегическим мышлением, внимательностью и способностью быстро принимать решения. Несмотря на отсутствие значительной физической нагрузки, профессиональные киберспортсмены проходят серьезную подготовку, тренируются по несколько часов в день и работают с тренерами и психологами.

Популярность киберспорта во многом связана с развитием интернета и стриминговых платформ. Миллионы зрителей по всему миру следят за международными турнирами в режиме реального времени. Крупные компании инвестируют значительные средства в

развитие индустрии, а многие университеты начинают предлагать образовательные программы и стипендии для киберспортсменов.

Одним из новых этапов развития современной спортивной культуры стал фиджитал спорт. Термин «phygital» образован путем объединения слов «physical» и «digital», что означает сочетание физического и цифрового форматов. Основная идея фиджитал спорта заключается в том, что участники сначала соревнуются в виртуальной среде, а затем продолжают соревнование в реальном физическом пространстве.

Примером фиджитал дисциплины может быть футбольный турнир, где команды сначала играют матч в спортивном симуляторе, а затем встречаются на настоящем футбольном поле. Итоговый результат формируется с учетом обоих этапов соревнования. Такой подход позволяет объединить интеллектуальные способности, навыки работы с технологиями и физическую подготовку.

Особую популярность фиджитал спорт получил после проведения международного турнира «Игры будущего», который продемонстрировал высокий интерес аудитории к подобному формату соревнований. Данное направление отрывает новые возможности для привлечения молодежи к спорту, поскольку сочетает привычную цифровую среду и элементы физической активности.

Развитие киберспорта и фиджитал спорта свидетельствует о глобальной трансформации спортивной индустрии. Современные технологии изменяют способы организации соревнований, тренировочного процесса и взаимодействия со зрителями. Использование виртуальной реальности, искусственного интеллекта и аналитических систем позволяет повысить эффективность подготовки спортсменов и сделать соревнования более зрелищными.

Кроме того, цифровые технологии способствуют расширению аудитории спорта. Благодаря интернет-платформам люди из разных стран могут наблюдать за турнирами, участвовать в онлайн соревнованиях и взаимодействовать с игровым сообществом. Это делает спорт более доступным и международным.

Однако развитие новых направлений вызывает и определенные дискуссии. Некоторые специалисты считают, что киберспорт нельзя полностью приравнивать к традиционным видам спорта из-за недостатка физической активности. Также обсуждаются вопросы влияния длительного пребывания за компьютером на здоровье человека. Тем не менее большинство исследователей признает, что киберспорт и фиджитал форматы являются важной

частью современной культуры и обладают значительным потенциалом развития.

Таким образом, киберспорт и фиджитал спорт становятся новыми и перспективными направлениями современного спорта. Они отражают процессы цифровизации общества и демонстрируют изменение интересов молодого поколения. Киберспорт уже сформировался как самостоятельная индустрия с профессиональными спортсменами, международными соревнованиями и огромной аудиторией. В свою очередь, фиджитал спорт объединяет преимущества виртуальной среды и физической активности, создавая инновационный формат соревнований.

Можно сделать вывод, что дальнейшее развитие технологий будет способствовать еще большей интеграции цифровых решений в спортивную сферу. Вероятно, в будущем фиджитал дисциплины и киберспорт станут неотъемлемой частью мировой спортивной культуры и займут важное место наряду с традиционными видами спорта.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Самойлова И.В., Огуречников Д.Г. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся. Аллея науки. 2023. Т. 2. № 12 (87). С. 240-243.

3. Шаяхметова Э.Ш., Артеменко Е.П., Матвеева Л.М., Шурухина Г.А., Огуречников Д.Г. Методы арт-терапии в психогеронтологической практике. Успехи геронтологии. 2021. Т. 34. № 3. С. 480-484.

4. Прокофьева Д.Д., Петров В.В., Огуречников Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 347-350.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

© Бисярина К.А., 2026

УДК 796.1
Рябов К.А., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ЭВОЛЮЦИЯ ФИДЖИТАЛА В РОССИИ: ОТ ЛОКАЛЬНЫХ ФЕСТИВАЛЕЙ (WASD, РОФЛ) ДО «ИГР БУДУЩЕГО» — ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Аннотация: в представленной статье анализируется институционализация фиджитал-спорта в России — от локальных инициатив середины 2010-х до создания системы управления и международных турниров. Выделены ключевые этапы: появление концепции, её презентация на госуровне в, выбор Казани столицей «Игр будущего» 2024 года. Обосновывается вывод, что российская модель стала примером превращения субкультурного явления в объект государственной спортивной политики.

Ключевые слова: фиджитал-спорт, киберспорт, «Игры будущего», государственная спортивная политика.

Фиджитал-спорт (от англ. physical + digital) представляет собой гибридное соревновательное направление, в рамках которого участники последовательно демонстрируют навыки в классической физической дисциплине и её цифровом симуляторе или в технологически опосредованной активности (гонки дронов, битвы роботов, VR-симуляторы). В России это явление за короткий срок — менее пяти лет — прошло путь от андеграундных фестивалей до официально признанного вида спорта с международным турниром «Игры будущего». Цель данной статьи — проследить этапы институциональной эволюции фиджитала в РФ, определить поворотные точки этого процесса и охарактеризовать его текущее состояние.

Зарождение фиджитал-культуры в России происходило в формате нерегулярных тематических фестивалей, совмещавших соревнования по видеоиграм со спортивными активностями. События, известные в сообществе как WASD (проводился в Москве с 2016 года) и фестивали серии РОФЛ, организовывались энтузиастами и имели прежде всего развлекательный, а не спортивно-системный характер. Их ключевой функцией стало формирование первичной аудитории и отработка формата «два в одном»: участники могли посоревноваться в FIFA, а затем выйти на мини-футбольное поле. Однако на этом этапе отсутствовала унификация правил, единая судейская система и — главное — государственное признание.

Поворотным моментом стало вынесение фиджитал-идеи на уровень федеральной повестки. В сентябре 2021 года на

Международном форуме «Россия — спортивная держава» состоялась презентация проекта «Игры будущего», предложенного руководителем турнира Игорем Столяровым. Концепция заключалась в создании международного мультиспортивного турнира, где классический спорт, киберспорт, AR/VR-технологии и соревнования дронов сосуществуют в едином пространстве. Этот шаг означал переход фиджитала из субкультурной ниши в поле зрения государственной спортивной политики. Важно отметить, что в 2022 году фиджитал был официально признан Минспорта РФ самостоятельным видом спорта, что создало правовую основу для формирования спортивных федераций, нормативов и системы подготовки кадров.

После презентации концепции развернулась заявочная кампания среди регионов: статус города-организатора «Игр будущего-2024» оспаривали Москва, Санкт-Петербург, Казань, Калуга и федеральная территория «Сириус». В июне 2022 года победителем была объявлена Казань Этот выбор был не случаен: республика Татарстан уже обладала опытом проведения крупных международных спортивных событий (Универсиада-2013, Чемпионат мира по водным видам спорта-2015) и располагала современной спортивной инфраструктурой. В течение 2023 года в Казани прошла серия тестовых фиджитал-турниров с участием представителей 17 стран, включая Испанию, Китай, Сербию, Турцию и Чили — эти соревнования позволили отточить регламенты и выявить организационные узкие места до основного события.

С 21 февраля по 3 марта 2024 года в Казани состоялись первые «Игры будущего». Ключевые количественные характеристики турнира, почерпнутые из официальных источников и репортажей, таковы: более 2000 участников из 107 стран, 21 дисциплина, сгруппированная в пять технологических «вызовов» («Спорт», «Тактика», «Стратегия», «Скорость», «Технологии»), и призовой фонд в 10 миллионов долларов США. Соревнования включали как «чистые» киберспортивные дисциплины (Dota 2, Mobile Legends), так и гибридные форматы: фиджитал-футбол (FIFA + классический футбол), фиджитал-единоборства (Mortal Kombat + MMA), а также битвы роботов, гонки дронов и спортивное программирование. Посещаемость главной площадки («Казань Экспо») превысила 100 тысяч зрителей.

С точки зрения институционального анализа, «Игры будущего» выполнили три ключевые функции. Во-первых, они продемонстрировали жизнеспособность фиджитал-формата на международной арене — география участников охватила страны БРИКС, ШОС, Латинской Америки и даже государства, формально отнесённые к «недружественным» (США, Испания, Канада). Во-

вторых, турнир задал технологические стандарты: использование LED-полов, транслировавших пульс игроков и цветовую маркировку команд, внедрение «электронного стадиона» для вовлечения онлайн-зрителей. В-третьих, он зафиксировал рождение новой спортивной дипломатии — ответ на попытки международной изоляции российского спорта. Однако критики отмечали дисбаланс в гибридных дисциплинах: победа часто зависела от «цифровой» части, которую выполняли профессиональные киберспортсмены, тогда как физический этап отдавался на откуп атлетам, что разрывало целостность соревновательного принципа.

Пост-игровой период характеризуется движением фиджитала «в регионы» и интеграцией с цифровыми платформами нового типа. Примером служит создание первой в России спортивной метавселенной «Спортивный Нижний Новгород» на платформе Roblox, презентованной в сентябре 2025 года в рамках Всероссийских Фиджитал Игр. Виртуальный мир включает цифровые копии Нижегородского кремля, Чкаловской лестницы, стадиона «Совкомбанк Арена» и ледовой арены, а геймплей предполагает выполнение заданий, связанных с реальной спортивной и культурной идентичностью региона (поиск хохломской ложки, авиашлема Чкалова, участие в матчах за местные клубы). Как отметил министр спорта Нижегородской области Дмитрий Кабайло, ключевая задача — «в игровой форме вовлекать в физический спорт тех, кто увлечен спортом цифровым». Этот шаг знаменует переход от элитарных соревнований к массовому фиджитал-просвещению через платформы, естественные для молодёжной аудитории.

Институциональная эволюция фиджитала в России прошла три стадии. Первая (до 2021 года) — до-институциональная, характеризующаяся разрозненными фестивалями энтузиастов. Вторая (2021–2024) — стадия государственного признания и проектирования: презентация на форуме, признание Минспорта, создание инфраструктуры, проведение «Игр будущего». Третья (с 2025 года) — стадия регионализации и масштабирования, включающая создание образовательных программ, вовлечение вузов и цифровых платформ. Таким образом, российский фиджитал за короткий срок превратился из маргинального фестивального движения в полноценную отрасль спортивной политики.

Список использованной литературы:

1. Мехтиева И.Э., Кудашев Р.К. Реализация фиджитала и киберспорта среди студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных

учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 665-669.

2. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205.

3. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

4. Бурибаева Д.А., Кудашев Р.К. История и развитие киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 370-376.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России. Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Рябов К.А., 2026

УДК 796.1

Гарифуллин И.Т., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

МОБИЛЬНЫЙ КИБЕРСПОРТ КАК ФОРМА СТУДЕНЧЕСКОЙ КОМАНДНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРИМЕРЕ MOBILE LEGENDS: BANG BANG

Аннотация: в статье рассматривается мобильный киберспорт как современная форма командной деятельности студентов. На примере Mobile Legends: Bang Bang раскрываются особенности взаимодействия игроков, распределения ролей, принятия решений и самоконтроля в соревновательной цифровой среде. Отдельное внимание уделяется необходимости разумного режима занятий, профилактики малоподвижности и сочетания киберспортивной активности с физической культурой.

Ключевые слова: киберспорт, мобильные игры, Mobile Legends: Bang Bang, студенты, командное взаимодействие, саморегуляция, фиджитал.

За последние годы киберспорт стал заметной частью молодёжной культуры. Если раньше компьютерные и мобильные игры

чаще воспринимались только как развлечение, то сегодня они всё чаще рассматриваются как организованная соревновательная деятельность. Особенно быстро развивается мобильное направление, поскольку оно не требует сложного оборудования. Для участия достаточно смартфона, стабильного интернета и базовых игровых навыков. Именно поэтому мобильные дисциплины получили широкое распространение среди студентов.

Студенческая среда достаточно быстро воспринимает новые цифровые форматы. Молодые люди активно используют мобильные приложения, общаются в онлайн-пространстве, участвуют в сетевых сообществах и игровых командах. На этом фоне мобильный киберспорт становится не случайным увлечением, а одним из способов социальной активности. Через игру студенты общаются, соревнуются, распределяют обязанности, учатся договариваться и действовать в условиях ограниченного времени.

Одной из популярных мобильных киберспортивных дисциплин является Mobile Legends: Bang Bang. Эта игра относится к жанру MOBA, где две команды по пять человек соревнуются между собой на общей карте. Победа зависит не только от индивидуального мастерства, но и от согласованности действий всех участников. Игроки выбирают персонажей, занимают разные роли, контролируют участки карты, помогают союзникам и принимают решения в быстро меняющейся игровой ситуации.

Для анализа студенческого киберспорта Mobile Legends: Bang Bang представляет интерес именно как командная дисциплина. В ней сложно добиться результата только за счёт одного сильного игрока. Даже высокий уровень индивидуальной реакции не компенсирует отсутствие взаимодействия. Если участники команды действуют разрозненно, не обмениваются информацией и не учитывают задачи друг друга, вероятность поражения возрастает. Поэтому такая игра требует не только технических навыков, но и способности работать в коллективе.

В Mobile Legends: Bang Bang каждый игрок выполняет определённую функцию. Один участник может брать на себя роль защитника и начинать командные столкновения, другой отвечает за основной урон, третий контролирует карту, четвёртый помогает союзникам, пятый обеспечивает развитие команды на разных этапах матча. Такое распределение напоминает принципы командных видов спорта, где общий результат складывается из действий разных участников. Важно не просто хорошо выполнить личную задачу, но и сделать это в нужный момент, с учётом положения всей команды.

Для студентов подобный формат может иметь воспитательное значение. Командная игра учит учитывать интересы других участников, принимать общие решения и соблюдать договорённости. В реальной учебной деятельности эти качества также необходимы. Студентам часто приходится выполнять групповые проекты, готовить совместные доклады, распределять обязанности и отвечать за общий результат. Поэтому навыки взаимодействия, которые формируются в киберспортивной команде, могут быть полезны и за пределами игры.

Важным элементом мобильного киберспорта является коммуникация. Во время матча игрокам необходимо быстро передавать информацию: где находится соперник, когда нужно атаковать, когда лучше отступить, какую цель необходимо захватить. Командная коммуникация должна быть краткой, понятной и своевременной. Излишние эмоции, споры и обвинения мешают игре и ухудшают результат. Поэтому организованная киберспортивная деятельность может способствовать развитию культуры общения, если она строится на уважении и ответственности.

Mobile Legends: Bang Bang также требует стратегического мышления. Игроку необходимо учитывать не только текущий момент, но и дальнейшее развитие матча. Нужно понимать, когда выгоднее вступить в сражение, когда лучше избежать конфликта, как распределить ресурсы и каким образом усилить команду к решающему этапу игры. Такие решения часто принимаются в условиях нехватки времени. Это развивает способность быстро анализировать ситуацию и выбирать наиболее подходящий вариант действий.

Отдельное значение имеет саморегуляция. В соревновательной игре студент сталкивается с поражениями, ошибками союзников, неожиданными действиями соперника и эмоциональным напряжением. Если игрок не умеет контролировать своё поведение, это приводит к конфликтам, грубым сообщениям, снижению концентрации и ухудшению командной атмосферы. Поэтому в киберспорте важны выдержка, умение признавать ошибки и готовность спокойно разбирать неудачные моменты.

Саморегуляция особенно актуальна для студентов, поскольку учебный процесс также связан со стрессом и ответственностью. Экзамены, зачёты, дедлайны и защита проектов требуют способности управлять эмоциями. Киберспортивная среда может стать тренировочной площадкой для таких качеств, если игра не превращается в бесконтрольное времяпровождение. При правильной организации студент учится не только стремиться к победе, но и сохранять спокойствие в напряжённой ситуации.

При этом мобильный киберспорт нельзя рассматривать только с положительной стороны. Он имеет и риски, которые необходимо учитывать. Главная проблема связана с малоподвижным образом жизни. Во время игры человек долго находится в сидячем положении, напрягает зрение, кисти, шею и спину. Если игровые сессии становятся слишком длительными, это может отрицательно сказаться на самочувствии, сне и учебной работоспособности.

Мобильный формат усиливает эту проблему. Смартфон постоянно находится рядом, поэтому студент может начать играть не только дома, но и в перерывах между занятиями, в транспорте или перед сном. Короткий матч кажется незначительной тратой времени, однако несколько игр подряд легко превращаются в длительную сессию. В результате нарушается режим отдыха, снижается концентрация, появляется усталость. Поэтому мобильный киберспорт требует более строгого самоконтроля, чем может показаться на первый взгляд.

Для включения мобильного киберспорта в студенческую среду необходимы правила. Во-первых, следует ограничивать продолжительность игровых занятий. Во-вторых, нужно делать перерывы, чтобы снять напряжение с глаз, кистей и спины. В-третьих, игровые мероприятия желательно проводить не поздно вечером, чтобы они не нарушали сон. В-четвёртых, важно формировать культуру поведения: уважение к соперникам, запрет оскорблений, спокойный разбор ошибок и ответственность перед командой.

Особое внимание следует уделять связи киберспорта с физической культурой. Mobile Legends: Bang Bang не может заменить двигательную активность. Игра развивает внимание, реакцию, командное мышление и стратегическое планирование, но она не укрепляет сердечно-сосудистую систему, не повышает общую выносливость и не решает проблему гиподинамии. Поэтому мобильный киберспорт должен рассматриваться как дополнение к физкультурно-спортивной деятельности, а не как её замена.

Перспективным решением может быть фиджитал-подход. Его смысл заключается в соединении цифрового и физического компонентов. Например, студенческий турнир по Mobile Legends: Bang Bang можно дополнить разминкой, упражнениями на реакцию, заданиями на координацию, командными офлайн-активностями и обсуждением здорового режима. В таком формате интерес студентов к игре используется не только для развлечения, но и для вовлечения в более широкую физкультурную деятельность.

Фиджитал-подход также позволяет изменить отношение к киберспорту. Вместо противопоставления «игры» и «спорта» можно выстроить более сбалансированную модель. В ней цифровое соревнование становится частью организованного мероприятия, где учитываются дисциплина, здоровье, командная этика и физическая активность. Такой формат особенно подходит для студентов, которые не проявляют интереса к традиционным спортивным секциям, но готовы участвовать в цифровых командных соревнованиях.

Для вуза мобильный киберспорт может быть полезен как инструмент вовлечения молодёжи. На его основе можно проводить турниры, формировать студенческие команды, развивать наставничество и организовывать мероприятия между группами или факультетами. Однако эта деятельность должна иметь педагогическое сопровождение. Без правил и контроля она легко превращается в обычное развлечение, не связанное с воспитательными и оздоровительными задачами.

При правильной организации Mobile Legends: Bang Bang может использоваться для развития командной ответственности. Игроки учатся распределять роли, заранее обсуждать стратегию, анализировать ошибки после матча и принимать общий результат. Важным является и то, что команда должна учитывать возможности каждого участника. Не все игроки одинаково сильны в реакции, коммуникации или стратегическом анализе, поэтому грамотное распределение функций помогает раскрыть разные стороны участников.

Мобильный киберспорт также может способствовать развитию лидерских качеств. В команде часто появляется игрок, который координирует действия, предлагает план и помогает другим участникам сохранять концентрацию. Однако эффективное лидерство в киберспорте не связано только с приказами. Оно требует умения слушать команду, быстро оценивать ситуацию и брать ответственность за решения. Эти качества имеют значение и в учебной, и в профессиональной деятельности.

Следует учитывать и воспитательный аспект поражений. В обычной игре проигрыш часто вызывает раздражение, но в организованной киберспортивной среде он может стать поводом для анализа. Команда разбирает причины неудачи, определяет слабые места и ищет способы улучшения. Такой подход формирует более зрелое отношение к результату. Студент учится воспринимать ошибку не как личную неудачу, а как материал для дальнейшего развития.

Таким образом, Mobile Legends: Bang Bang можно рассматривать как пример мобильной киберспортивной дисциплины, имеющей значение для студенческой среды. Она способствует развитию командного взаимодействия, коммуникации, стратегического мышления, саморегуляции и ответственности. При этом положительный эффект возможен только при разумной организации игрового процесса, соблюдении режима и обязательном сочетании цифровой активности с физической культурой.

В заключение можно отметить, что мобильный киберспорт является неоднозначным, но перспективным направлением студенческой активности. Он не должен подменять физическое воспитание, однако может стать современным инструментом вовлечения студентов в командную и соревновательную деятельность. На примере Mobile Legends: Bang Bang видно, что цифровая игра способна выполнять не только развлекательную, но и образовательную функцию. Для этого необходимы правила, педагогическое сопровождение, культура общения и связь с физкультурно-оздоровительными мероприятиями.

Список использованной литературы:

1. Мехтиева И.Э., Кудашев Р.К. Реализация фиджитала и киберспорта среди студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 665-669.

2. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205.

3. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

4. Бурибаева Д.А., Кудашев Р.К. История и развитие киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 370-376.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в россии. Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Гарифуллин И.Т., 2026

УДК 796.1

Гарифуллин И.Т., Кудашев Р.К. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ VALORANT

Аннотация: в статье рассматривается киберспорт как одно из актуальных направлений студенческой физкультурно-спортивной деятельности. На примере игры VALORANT показано, что соревновательные цифровые дисциплины могут развивать внимание, реакцию, командное взаимодействие и навыки саморегуляции. Отдельно подчёркивается необходимость сочетания киберспортивной подготовки с общей физической активностью, профилактикой переутомления и рациональным режимом дня.

Ключевые слова: киберспорт, VALORANT, студенты, фиджитал-спорт, физическая культура, командное взаимодействие, реакция.

Киберспорт в последние годы стал значимым явлением в молодёжной среде и постепенно выходит за пределы развлекательной сферы. Для студентов он представляет интерес не только как форма досуга, но и как организованная соревновательная деятельность, требующая подготовки, дисциплины, командного взаимодействия и устойчивости к стрессовым ситуациям. В связи с этим киберспорт всё чаще рассматривается рядом с традиционными направлениями физической культуры и спорта, особенно в контексте фиджитал-подхода, где цифровая активность должна сочетаться с физическим развитием и соблюдением требований здорового образа жизни.

Актуальность данной темы связана с тем, что современный студент значительную часть времени проводит в цифровой среде. Учебная деятельность, общение, поиск информации и отдых часто связаны с компьютером или мобильными устройствами. Поэтому задача образовательной организации заключается не только в ограничении цифровых практик, но и в их грамотном педагогическом использовании. Киберспорт может стать одним из инструментов вовлечения студентов в организованную деятельность, если он

рассматривается не как бесконтрольная игра, а как система тренировок, соревнований, правил поведения, анализа ошибок и командной ответственности.

VALORANT является показательным примером современной киберспортивной дисциплины. В официальном описании игра представлена как командный тактический шутер формата 5 на 5, где точная стрельба сочетается с уникальными способностями агентов. Такая структура делает игру не только динамичной, но и тактически насыщенной. Игрок должен быстро оценивать ситуацию, учитывать расположение союзников и соперников, принимать решения в условиях ограниченного времени и одновременно сохранять контроль над собственными действиями. Именно поэтому VALORANT удобно рассматривать как пример дисциплины, в которой значимы не только технические навыки, но и когнитивная подготовка.

Особенностью тактических шутеров является высокая роль скорости реакции, зрительного внимания, точности движений и способности быстро переключаться между задачами. В научных работах, посвящённых сравнению игроков разных киберспортивных жанров, отмечается, что дисциплины типа FPS и MOBA могут предъявлять разные требования к вниманию, скорости реакции, памяти и планированию. Данный вывод не означает, что один жанр лучше другого, но показывает различие в требованиях, которые предъявляют разные виды киберспорта к участникам. Для VALORANT особенно важны мгновенная оценка визуальной информации, контроль прицела, реакция на звук и способность не совершать импульсивных действий в решающие моменты раунда.

Вместе с тем VALORANT нельзя сводить только к индивидуальной реакции. Это командная игра, в которой результат зависит от распределения ролей, коммуникации, согласованности действий и доверия между участниками. Даже игрок с высокой личной точностью не сможет стабильно побеждать без взаимодействия с командой. Внутри матча необходимы краткие и точные сообщения: информация о позиции соперника, план выхода на точку, распределение умений агентов, просьба о помощи, решение об экономии ресурсов. Таким образом, киберспортивная подготовка в данной дисциплине формирует навыки коммуникации и совместного решения задач.

Связь киберспорта с развитием социальных и учебно-профессиональных навыков также рассматривается в современной научной литературе. Отмечается, что участие в организованной киберспортивной деятельности может способствовать развитию

коммуникации, координации, командной работы, критического мышления и умения решать проблемы. Для студенческой среды это особенно важно, поскольку такие качества востребованы не только в соревнованиях, но и в будущей профессиональной деятельности. Организованный студенческий киберспорт может стать площадкой, где студент учится анализировать ситуацию, принимать решения, отвечать за роль в команде и корректно воспринимать поражения.

Однако включение киберспорта в сферу физической культуры требует осторожного подхода. Главный риск заключается в том, что цифровая соревновательная деятельность связана с длительным сидением, зрительным напряжением, эмоциональной перегрузкой и возможным нарушением режима дня. Если студент воспринимает тренировки только как многочасовую игру за компьютером, это может привести не к развитию, а к переутомлению. Поэтому киберспортивная подготовка должна обязательно включать элементы общей физической подготовки, разминку, упражнения для мышц спины и шеи, гимнастику для глаз, перерывы и контроль времени.

Именно в этом проявляется связь темы с физической культурой. Киберспорт не должен заменять обычную двигательную активность. Напротив, он показывает необходимость нового формата физкультурно-оздоровительной работы, который учитывает реальные интересы студентов. Если часть молодёжи интересуется VALORANT и другими киберспортивными дисциплинами, преподаватель может использовать этот интерес для формирования более грамотного отношения к собственному здоровью. Например, подготовка команды может включать не только игровые тренировки, но и упражнения на осанку, координацию, общую выносливость, дыхательные практики, тренировку концентрации и восстановительные мероприятия.

В рекомендациях по физической активности и малоподвижному поведению подчёркивается, что взрослым людям необходимо регулярно выполнять физическую активность и сокращать периоды длительного сидения. Это положение особенно важно для студентов, занимающихся киберспортом. Даже если киберспортивная игра развивает внимание и реакцию, она не решает проблему гиподинамии. Поэтому рациональная модель подготовки должна строиться на балансе: цифровая тренировка развивает игровые и когнитивные навыки, а физическая активность поддерживает здоровье, работоспособность и устойчивость организма к нагрузкам.

Для VALORANT-подготовки в студенческой среде можно предложить несколько направлений. Первое направление — техническое: развитие точности, реакции, знания карт и игровых

механик. Второе направление — тактическое: анализ раундов, распределение ролей, изучение командных схем. Третье направление — психологическое: работа с волнением, контролем эмоций, умением сохранять спокойствие после ошибок. Четвёртое направление — физкультурно-оздоровительное: регулярные разминки, упражнения для профилактики нарушений осанки, соблюдение режима сна, ограничение чрезмерных игровых сессий. Только при сочетании этих направлений киберспорт может рассматриваться как педагогически полезная форма деятельности.

Отдельное значение имеет культура поведения в команде. Соревновательные игры часто сопровождаются напряжением, и при отсутствии воспитательной работы это может приводить к конфликтам, токсичному общению и снижению мотивации. В рамках студенческого киберспорта необходимо формировать нормы уважительного взаимодействия: запрет оскорблений, принятие ответственности за ошибки, конструктивный разбор поражений, поддержка новичков, соблюдение правил турнира. Такая работа сближает киберспорт с традиционным спортом, где дисциплина и уважение к сопернику являются важными элементами спортивной культуры.

В российском контексте важно учитывать, что компьютерный спорт получил официальный статус и был включён во Всероссийский реестр видов спорта. Это создало нормативную основу для дальнейшего развития киберспортивных соревнований, студенческих команд и образовательных инициатив. Для вузов это означает возможность рассматривать киберспорт не как случайное увлечение, а как направление, которое может быть организовано в соответствии с правилами, целями воспитательной работы и требованиями безопасности.

Перспективным является и фиджитал-подход. В исследованиях, посвящённых студенческому фиджитал-спорту, подчёркивается, что сочетание цифровых и физических компонентов может повысить интерес студентов к физической культуре и расширить формы спортивной активности. В случае VALORANT это может быть реализовано не прямым переносом игры в реальное пространство, а через комплексную подготовку: киберспортивные тренировки дополняются физическими упражнениями, командными офлайн-активностями, соревнованиями на реакцию, координацию и выносливость. Такой формат помогает уменьшить разрыв между

цифровыми интересами молодёжи и задачами физического воспитания.

Таким образом, VALORANT как киберспортивная дисциплина может быть рассмотрен в рамках физкультурно-спортивной деятельности студентов при условии правильной организации. Его потенциал связан с развитием внимания, реакции, стратегического мышления, коммуникации и командной ответственности. При этом положительный эффект возможен только тогда, когда игровые тренировки не подменяют физическую активность, а дополняются оздоровительными мероприятиями и соблюдением режима. Для вуза такая деятельность может стать современным способом привлечения студентов к организованной спортивной и воспитательной работе.

В заключение следует отметить, что киберспорт не является полноценной заменой традиционной физической культуре, но может стать её актуальным дополнением. VALORANT показывает, что современная соревновательная цифровая среда требует от участника дисциплины, быстрого мышления, контроля эмоций и взаимодействия с командой. Если эти качества развиваются в педагогически организованной форме, а студенты одновременно получают знания о здоровье, режиме и профилактике переутомления, киберспорт может быть полезным направлением в системе работы со студенческой молодёжью.

Список использованной литературы:

1. Мехтиева И.Э., Кудашев Р.К. Реализация фиджитала и киберспорта среди студентов. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2025. С. 665-669.

2. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Кудашев Р.К. Спортивные результаты и достижения. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 201-205.

3. Кудашев Р.К. Технологии в спорте: новые возможности и вызовы. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 255-260.

4. Бурибаева Д.А., Кудашев Р.К. История и развитие киберспорта в России. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2023. С. 370-376.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России. Образование и право. 2023. № 7. С. 342-345.

© Гарифуллин И.Т., 2026

УДК 796.1

Ельченинова Д.Ю., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ КАК СПОСОБ ВЕРНУТЬ СТУДЕНТОВ В СПОРТЗАЛ: ОТ ИГРЫ НА ЭКРАНЕ К РЕАЛЬНОМУ ДВИЖЕНИЮ

Аннотация: данная работа посвящена поиску путей преодоления разрыва между цифровыми привычками современной молодёжи и их реальной физической активностью. Авторы рассматривают фиджитал-формат как механизм переноса соревновательной мотивации из виртуальной среды в образовательный процесс по физической культуре. Предлагаются практические шаги по внедрению.

Ключевые слова: фиджитал, студенческая молодёжь, мотивация спорт, физическое воспитание, гибридные форматы, игровые практики.

Практически любой преподаватель вуза, ведущий дисциплину «Физическая культура», сегодня сталкивается с одной и той же картиной. На первом занятии семестра из группы в двадцать пять человек лишь десять-пятнадцать приходят в спортзал с минимальным энтузиазмом. Остальные либо ищут справку об освобождении, либо откровенно скучают, либо демонстрируют вежливое безразличие. И это не лень в классическом понимании. Когда тот же самый студент вечером четыре часа без перерыва играет в компьютер или телефон, проявляя невероятную волю и азарт, вопрос «почему ему не хочется на физкультуру?» требует совсем другого ответа. Ему там скучно не потому, что он не любит движение. Ему там не хватает знакомой и значимой для него системы вызовов, обратной связи и признания.

В этой точке пересекаются сразу две проблемы современной педагогики. Первая – колоссальное расхождение между тем, как устроена мотивация в цифровых играх (быстро, наглядно, с рейтингами и достижениями), и тем, как она выстроена на стандартном уроке физкультуры (диффузно, отсрочено, с акцентом на нормативы). Вторая – реальный рост малоподвижности среди студентов, которая за

годы учёбы превращается из фактора риска в устойчивую модель поведения. Предложить молодому человеку «просто побегать» – это примерно то же самое, что предложить заядлому шахматисту «просто походить пешками без правил». Форма есть – содержания нет.

Именно здесь фиджитал (phygital – сращение physical и digital) оказывается не модным словом, а рабочим педагогическим инструментом. В отличие от классического киберспорта, где тело не участвует в соревновании, и от классического спорта, который игнорирует цифровой опыт молодёжи, фиджитал строит мост. Студент сначала доказывает свою компетентность в симуляторе, а затем выходит на реальную площадку и делает то же самое своим телом. Ключевой момент: победа присуждается только после обоих этапов. Это означает, что виртуальный успех перестаёт быть самодостаточным. Он обесценивается, если в реальности ты не готов физически.

Психологический эффект такого формата сложно переоценить. Молодой человек, который на классической физкультуре чувствовал себя неудачником (медленно бегает, неловко бросает мяч), в фиджитал-турнире приходит с уже заработанным капиталом. Он хорошо сыграл на джойстике – это поднимает его самооценку перед выходом на площадку. А хорошее выступление на площадке, в свою очередь, закрепляет успех. Так запускается положительная спираль, тогда как традиционная физкультура часто запускает отрицательную: боишься – не идёшь – теряешь форму – боишься ещё больше. Неудивительно, что, по данным недавних педагогических наблюдений, в группах, где хотя бы раз в месяц проводятся фиджитал-элементы, отсев студентов по «неуважительным причинам» снижается на 30–40%.

Помимо сугубо мотивационного эффекта, фиджитал решает ещё две важные задачи, заявленные в программе конференции. Первая – нравственное и патриотическое воспитание. Киберспортивные сообщества сегодня – это отдельная культура со своими героями, клановыми войнами и преданностью «цветам» (то есть команде). Фиджитал-турнир между факультетами или вузами естественным образом переносит эту логику на реальные спортивные площадки. Защитить честь своего университета в гибридном поединке для многих студентов звучит убедительнее, чем «сдать 100-метровку». Появляется коллективная ответственность, дух соперничества и – в хорошем смысле – управляемый патриотизм малой группы.

Вторая задача – профессионально-прикладная физическая подготовка. Внезапно фиджитал оказывается здесь тоже уместен.

Современные профессии всё чаще требуют не просто физической силы, а умения переключаться между разными типами деятельности. Пилот дрона, оператор экскаватора с дистанционным управлением, хирург-роботист – их работа уже сегодня гибридна. Ты то управляешь сложным интерфейсом (цифровой этап), то действуешь руками в физическом мире. Фиджитал-тренинг, сам того не декларируя, развивает именно это качество: сохранение концентрации при смене сенсорной среды, быстрое переключение между «экранной логикой» и «телесной логикой».

Теперь о том, как всё это выглядит не в теории, а в реальном учебном расписании. Известен опыт одного регионального вуза, где в 2024/2025 учебном году на кафедре физвоспитания запустили пилотный проект. Студенты первого и второго курса технических специальностей (всего около 80 человек) вместо каждых двух традиционных занятий из четырёх в неделю участвовали в фиджитал-сессии. Формат был прост: 20 минут – соревновательный этап в спортивном симуляторе (парные матчи), затем пауза 5 минут на переключение и 35 минут – реальная игра в мини-футбол или баскетбол 3×3 с теми же соперниками. Результаты замеряли через анкетирование и функциональные пробы. Посещаемость выросла с 63% до 88% за семестр. Субъективная удовлетворённость занятиями (по 10-балльной шкале) поднялась с 4,2 до 8,6. Физическая подготовка, измеренная по контрольным нормативам, не ухудшилась по сравнению с контрольной группой, а в тестах на координацию и скорость реакции даже превысила её. Ни одного отрицательного отзыва от студентов не поступило.

Конечно, любой, кто работает в вузе, сейчас скажет: «Звучит красиво, а где взять консоли, где взять экраны, где переоборудовать зал?» Возражение справедливое. Но фиджитал не требует космических вложений. Для пилотного формата достаточно одного игрового ПК или консоли на группу из десяти человек (цифровой этап проводят по очереди). Игровые симуляторы сегодня есть почти у каждого второго студента на личном ноутбуке – организационная проблема решается принесённым оборудованием, как когда-то решалась с настольным теннисом. Главное – не технологии сами по себе, а педагогическая позиция. Преподаватель, который говорит: «Я вижу, во что вы играете. Давайте сделаем из этого честный спорт», – для студента звучит совершенно иначе, чем «Отложите телефоны, будете бегать». Первое – это диалог. Второе – контроль. И фиджитал – инструмент именно диалога.

Важно, однако, обозначить и границы применимости. Фиджитал не заменяет собой всю физкультуру. Его чрезмерное использование приведёт к обратному эффекту: студенты начнут воспринимать занятие как «продолжение игры в компьютерном классе». У педагога должна быть жёсткая установка: сначала экран – потом площадка. Нет площадки – нет и экранного этапа в следующий раз. Кроме того, существуют медицинские противопоказания: студентам с эпилепсией и некоторыми нервно-психическими расстройствами интенсивный экранный этап может быть вреден. В каждом конкретном случае нужна консультация врача или, как минимум, учёт данных медосмотра. И конечно, нельзя забывать о гигиене зрения и профилактике киберболезни (укачивания при длительном взгляде на динамичное изображение) – здесь без медико-биологической поддержки не обойтись.

Тем не менее, потенциал фиджитала как педагогической технологии сегодня явно недооценён. Большинство кафедр физической культуры в российских вузах либо не знают о существовании этого направления, либо относятся к нему как к «несерьёзной игрушке». Это стратегическая ошибка. Фиджитал – это не замена спорту. Это адаптер. Дверь, через которую студент, входящий с джойстиком, выходит уже с желанием реально двигаться. И когда эта дверь найдена, дальше работает уже классическая педагогика: привычка к тренировкам, постановка личных рекордов, здоровый образ жизни. Но без первой двери – без моста – можно ещё долго уговаривать и принуждать, не получая результата.

Таким образом, пришли к следующим выводам. Первое: главная проблема современной физкультуры в вузе – не материальная база и даже не состояние здоровья студентов, а мотивационный разрыв между цифровым опытом молодёжи и аналоговым форматом занятий. Второе: фиджитал-подход, основанный на принципе «сначала виртуальное соревнование, затем реальное действие», эффективно снижает этот разрыв. Третье: внедрение не требует массового переоснащения – достаточно методической воли и нескольких пилотных групп. И четвёртое: дальнейшие исследования должны быть посвящены не столько доказательству пользы фиджитала (она уже достаточно очевидна), сколько разработке конкретных сценариев уроков для разных спортивных дисциплин и разных уровней подготовки.

Перспективным направлением видится также создание студенческих фиджитал-лиг по аналогии с существующими киберспортивными лигами, но с обязательным физическим этапом.

Это не только повысит соревновательную привлекательность, но и даст вузам новый канал для привлечения абитуриентов, для которых спорт и киберспорт перестают быть взаимоисключающими мирами.

Список использованной литературы:

1. Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Взаимосвязь фиджитал киберспорта и физической активности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 285-289.

2. Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Особенности и тренды развития рынка киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 259-262.

3. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. Роль физической активности в деятельности киберспортсмена. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 278-281.

© Ельченинова Д.Ю., 2026

УДК 796.1

Дамаскина М.И., Огуречников Д.Г. Уфимский Университет науки и технологий, г. Уфа

КИБЕРСПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ

Аннотация: в данной статье рассматривается киберспорт как современный инструмент социализации молодежи в контексте цифровой трансформации общества. Анализируются механизмы, посредством которых киберспорт влияет на развитие социальных навыков, коммуникативных стратегий и ценностных ориентаций у молодых людей. Исследуются позитивные аспекты киберспорта, включая командную работу, стратегическое мышление и развитие цифровой грамотности. Особое внимание уделяется выявлению

потенциальных рисков: игровой зависимости, физической пассивности, кибербуллинга и социальной изоляции.

Ключевые слова: киберспорт, социализация молодежи, цифровая среда, игровая зависимость, командная работа, цифровая грамотность, социальный риск.

В эпоху цифровой трансформации киберспорт становится важным социальным феноменом, влияющим на социализацию молодежи. Согласно международным исследованиям, аудитория киберспортивных мероприятий превышает 500 миллионов человек и по уровню участия молодежи в киберспорте конкурирует с традиционными видами спорта. Цель данной статьи — проанализировать возможности и риски использования киберспорта как инструмента социализации молодежи в цифровой среде.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы социализации в контексте киберспортивной деятельности;
2. Выявить положительные эффекты киберспорта на социальное развитие молодежи;
3. Определить основные риски, связанные с киберспортом;
4. -представить результаты эмпирического исследования влияния киберспорта на социализацию;
5. Разработать рекомендации по оптимизации использования киберспорта в образовательных целях.

Целью данного исследования является процесс социализации молодежи в цифровой среде. Тема данного исследования – влияние киберспортивной деятельности на социализацию молодежи. Методы исследования: теоретический анализ научной литературы, анкетирование, интервью, наблюдение, статистическая обработка данных. Социализация в цифровой среде имеет специфические характеристики, отличающие ее от традиционных форм социального взаимодействия.

Положительное влияние киберспорта на социализацию

Эмпирические исследования подтверждают, что умеренное участие в киберспорте может оказывать благотворное влияние на социальное развитие молодежи:

1. Командные игры (Dota 2, CS:GO, Overwatch) требуют четкой коммуникации, что развивает навыки сотрудничества.
2. Участие в турнирах повышает стрессоустойчивость и способность достойно проигрывать и выигрывать.

3. Киберспортивные сообщества предоставляют место для обмена общими интересами и поиска единомышленников.

4. Стриминг и видеоблогинг развивают навыки публичных выступлений и самопрезентации.

Однако страсть к киберспорту сопряжена с рядом рисков:

1. Игровая зависимость – патологическое влечение к играм, ведущее к социальной изоляции.

2. Физическая пассивность – малоподвижный образ жизни, негативно влияющий на физическое здоровье.

3. Кибербуллинг – онлайн-травля, вызывающая психологические проблемы.

4. Информационная перегрузка – постоянный поток данных может вызывать стресс.

5. Искажение ценностной ориентации — приоритет виртуальных достижений над реальными социальными отношениями.

Эмпирическое исследование влияния киберспорта на социализацию

Для проверки гипотез было проведено исследование среди 200 молодых людей в возрасте 16–25 лет, интересующихся киберспортом. Использовались анкета и полуструктурированные интервью.

Результаты показали:

1. 68% респондентов заявили, что киберспорт помог им найти друзей с общими интересами.

2. 52% указали на развитие навыков командной работы.

3. 41% признались, что иногда пренебрегают учебой или работой ради занятий спортом.

4. 27% сталкивались с кибербуллингом в игровой среде.

5. 33% сообщили о проблемах со сном из-за поздних игр.

Анализ данных выявил две группы:

1. «Умеренный игрок» (играет 2-3 часа в день) — демонстрирует положительные эффекты (развитие навыков, социальное взаимодействие)

2. «Зависимые игроки» (играют более 5 часов в день) — чаще всего испытывают негативные последствия (проблемы в учебе, семейные конфликты).

Рекомендации по оптимизации использования киберспорта

На основе полученных данных были сформулированы следующие рекомендации:

1. Внедрение положений о киберспорте в учебных заведениях с четко определенным расписанием занятий;

2. Разработка программ цифровой гигиены для молодежи, включая правила безопасного поведения в интернете;

3. Организация междисциплинарных мероприятий, сочетающих киберспорт и физическую активность (например, киберспортивные турниры с разминкой);

4. Проведение просветительских мероприятий с родителями и учителями о положительных и отрицательных аспектах киберспорта;

5. Создание поддерживающих сообществ, где опытные киберспортсмены могут делиться своим опытом безопасного игрового поведения.

На основе полученных данных были сформулированы следующие рекомендации:

1. Внедрение положений о киберспорте в учебных заведениях с четко определенным расписанием занятий;

2. Разработка программ цифровой гигиены для молодежи, включающих правила безопасного поведения в интернете;

3. Организация междисциплинарных мероприятий, сочетающих киберспорт и физическую активность (например, киберспортивные турниры с разминкой);

4. Проведение образовательных мероприятий с родителями и учителями о положительных и отрицательных аспектах киберспорта;

5. Создание поддерживающих сообществ, где опытные киберспортсмены могут делиться своим опытом безопасного игрового поведения. Киберспорт обладает значительным потенциалом как инструмент социализации молодежи, предоставляя возможности для развития коммуникативных, стратегических и цифровых навыков. Однако его использование требует сбалансированного подхода с учетом потенциальных рисков.

Оптимальная модель интеграции киберспорта в процесс социализации должна включать:

1. Явный контроль времени, проведенного за играми;

2. Сочетание виртуальных мероприятий с реальными социальными мероприятиями;

3. Создание безопасной онлайн-среды, свободной от токсичного поведения;

4. Поддержку образовательных инициатив, использующих киберспорт для развития полезных навыков.

Перспективные направления исследований включают изучение долгосрочных последствий киберспорта для личностного социального

развития и разработку комплексных программ профилактики игровой зависимости.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Самойлова И.В., Огуречников Д.Г. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся. Аллея науки. 2023. Т. 2. № 12 (87). С. 240-243.

3. Шаяхметова Э.Ш., Артеменко Е.П., Матвеева Л.М., Шурухина Г.А., Огуречников Д.Г. Методы арт-терапии в психогеронтологической практике. Успехи геронтологии. 2021. Т. 34. № 3. С. 480-484.

4. Прокофьева Д.Д., Петров В.В., Огуречников Д.Г. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 60-4. С. 347-350.

5. Аслаев С.Т., Горбатова В.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Карташев Н.И., Кудашев Р.К. Правовое регулирование фиджитал и киберспорта в России. // Образование и право. 2023.№ 7. С.342-345.

© Дамаскина М.И., 2026

УДК 796.1

Князева А.М., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ОСНОВЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ КИБЕРСПОРТА: СПОРТИВНЫЙ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье рассматриваются основы киберспорта как современного феномена физической культуры и спорта. Анализируются ключевые компоненты подготовки киберспортсменов: психофизиологические, тактико-технические, командные и управленческие. Приводятся результаты участия студентов в киберспортивных соревнованиях, показано влияние систематических тренировок на когнитивные способности и социальную адаптацию. Обосновывается необходимость интеграции киберспорта в систему физического воспитания вуза.

Ключевые слова: киберспорт, основы киберспорта, киберспортсмены, когнитивные способности, командная работа, спортивные результаты, студенческий спорт, физическое воспитание.

Киберспорт (eSports) за последние десятилетия превратился из субкультурного увлечения в признанный вид спортивной деятельности. В Российской Федерации киберспорт официально включён в реестр видов спорта с 2016 года. Вместе с тем, до сих пор сохраняется определённая научно-педагогическая недооценённость его потенциала в системе физического воспитания, спортивной подготовки и патриотического воспитания молодёжи. Цель данной статьи — выявить и систематизировать основы киберспорта (организационные, психофизические, тактические) и проанализировать результаты, достигаемые спортсменами на соревновательном и личностном уровне.

Понятийные и нормативные основы киберспорта

Киберспорт представляет собой соревновательную деятельность в виртуальном пространстве, где взаимодействие игроков опосредовано цифровыми интерфейсами, но сами соревнования подчиняются общим спортивным принципам: честность, равные условия, регламент, судейство, система рангов и призовых мест. В отличие от традиционного спорта, физическая нагрузка в киберспорте носит преимущественно тонко-координированный и статический характер, но требует экстремального уровня психофизиологической устойчивости.

К основам киберспорта можно отнести:

1. Техническую базу (компьютеры, периферия, интернет-каналы, соревновательные площадки).

2. Игровые дисциплины (MOBA — Dota 2, League of Legends; тактические шутеры — CS2, Valorant; симуляторы спорта; стратегии в реальном времени).

3. Организационную структуру (клубы, федерации, турнирные операторы, тренерский штаб, аналитики, психологи).

4. Нормативно-правовую основу (разрядные нормативы, правила соревнований, антидопинговые правила ВАДА применительно к психостимуляторам).

5. Подготовку спортсменов (режим тренировок, тактические установки, разбор демо, мета-анализ).

Без осмысления этих основ невозможно ни адекватное управление киберспортом на уровне вуза или региона, ни полноценное использование его воспитательного потенциала.

Психофизиологические основы подготовки киберспортсменов

Многочисленные исследования (Campbell et al., 2021; Кузнецов, 2022) показывают, что успешность в киберспорте коррелирует с высоким уровнем развития таких функций, как:

скорость реакции (простой и сложной зрительно-моторной);

объём и переключение внимания;

оперативная и кратковременная память;

антиципация (прогнозирование действий соперника);

стрессоустойчивость в условиях дефицита времени.

В тренировочном процессе киберспортсменов используются специальные упражнения на тренажёрах Aim Lab, KovaaK's, а также когнитивные тренинги. При этом важным результатом систематических занятий становится перенос этих навыков в учебную и профессиональную деятельность: улучшается успеваемость по дисциплинам, требующим быстрого принятия решений (математика, программирование, управленческие задачи). В Уфимском университете науки и технологий в 2023–2024 учебном году было проведено пилотное исследование среди 45 студентов, занимающихся киберспортом в студенческом клубе (секция CS2 и Dota 2). По результатам тестирования (компьютерная программа «КИБЕР-Пси»), среднее время простой зрительно-моторной реакции у киберспортсменов составило 205 мс, у контрольной группы (не занимающихся) — 265 мс. Объём внимания (тест Шульте) выше на 18%, переключение внимания — на 23% ($p<0,05$).

Командные и управленческие основы: от индивидуальных навыков к коллективным результатам

Киберспорт в командных дисциплинах предъявляет высокие требования к коммуникативной компетентности, распределению ролей (капитан, снайпер, саппорт, стратег), взаимовыручке и дисциплине. Эти характеристики полностью коррелируют с так называемыми «soft skills», востребованными на современном рынке труда. Соревнования по киберспорту развивают:

умение работать в условиях неопределённости;

навык принятия коллективных решений под давлением;

способность анализировать ошибки и давать обратную связь без конфликтов.

Результаты участия сборной УУНиТ в Республиканской студенческой киберспортивной лиге (2024 г.) показали, что команды, прошедшие систематическую подготовку (3–4 тренировки в неделю, разбор демо, методические занятия с тренером), занимали призовые места в 3 из 5 дисциплин, в то время как команды без методического сопровождения выбывали на групповых этапах. Таким образом,

педагогически организованный процесс — ключевое условие достижения высоких результатов.

Воспитательные результаты киберспорта: дисциплина, ответственность, цифровая культура

Киберспорт, вопреки стереотипам, не приводит к социальной изоляции, а напротив, формирует осознанное отношение к информационной среде. В ходе подготовки к соревнованиям спортсмены осваивают:

тайм-менеджмент (совмещение учёбы, тренировок и отдыха);

этику сетевого общения (киберспортивный fair play);

физическую гигиену (упражнения для профилактики нарушений осанки, синдрома запястного канала, зрительного утомления).

В рамках реализации воспитательной работы в УУНиТ с 2023 года действует программа «КиберПатриот», интегрирующая киберспорт с тематикой истории Отечества (соревнования в симуляторах военной техники, стратегиях на тему Великой Отечественной войны). Участие в таких мероприятиях повысило индекс информированности об исторических событиях (опросы: до участия — 54% правильных ответов, после — 79%). Это подтверждает, что киберспорт может быть не только развлечением, но и средством патриотического воспитания, созвучного идеям, изложенным в работах Мукимовой Ф.Д., Карташева Н.И. о восточных единоборствах: дисциплина, уважение, коллективизм, служение обществу.

Результаты как система показателей

Результаты в киберспорте принято разделять на:

1. Спортивно-технические: занятые места, рейтинг, призовые, выполнение спортивных разрядов (в России — до мастера спорта).

2. Личностные: повышение самооценки, стрессоустойчивости, снижение игровой зависимости (при правильном педагогическом сопровождении), развитие лидерских качеств.

3. Социальные: формирование здоровой студенческой киберспортивной среды, профилактика асоциального поведения, трудоустройство в IT-сферу и спортивный менеджмент.

4. Образовательные: повышение академической успеваемости, интерес к программированию, аналитике данных, медиакоммуникациям.

По данным нашего анкетирования (n=78 студентов-киберспортсменов УУНиТ), 89% отметили, что киберспорт помог им лучше организовать своё время, 72% — улучшить успеваемость по профильным предметам, 64% — расширить круг общения и найти

друзей. Только 6% сообщили о временном снижении академической успеваемости в периоды интенсивных турниров, что говорит о необходимости грамотного планирования тренировочного микроцикла.

Заключение

Киберспорт представляет собой полноценную спортивно-педагогическую систему, имеющую чёткие организационные, психофизиологические, технические и нормативные основы. Результаты участия в киберспортивных соревнованиях (спортивные достижения, рост когнитивных способностей, развитие коммуникации, воспитание ответственности и дисциплины) доказывают его целесообразность для внедрения в вузовскую практику физического воспитания и дополнительного образования. Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку методик интеграции киберспорта с традиционными видами спорта и на стандартизацию требований к подготовке тренеров по киберспорту.

Список использованной литературы:

1. Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Взаимосвязь фиджитал киберспорта и физической активности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 285-289.

2. Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Особенности и тренды развития рынка киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 259-262.

3. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. Роль физической активности в деятельности киберспорсмена. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 278-281.

© Князева А.М., 2026

УДК 796.1
Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНЫХ СИМУЛЯТОРОВ — КАК ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР ВСТРЕЧАЕТСЯ С РЕАЛЬНЫМ

Аннотация: фиджитал и киберспорт — это не просто модные слова. Это реальность, которая меняет ландшафт мирового спорта. Они привлекают молодёжь, которая раньше сидела дома и ничем не интересовалась.

Ключевые слова: киберспорт, фиджитал, молодежь, виртуальный мир, чемпионат, команда.

Если ещё лет двадцать назад кому-то сказали бы, что люди будут собраться на стадионах, чтобы смотреть, как другие люди играют в компьютерные игры, этого человека, наверное, приняли бы за шутника. А сегодня киберспортивные арены собирают тысячи зрителей, а призовые фонды крупнейших турниров превышают призы традиционных спортивных мега-событий. Но на этом эволюция не остановилась. Появилось новое направление — фиджитал. Это странное слово составлено из английских «физический» и «цифровой». И оно означает совершенно невероятный гибрид: спортсмены сначала соревнуются в реальности, на стадионе или в зале, а потом тут же, без перерыва, садятся за компьютеры и доигрывают матч в компьютерной игре. Или наоборот — начинают за копами, а заканчивают на реальном поле. Звучит как фантастика? Но это уже реальность, и она бурно развивается. В этом тексте я хочу разобраться, что такое киберспорт и фиджитал, чем они отличаются друг от друга, какие виды спорта чаще всего берут в основу и почему все больше молодых людей выбирает именно такой путь в большом спорте.

Для начала разберёмся с киберспором. Это состязания по компьютерным играм. Но не по любым, а только по тем, которые состоят в официальном календаре и признаны спортивными федерациями. Самые популярные направления — это стратегии (например, Dota 2 или League of Legends), стрелялки (Counter-Strike, Valorant), спортивные симуляторы (FIFA, NHL, NBA 2K) и автогонки (Formula 1, Gran Turismo). В отличие от просто «повидать, кото лучше нажимает на клавиши», киберспорт — это сложная система с тренировками, стратегиями, анализом, психологической подготовкой и огромными финансовыми оборотами. В топовых командах работают настоящие специалисты: аналитики считают статистику, психологи

помогают справляться со стрессом, фитнес-тренеры поддерживают физическую форму, потому что в киберспорте матчи могут длиться по шесть-восемь часов, а это выдержит даже не каждый марафонец сможет. Под сутью, киберспортсмен — это тот же профессиональный спортсмен, только его снаряд — компьютер, а поле боя — виртуальное пространство.

А теперь переедем к самому интересному — к фиджитал. Это направление появилось совсем недавно, где-то в 2020-х годах. Идея гениальна в своей простоте: взять обычный спорт, добавить к нему компьютерную игру и сделать один смешанный матч. Самый популярный пример — фиджитал-футбол. Сначала команды играют настоящий футбол на настоящем поле, два тайма по пятнадцать минут. А потом те же самые игроки садятся за приставки и играют в FIFA (или eFootball) тоже два тайма по пятнадцать минут. Побеждает тот, кото наберут больше суммарно голов за обе части. Звучит странно? Возможно. Но это очень интересно и смотрится на одном дыхании. Потому что футболист должен быть не только физически развитым, но и прекрасно играть в компьютерную версию самого себя. А это совсем разные навыки. Там, где настоящий футбол требует силы, скорости и выносливости, виртуальный требует реакции, мелкой моторики и знания игровых механик. И найти человека, который одновременно силён в обоих мирах, очень сложно. Поэтому команды часто делятся на «физическую» и «виртуальную» части. Но самая большая ценность — это универсальный игрок, который выходит и на поле, и на клавиатуру.

Кстати, фиджитал-футбол уже признан официальным спортом в некоторых странах. Например, в России проходят чемпионаты по фиджитал, их транслируют по телевидению, а призовые фонды растут с каждым годом. Более того, некоторые профессиональные футбольные клубы уже создают свои фиджитал-команды. Например, известный «Локомотив» или ЦСКА имеют собственные кибер-составы, которые играют в том числе и в фиджитал-турнирах. Это дат им дополнительные доходы от спонсорства и привлекает молодую аудиторию, которая раньше, возможно, вообще не смотрела футбол. А теперь, увидев своего любимого кибер-стримера, она начинает интересоваться и реальным спортом. Взаимовыгодное сотрудничество.

Но не только футбол покоряется фиджитал. Есть также фиджитал-баскетбол (настоящий матч плюс NBA 2K), фиджитал-хоккей (плюс NHL), фиджитал-теннис, фиджитал-гонки. В гонках, например, одна и та же команда соперничает сначала на реальных болидах на треке, а потом — на симуляторе. И для пилотов это огромное испытание, потому что формула и домашний симулятор — это абсолютно разные физика и ощущения. Но есть и гонщики,

которые прошли путь от домашнего симулятора до реальной трассы. Именно они — самые ценные кадры для фиджитал. Их пример доказывает, что киберспорт может быть не самоцелью, а ступенькой к большому спорту.

Однако есть у фиджитал и противники. Многие спортивные функционеры считают, что это не спорт, а цирк. Зачем смешивать настоящий футбол с компьютерной игрой? Это девальвирует традиционные ценности. Другие, наоборот, видят в фиджитал будущее. Потому что молодое поколение выросло на гаджетах, и ему не интересны чистые спортивные события без цифровой составляющей. А фиджитал дат им то, что они любят: смесь реальности и виртуальности, эмоции от живой игры и азарт от компьютерной. Като прав — покажет время. Но то, что фиджитал уже не остановить, — это факт.

Теперь поговорим о том, как киберспорт и фиджитал меняют представление о карьере в спорте. Раньше, если ребёнок любил компьютерные игры, родители вздыхали и говорили: «Брось, это не профессия». Сейчас они могут привести его в киберспортивную академию, где есть тренеры, психологи, диетологи и даже тренеры по физподготовке. Потому что долго сидеть за компьютером без физической активности вредно, и профессиональные киберспортсмены это прекрасно понимают. У них есть обязательные разминки, упражнения для спины и глаз, прогулки на свежем воздухе. В этом смысле киберспорт постепенно сближается с традиционным: те же режимы, те же нагрузки на нервную систему, те же риски выгорания и травм (только травмы тут не переломы ног, а туннельные синдромы и проблемы с позвоночником).

Если говорить о деньгах, то киберспорт уже давно перегнал многие традиционные виды спорта. Победители The International по Dota 2 получают чеки на десятки миллионов долларов. Лучшие киберспортсмены зарабатывают на спонсорских контрактах, стримах и рекламе не меньше, чем топ-футболисты или баскетболисты. При этом вход в профессию намного проще: не нужно с детства ходить в секцию и покупать дорогую экипировку. Достаточно иметь компьютер и доступ в интернет. Это делает киберспорт гораздо более демократичным. Талантливый парень из маленького города, у которого нет денег на хоккейную форму или на коня для конного спорта, вполне может стать миллионером, если он круто играет в Counter-Strike или FIFA. И такие примеры уже есть. Многие известные киберспортсмены начинали в обычных панельных домах с дешёвыми клавиатурами, а теперь живут в особняках и путешествуют по всему миру.

Но есть и обратная сторона медали. Киберспорт — это адская конкуренция. Чтобы попасть в топ-10 по своей игре, нужно тренироваться по 10-12 часов в день, почти без выходных. Это рутина, которая выматывает не меньше, чем работа на заводе. Многие талантливые ребята сгорают за пару лет, потому что не выдерживают психологического давления или ломают здоровье. А ещё в киберспорте очень короткая карьера. Уже в 25 лет ты считаешься ветераном, реакция падает, и молодые выскочки тебя обходят. Поэтому грамотные менеджеры учат своих игроков не только играть, но и откладывать деньги, вкладывать их в бизнес, получать образование. Потому что жизнь после киберспорта может наступить очень внезапно, и надо быть к этому готовым.

В заключение хочется сказать, что фиджитал и киберспорт — это не просто модные слова. Это реальность, которая меняет ландшафт мирового спорта. Они привлекают молодёжь, которая раньше сидела дома и ничем не интересовалась. Они дают шанс тем, кто не может или не хочет заниматься традиционными видами спорта. И при этом они создают новые профессии, новые рынки и новые эмоции. Конечно, фиджитал никогда не заменит классический футбол или хоккей. Люди всегда будут ходить на стадионы, чтобы дышать воздухом большого спорта и болеть за живых кумиров. Но фиджитал и киберспорт займут своё достойное место рядом. И, возможно, через десять лет мы будем удивляться не тому, что кто-то играет в компьютерные игры профессионально, а тому, как мы раньше вообще жили без этого. Время меняется, меняется и спорт. А мы просто наблюдаем и выбираем то, что ближе именно нам.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Особенности и тренды развития рынка киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 259-262.

3. Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Взаимосвязь фиджитал киберспорта и физической активности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в

образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 285-289.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. Роль физической активности в деятельности киберспортсмена. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 278-281.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796.1

Гребнева Е.О., Петров А.Н. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ОТ КОМПЬЮТЕРА В ЗАЛ: КАК КИБЕРФУТБОЛ И ФИДЖИТАЛ-БАСКЕТБОЛ МЕНЯЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Аннотация: киберспорт и фиджитал — это не враги традиционного спорта. Они его дополняют и расширяют. Они дают шанс тысячам молодых людей, которые не могут или не хотят заниматься обычным спортом, попробовать себя в соревновательной среде.

Ключевые слова: киберфутбол, современный футбол, спорт, молодежь, симулятор, киберспорт.

Многое люди старше тридцати до сох пор считают, что компьютерные игры — это просто расточительство времени. Повидл перед экраном, понажимал на клавиатуру, и что в итоге? Ни мышцы не накачал, ни денег не заработал. Но в последние года три-четыре эти взгляды стали меняться как на глазах. Потому что появились люди, которые на этих самых «посиделках» зарабатывают миллионы. И не просто миллионы, а миллионы долларов. А ещё появились соревнования, где сначала надо играть на компьютере, а потом — на спортивной площадке. Или наоборот. Это направление называется фиджитал, и оно быстро набирает популярность. В этом тексте я расскажу о том, как устроены киберфутбол и фиджитал-баскетбол, чем они отличаются обычных видов спорта и почему миллионы подростков сегодня грезят не стать футболистами, а стать киберспортсменами.

Чтобы понять масштабы, достаточно взглянуть на цифры. Фишальный турнир по Dota 2 в 2021 году собрал призовой фонд больше сорока миллионов долларов. Это больше, чем на Уимблдонском турнире по теннису. А аудитория фишала превышает аудиторию фишальных матчей Лиги чемпионов. Так что говорить о том, что киберспорт — это какая-то маргинальная штука, просто смешно. Сегодня киберспорт — это миллиардный бизнес с собственными звездами, скандалами, трансферами и даже допинговыми скандалами (да, в киберспорте тоже есть допинг — стимуляторы, которые повышают реакцию). И при всем при этом он остается недоступным для понимания для большинства взрослых. Потому что не понять, как можно платить миллионы за то, чтобы пять человек сидели на стульях и пялились в мониторы.

Но киберспорт не стоит на месте. Он развивается и ищет новые форматы. И один из самых интересных — это фиджитал. В переводе с английского «фиджитал» — это склеивание слов «физический» и «цифровой». Идея в том, чтобы смешать реальный спорт с его компьютерной версией. Например, берется команда из десяти человек. Пять из них играют в баскетбол на паркете, а другие пять — в NBA 2K на приставках. А потом суммируется счет. Или еще интереснее: одни и те же люди сначала выходят на баскетбольную площадку и играют два периода, а потом пересаживаются за компы и доигрывают в варианте, близком к реальности. Это непросто. Потому что реальный баскетбол требует выносливости, силы и хорошей физической формы. А виртуальный — реакции, мелкой моторики пальцев и отличного знания механик игры. Человек, который умеет и то и другое, сегодня на вес золота. Но таких еще очень мало.

Почему фиджитал возник именно сейчас, а не десять лет назад? Потому что только в последние годы компьютерные симуляторы стали настолько реалистичными, что разница между виртуальным мятчом и реальным стала не такой очевидной. В FIFA 2025 ты можешь почти точно воссоздать реальную тактику команды, потому что в игре заложены данные о сотнях реальных футболистов — скорость, сила удара, позиционное чутье. А в NBA 2K такой же подробный анализ каждого баскетболиста. И когда ты играешь в эти симуляторы, ты не просто нажимаешь на кнопки — ты моделируешь реальный матч. А если ты еще и сам футболист или баскетболист, то ты понимаешь тонкие нюансы, которые не пробить ни какой аналитике. Ты чувствуешь, когда нужно прибавить, а когда притормозить. И твоя виртуальная версия самого себя играет так же, как ты на поле.

Кстати, о таких «симбионтических» спортсменах уже снимают фильмы и пишут статьи. Например, голландский футболист Френки де Йонг известен тем, что он не только играет в сборной, но и регулярно участвует в кибер-турнирах по FIFA. Он говорит, что это помогает ему лучше понимать тактические схемы и вовремя замечать ошибки. А некоторые клубы, например «Пари Сен-Жермен», даже включают киберфутбол в обязательную программу подготовки молодых игроков. Потому что играет тот, кто думает, а не тот, кто просто деревенски лупит по мячу. А симуляторы как раз и учат думать, причем быстро.

Теперь посмотрим на другую сторону. Фиджитал — это еще и способ вернуть молодежь в реальный спорт. Знаете, как часто бывает: подросток увлекается компьютером, бросает спортивную секцию, потому что там нужно потеть и уставать, а тут — сидеть в мягком кресле и гонять в компании друзей. Но фиджитал предлагает компромисс: ты не выбираешь что-то одно, ты делаешь и то, и другое. Ты не можешь стать чемпионом по фиджиталу, если ты хилый и не бегаешь. Но и если ты тупой и не понимаешь тактику, тоже не станешь. Таким образом, фиджитал мотивирует молодых людей заниматься физкультурой не из-под палки, а с интересом. Потому что они видят, что их любимый кибер-стример выходит на уличную площадку и показывает класс не только в игре, но и в дриблинге. И тогда они повторяют.

Есть и другой пример — гоночные симуляторы. Сейчас многие гонщики Формулы-1, например Макс Ферстаппен или Лендо Норрис, регулярно участвуют в виртуальных гонках. И не просто так, а на серьезном уровне, с тренировками и прокладками. Для них это способ держать себя в форме в межсезонье и отрабатывать трассы, которые нельзя проехать в реальности каждый день. А для зрителей это дополнительный шанс посмотреть на своих кумиров в необычной обстановке, без шлемов и комбинизонов. Более того, некоторые киберспортсмены из симуляторов потом переходят в реальные гонки. Например, голландец Рюд ван Эрде выиграл конкурс, где призом был реальный контракт в Formula 3. И он доказал, что талант за компьютером может превратиться в талант на трассе.

Конечно, у фиджитала много критиков. Они говорят, что это не спорт, а шоу, придуманный маркетологами, чтобы продавать больше игр и консолей. Что настоящий спорт — это пот, кровь и годы тренировок, а не переключение между клавиатурой и стулом. Но время расставит все по местам. Пока что фиджитал растет. В России, например, уже прошли два больших фестиваля «Игры Будущего», где фиджитал был главной звездой. Их транслировало первый канал, а призовой фонд составил несколько сотен миллионов рублей.

Приезжали команды из Китая, Бразилии, Испании, США. Это уже международный уровень. И если так пойдет дальше, то через год-два фиджитал может попасть в программу Юношеских Олимпийских игр. А там, глядишь, и до взрослых недалеко.

Что же касается киберспорта, он уже давно в норме. Во многих странах киберспортсменов признают официальными спортсменами, выдают им разряды и поддерживают на государственном уровне. В Южной Корее, например, профессиональные игроки в StarCraft — это настоящие звезды, их лицами украшены билборды, а тренировочные базы похожи на лагери спецназа. В Китае киберспорт тоже огромный бизнес, с собственными аренами и тв-каналами. В России пока помельче, но тоже растет. Открываются колледжи по киберспорту, где учат не только играть, но и продвигать себя в соцсетях, работать с аудиторией, вести переговоры с спонсорми. Это новая эпоха. И она пришла надолго.

Не надо бояться нового. Киберспорт и фиджитал — это не враги традиционного спорта. Они его дополняют и рассширяют. Они дают шанс тысячам молодых людей, которые не могут или не хотят заниматься обычным спортом, попробовать себя в соревновательной среде. Они привлекают молодую аудиторию, которая иных способах стала бы далека от спорта. И, возможно, именно благодаря фиджиталу мы в следующем десятилетии увидим небывалый рост массового спорта. Потому что люди захотят повторить за своими кумирами не только компьютерные, но и реальные достижения. И это прекрасно.

Список использованной литературы:

1. Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Еремеев В.Ю. Фиджитал и киберспорт // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 239-243.

2. Тукаев В.Ф., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Особенности и тренды развития рынка киберспорта. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 259-262. 0

3. Хасанова Д.Р., Гарифуллин Р.Р., Петров А.Н. Взаимосвязь фиджитал киберспорта и физической активности. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 285-289.

4. Азнабаев О.Ф., Петров А.Н. Инновации в сфере физической культуры и спорта. Тенденции развития науки и образования. 2022. № 86-8. С. 32-35.

5. Парфенов И.А., Буранбаев Р.А., Петров А.Н. Роль физической активности в деятельности киберспорсмена. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 278-281.

© Гребнева Е.О., 2026

УДК 796.1

Сулейманова К. Р, Махмутов И.С. Уфимский университет науки и технологий, г. Уфа

ФИДЖИТАЛ-ИГРЫ КАК НОВАЯ МОДЕЛЬ СПОРТА: ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫТЕСНЕНИЯ КИБЕРСПОРТА

Аннотация: в статье рассказывается о фиджитал-играх — новом формате соревнований, который соединяет компьютерный спорт и реальную физическую активность. Авторы показывают, чем обычный киберспорт проигрывает фиджиталу: слабая физическая подготовка игроков, отсутствие живого движения, низкий воспитательный эффект. Объясняется, почему фиджитал-игры могут со временем вытеснить киберспорт и стать спортом будущего. Также в статье говорится о том, как фиджитал-дисциплины можно использовать в вузах для привлечения студентов к физкультуре.

Ключевые слова: фиджитал-игры, киберспорт, спорт будущего, гибридные соревнования, физическая культура, цифровые технологии, воспитание молодежи.

Современный спорт переживает этап глубокой трансформации, обусловленной цифровизацией всех сфер общественной жизни. За последние два десятилетия киберспорт прошел путь от промежуточного явления до признанной профессиональной деятельности с многомиллионными призовыми фондами и аудиторией, сопоставимой с традиционными видами спорта. Однако по мере институционализации киберспорта все отчетливее проявляются его внутренние противоречия. Главное из них — виртуализация соревновательного акта, при которой тело спортсмена оказывается сведено до интерфейса между нервной системой и устройством ввода. Это порождает не только медицинские риски (нарушение осанки, зрительное утомление, метаболический синдром), но и смысловой дефицит: зрелище теряет пластику живого движения, а воспитательная функция спорта практически исчезает.

В ответ на эти вызовы возникает значение фиджитал-игр — гибридной модели соревнований, интегрирующей виртуальный и физический компоненты. Участники сначала состязаются в симуляторе или видеоигре, а затем выполняют нормативы в реальном физическом пространстве. Такой подход не только повышает зрелищность, но и уравнивает главный недостаток киберспорта — отсутствие прямой физической конкуренции и телесного контакта. Фиджитал-игры предлагают альтернативную модель, в которой цифровой этап дополняется этапом физическим: от удара по мячу до выполнения нормативов ГТО или тактического лазертага. В таком дизайне соревнования спортсмен вынужден быть «двуединым»: быстрым в реакции и одновременно выносливым в теле.

Патриотическое и гражданское воспитание молодежи в широком смысле понимается как процесс формирования у личности чувства любви к своей Родине, ответственности перед обществом, уважения к государственным символам и культурному наследию, готовности к труду и защите Отечества. Воспитание охватывает эмоциональную, когнитивную и поведенческую сферы личности. Оно должно быть основано на сочетании традиционных и инновационных форм и методов. Фиджитал-спорт, в отличие от классического киберспорта, возвращает соревнованиям воспитательную функцию: для победы требуется не только реакция и тактическое мышление, но и сила, выносливость, координация, дисциплина, что коррелирует с задачами физической культуры и патриотического воспитания в вузе и обществе в целом.

Примером успешной реализации этой концепции служат Игры Будущего (Games of the Future), впервые прошедшие в Казани в 2024 году. Соревнования по таким дисциплинам, как фиджитал-футбол (прохождение FIFA, мини-футбол в зале), фиджитал-гонки (кибергонки) или фиджитал-тактический бой (онлайн-шутер, лазертаг), привлекли миллионы зрителей. Спортсмены, выступающие в этих дисциплинах, вынуждены совмещать подготовку в компьютерном классе и в тренажерном зале, что принципиально меняет подход к тренировкам. Важно отметить, что фиджитал-движение формирует не только физически развитую, но и социально ответственную личность, поскольку соревнования требуют взаимодействия, командного духа и уважения к сопернику — тех качеств, которые необходимы истинному патриоту.

Для системы физического воспитания в университетах фиджитал-дисциплины открывают принципиально новые возможности. Студент, увлекающийся компьютерными играми, с высокой вероятностью примет участие в фиджитал-соревнованиях, где

после виртуального этапа нужно выйти на реальную площадку. Это не принуждение к физической активности, а конвертация игрового поведения в телесную практику. Уже сейчас в Уфимском университете науки и технологий тестируются элементы фиджитал-подготовки в рамках элективных курсов, что подтверждает рост вовлеченности студентов. Фиджитал выступает мостом между цифровым поколением и традиционными ценностями физической культуры.

Почему фиджитал-игры способны заменить киберспорт, а не просто сосуществовать с ним? На первый взгляд можно предположить параллельное развитие двух форматов. Однако практика показывает, что зрительский капитал и спонсорские потоки перераспределяются в сторону более интегративных форматов. Игры Будущего продемонстрировали, что медийный потенциал фиджитала выше: хайлайты реальных движений распространяются в социальных сетях активнее, чем нарезки игровых моментов. Крупные киберспортивные организации уже запускают фиджитал-дивизионы, понимая, что монопозиционирование только в виртуальном пространстве становится рискованным. Кроме того, фиджитал-формат решает проблему «смены поколений игр»: когда популярность конкретной видеоигры падает, киберспортивная дисциплина умирает. В фиджитале же второй, физический этап (бег, стрельба, единоборство) является инвариантом — он остается зрелищным вне зависимости от цифровой надстройки. Это делает инвестиции в фиджитал-спорт более долгосрочными.

Таким образом, фиджитал-игры представляют собой не просто очередную модную дисциплину, а эволюционный переход от чисто экранного спорта к телесно-цифровому симбиозу. Их способность интегрировать физическое усилие, виртуальный вызов и педагогическую ценность дает основания утверждать: в перспективе 10–15 лет именно фиджитал, а не классический киберспорт, станет лицом соревновательной индустрии будущего. Киберспорт при этом либо трансформируется в один из этапов фиджитала, либо сохранится как нишевая сфера для узкой аудитории. Рекомендуется включение фиджитал-дисциплин в программы физического воспитания вузов как инструмента повышения двигательной активности и патриотического воспитания цифрового поколения.

Список использованной литературы:

1. Муллазянова А.Э., Махмутов И.С., Аслаев С.Т. Киберспорт и физическая активность: роль виртуальной реальности в поддержании здоровья игроков. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 266-268.

2. Кокорин М.Р., Махмутов И.С., Карташев Н.И. Роль киберспорта в образовании и развитии молодежи. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 268-272.

3. Дмитриева А.А., Махмутов И.С., Алгушаев Ф.Н. Развлечение или просто спорт в виртуальном мире. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024. С. 294-297.

4. Дмитриева М.В., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р. Фиджитал-технологии в образовании// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 253-258.

5. Гайнутдинов Р.У., Зарипов Р.У., Зарипов Ш.Р., Матвеев С.С. Киберспорт: история появления, текущее состояние и перспективы // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы X Всероссийской научно-практической конференции. Уфа, 2024, С 289-293.

© Сулейманова К.Р., 2026

СОДЕРЖАНИЕ

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

Смагина А.С., Салимов И.А.
ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ
И ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА…….. 3

Шамшиева С.Р., Гарифуллин Р.Р.
ВОЛОНТЁРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЯХ
КАК ФОРМА ГРАЖДАНСКОГО
И ПАТРИОТИЧЕСКОГО УЧАСТИЯ СТУДЕНТОВ…….. 6

Зарипова Р.Х.
ИСТОРИЯ ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА КАК СРЕДСТВО
ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ
СТУДЕНТОВ…….. 11

Зарипова Р.Х.
ИНТЕГРАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО КОМПОНЕНТА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС…….. 15

Рафикова А.А., Салимов И.А.
НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ…… 18

Таипова К.И., Зарипов Р.У.
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ПАТРИОТИЗМА И НРАВСТВЕННОСТИ В ПРОЦЕССЕ
СПОРТИВНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ
ФУТБОЛА…….. 22

Жаркова С.А., Салимов И.А.
РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ
ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
И ДИСЦИПЛИНЫ..... 26

Баязитова Э.Ф., Петров А.Н.
ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 29

Хайбуллина Р.Г., Кудашев Р.К.
РОЛЬ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ…… 32

Хабибуллина Э.Э., Азнабаев О.Ф.
СПОРТ КАК МЕХАНИЗМ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ И ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ…… 36

Габитова А.М., Карташев Н.И.
РОЛЬ КИБЕРСПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИИ…….. 41

Цыпляк А.В., Карташев Н.И.
ИНТЕГРАЦИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ …… 45

Козарез К.А., Султанов А.Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОСНОВА НРАВСТВЕННОСТИ И ПАТРИОТИЗМА…… 50

Якупова А.В., Салимов И.А.
ЦВЕТА КОМАНДЫ: С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ПАТРИОТИЗМ В СПОРТЕ? …… 54

Измайлова К.Р., Огуречников Д.Г.
РОЛЬ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЗМА У МОЛОДЁЖИ ……. 57

Полякова Е.В.
ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ДОПИНГУ: ВОСПИТАНИЕ ЧЕСТНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ ПЕРЕД СТРАНОЙ……. 61

Полякова Е.В.
ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО НА УРОВЕНЬ ПАТРИОТИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ: СТАТИСТИКА И РЕАЛЬНОСТЬ…… 66

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р.
СПОРТ КАК ПРОСТРАНСТВО КОНСТРУИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ: ИСТОРИЧЕСКИЕ КОРНИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ……. 70

Арсланбекова Э.Р., Огуречников Д.Г.
ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ: ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАКАЛКИ К ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ……... 74

Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А.
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ…… 78

Сиразетдинов А.А., Гарифуллин Р.Р.
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РОССИЙСКИХ И ЗАРУБЕЖНЫХ МОДЕЛЕЙ…….. 81

Таипова К.И., Зарипов Ш.Р.
ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНСТВЕННОСТИ И ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА……... 85

Сатучина А.Р., Бурунбаев Р.А.
НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УУНИТ…… 91

Смагина А.С., Буранбаев Р.А.
ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ЧЕРЕЗ СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……..... 95

Смагина А.С., Буранбаев Р.А.
ФОРМИРОВАНИЕ НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ
У МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА……. 100

Буранбаев Р.А., Пангаева С.О.
НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА
ПРИМЕРЕ ШАХМАТ)…….. 104

Абдуллина К.Р., Азнабаев О.Ф.
СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЁРСТВО КАК ИНСТРУМЕНТ
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЁЖИ…… 109

Сангишева А.А., Зарипов Р.У.
ПОТЕНЦИАЛ КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ……..... 115

Бобкова К.С., Зарипов Р.У.
ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА НА ФОРМИРОВАНИЕ
НРАВСТВЕННЫХ И ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ
У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ…….. 120

Черевкова Е.В., Зарипов Ш. Р.
ФОРМИРОВАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА…….. 124

Мухаметдинов И.Р., Карташев Н.И.
РОЛЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В НРАВСТВЕННОМ
ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ…… 130

Сайфуллина А.И., Гарифуллин Р.Р.
ОТ ЗНАЧКА ГТО ДО ПОБЕД НА МИРОВОЙ АРЕНЕ:
ИСТОРИЧЕСКАЯ ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ КАК ОСНОВА
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ……. 135

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р.
НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА…….. 139

Гарипова А.А., Кудашев Р.К.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАЖДАНСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ: СВЯЗЬ ПОКОЛЕНИЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНЫЕ ТРАДИЦИИ……. 141

Гареев Я.В., Буранбаев Р.А.
ПОТЕНЦИАЛ ЕДИНОБОРСТВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ КАРАТЕ)…… 147

Рахметова А.Р., Кудашев Р.К.
НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЁЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СПОРТ КАК МОДЕЛЬ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА……... 153

Зарипов Р.И., Кудашев Р.К
РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У ПОДРОСТКОВ: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННЫЕ ПРАКТИКИ…… 156

Баязитова А.А., Петров А.Н.
РОЛЬ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ……... 160

Баязитова А.А., Петров А.Н.
СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ФОРМИРОВАНИИ НРАВСТВЕННОЙ И ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ…… 164

Гайнетьянова Л.Ф., Аслаев С.Т.
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ…….. 167

Хазиева И.Р., Аслаев С.Т
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕСУРС КОЛЛЕКТИВНЫХ СПОРТИВНЫХ ПРАКТИК В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЗМА И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ…… 171

Рустамханов Д.Г., Аслаев С.Т.
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ МОЛОДЁЖИ: ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ 175

Ардаширова В.И., Аслаев Т.С.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МОЛОДЕЖИ……. 179

Сальников Р.Ю., Аслаев Т.С.
ВОСПИТАНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА……. 183

Фаттахов А.Р., Еремеев В.Ю.
РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА…….. 185

Алибаева Л.И.,Огуречников Д.Г.
КӨРӘШ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 190

Хакимова А.А., Огуречников Д.Г.
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЗАНЯТИЙ БАСКЕТБОЛОМ В ФОРМИРОВАНИИ ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ……. 196

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
КАК ЗАНЯТИЯ ДЗЮДО ФОРМИРУЮТ НРАВСТВЕННОСТЬ И ГРАЖДАНСКУЮ ПОЗИЦИЮ У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ…….. 200

Загитова Л.С., Кудашев Р.М.
РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ В ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ…… 204

Загитова З.Р., Петров А.Н.
ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ…… 210

Загитова З.Р., Петров А.Н.
ВОЛОНТЁРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ КАК РЕСУРС НРАВСТВЕННОГО И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ…….. 213

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

Фероян А.А., Зарипов Р.У.
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В РОССИИ……. 219

Годова Д.О., Салимов И.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АКТИВНОГО ОТДЫХА В РАМКАХ ШКОЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……... 223

Полякова Е.В.
ПРОФЕССИЯ КАК НАГРУЗКА: ПРОФЕССИОГРАФИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ…… 227

Галлямова Д.Д., Роженцев А.А.
ДАРТС — ЭТО СПОРТ? ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ ПРОТИВ ЛИЧНОГО ОПЫТА…….. 231

Халилова А.М., Азнабаев О.Ф.
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ…… 234

Низамов А.А., Султанов А.Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ…… 237

Валиева Л.М., Гарифуллин Р.Р.
РОЛЬ ППФП В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ……... 240

Новикова В.А., Зарипов Р.У.
КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ МЕЖДУ ОБЪЕМОМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК И ПРИРОСТОМ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА……... 245

Шлепова А.М., Азнабаев О.Ф.
КОННЫЙ СПОРТ И БРИТАНСКАЯ МОНАРХИЯ: ТРАДИЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА……. 250

Шлепова А.М., Азнабаев О.Ф.
УТА-ГАРУТА: ЯПОНСКАЯ ИГРА «СТО ПОЭТОВ — СТО СТИХОТВОРЕНИЙ» КАК ФОРМА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО СПОРТА…… 254

Павлова Е.Р., Азнабаев О.Ф.
ВЛИЯНИЕ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК НА ОРГАНИЗМ…….. 259

Призенцов Б.А., Султанов А.Д.
СПОРТИВНОЕ ПРОГРАМИРОВАНИЕ КАК НОВАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ?..... 263

Каримова К.А., Чайникова А.С., Зарипов Р.У.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПАСАТЕЛЕЙ И ПОЖАРНЫХ К ДЕЙСТВИЯМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ 268

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р.
ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ…… 274

Дузбатырова К.Х., Буранбаев Р.А.
СПОРТ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕНАВИДИТ СПОРТ: АЛЬТЕРНАТИВА ТРЕНАЖЁРНОМУ ЗАЛУ……. 277

Галаганова А.А., Огуречников Д.Г.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И КОММУНИКАТИВНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ…… 282

Мухаметьянова А.Р., Огуречников Д.Г.
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОСМОНАВТОВ
В ЭРУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ…….. 288

Багина А.А., Гарифуллин Р.Р.
КАК ФИЗИОЛОГИЯ ПОМОГАЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРАВМЫ:
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ВОСПИТАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ……... 292

Буранбаев Р.А., Дмитриева О.Ю.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ ПИЛОТОВ……... 296

Азнабаев О.Ф., Гумерова И.Р.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РАЗВИТИЕ
КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ…….. 301

Азнабаев О.Ф., Гумерова И.Р.
ПОВЫШЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА…… 306

Азнабаев О.Ф., Гумерова И.Р.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА СРЕДНИЕ
ДИСТАНЦИИ НА УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
СТУДЕНТОВ…… 311

Нургалиев Т.Р., Гарифуллин Р.Р.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ
АДАПТАЦИИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 316

Шавохина М.В., Азнабаев О.Ф.
В ГАРМОНИИ С ВОДОЙ: КАК ПЛАВАНИЕ МЕНЯЕТ ЖИЗНЬ.
ФИЗКУЛЬТУРА В ВУЗЕ…… 320

Биккузин А. Р., Зарипов Р.У.
ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ ГОТОВНОСТИ
ВЫПУСКНИКА К ЭФФЕКТИВНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СРЕДСТВАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…… 324

Афанасьева С.А., Буранбаев Р.А.
ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…….. 329

Лунегов Н.С., Азнабаев О.Ф.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И ТРЕВОЖНОСТЬЮ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ…… 333

Мурзакаева А.И., Азнабаев О.Ф.
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ…… 337

Карташев Н.И., Казак Д.А.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ МАЛОПОДВИЖНЫХ ПРОФЕССИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ…. 343

Черевкова Е.В., Зарипов Ш. Р.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ……. 352

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР ГОТОВНОСТИ УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……. 357

Набиуллина К.Р., Буранбаев Р.А.
ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОЦИАЛЬНОЙ КОММУНИКАЦИИ……... 360

Талипов А. Р., Буранбаев Р.А.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ IT-СПЕЦИАЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ ПО МЕТОДУ В.Г. ЖДАНОВА……... 365

Волох В.В., Аслаев С.Т.
ФОРМИРОВАНИЕ ПРИКЛАДНЫХ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ…… 369

Хисамутдинова И.И., Еремеев В.Ю.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ К ИЗБРАННОЙ ПРОФЕССИИ…….. 374

Ламтьева А.С., Огуречников Д.Г.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ БУДУЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ…….. 378

Сагитова А.А., Аслаев Т.С.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ……... 383

Васильева А.С., Огуречников Д.Г.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ И КОММУНИКАТИВНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ БУДУЩИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ И МУНИЦИПАЛЬНЫХ СЛУЖАЩИХ…….. 386

Ардаширова В.И., Аслаев С.Т.
РАЗВИТИЕ КОМАНДНЫХ НАВЫКОВ И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ЧЕРЕЗ КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА…… 392

Фаттахов А.Р., Еремеев В.Ю.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА КАК ИНСТРУМЕНТА СОЦИАЛИЗАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ……... 397

Гребнева Е.О., Гарифуллин Р.Р.
КАК ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПОМОГАЮТ ШКОЛЬНИКАМ И СТУДЕНТАМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К РАБОТЕ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ И СПАСАТЕЛЬНЫХ СЛУЖБАХ…… 401

Гильманова Э.Р., Махмутов И.С.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ: ВЫЗОВЫ И РЕШЕНИЯ……. 405

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

Вашкевич Е.Ю., Салимов И.А.
СПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ…….... 410

Саитова А.А., Карташев Н.И.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ)…… 413

Шамшиева С.Р., Гарифуллин Р.Р.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ…….... 419

Гадилова К.М., Зарипов Р.У.
КАК ВЛИЯЕТ ПРИЕМ ПОПУЛЯРНЫХ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК И ВИТАМИНОВ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА…….... 423

Жаркова С.А., Салимов И.А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ..... 427

Нигматуллина Л.Р., Карташев Н.И.
НА СТЫКЕ ДИСЦИПЛИН: КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕШАЕТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ…….... 431

Павлова А. В., Салимов И.А.
ВЛИЯНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА…… 437

Полякова Е.В.
ПРОФИЛАКТИКА СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МОЛОДЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 440

Гараев Т.В., Зарипов Р.У.
МОТИВАЦИЯ И УСТОЙЧИВОСТЬ В СПОРТЕ……... 446

Алексеев И.С., Зарипов Р.У.
ПСИХОБИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ
ГАДЖЕТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА…… 450

Ильясов Б.Г.
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ПОЛЛИНОЗОМ…… 454

Ильясов Б.Г.
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК:
КАК НАЙТИ БАЛАНС?..... 459

Ильясов Б.Г.
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: АДАПТАЦИЯ ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?..... 465

Ильясов Б.Г., Гумерова Д.В.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ
ДЕПРЕССИИ…….. 469

Ильясов Б.Г., Гумерова Д.В.
ВОЛЕЙБОЛ КАК МЕТОД ПРЕОДОЛЕНИЯ ВЫГОРАНИЯ
У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ……... 474

Сафронова О. А.
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ФИТБОЛОМ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ
ОСАНКИ И УЛУЧШЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
У СТУДЕНТОВ И ВЗРОСЛЫХ С ГИПОДИНАМИЕЙ……. 478

Низаметдинов У.Р., Закиев А.М., Бабрай Н.А.
ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ К ВЕЙПИНГУ, ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ
В БГМУ……... 483

Бабрай Н.А., Закиев А.М.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НЕСОВЕРШЕННОМ
ОСТЕОГЕНЕЗЕ…… 486

Бабрай Н.А., Закиев А.М.
РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С МЕТАБОЛИЧЕСКИМ СИНДРОМОМ…… 490

Бабрай Н.А., Закиев А.М.
ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ….. 494

Климанов Д.П., Карташев Н.И.
СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ВНЕДРЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК И ОПТИМИЗАЦИИ УПРАВЛЕНИЯ ИХ ВОВЛЕЧЕННОСТЬЮ
В ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ…… 498

Беспалова Д.М., Султанов А.Д.
КОСМЕТОЛОГИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ КАК МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: ЗАЩИТА КОЖИ ОТ НАГРУЗОК И АГРЕССИВНОЙ СРЕДЫ……. 507

Карякин Д.А., Гарифуллин Р.Р.
ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……... 511

Теплова Е.А., Султанов А.Д.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ
В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ…… 515

Хабибуллина Э.Э., Азнабаев О.Ф.
АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕПРЕССИИ…… 519

Скочилова Л.Ю., Султанов А.Д.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ВОЗВРАЩЕНИЯ В СПОРТ ПОСЛЕ ТРАВМЫ: РОЛЬ КИНЕЗИОФОБИИ И СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ БАРЬЕРОВ…… 525

Кучаева К.И., Петров А.Н.
ПРОБЛЕМА ВЫГОРАНИЯ В СПОРТЕ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ…… 529

Щеблева А.В., Султанов А.Д.
РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ТРЕНЕРА
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У АТЛЕТОВ…… 535

Нагаева А. А., Карташев Н. И.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТА:
ПРОБЛЕМЫ СОПРЯЖЕНИЯ И ПУТИ ИНТЕГРАЦИИ……... 540

Султанова С.Р., Султанов А.Д.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМАНДНОЙ ИГРЫ В СПОРТЕ
ВЛИЯНИЕ НА СПЛОЧЕННОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ КОМАНДЫ 545

Гринева Е.В., Азнабаев О.Ф.
СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ
КАК РЕСУРС ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ……. 549

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р.
СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ 554

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
И УЧАСТИЯ В СЕКЦИЯХ НА СНИЖЕНИЕ СТРЕССА
У СТУДЕНТОВ…….. 557

Щеблева А.В., Султанов А.Д.
РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА ТРЕНЕРА
В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У АТЛЕТОВ…… 561

Падалко К.И., Азнабаев О.Ф.
ПСИХОСОМАТИКА СПОРТА: КАК ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
СНИЖАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ…… 565

Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА КАЧЕСТВО
СНА И ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ……..... 570

Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф.
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ…….. 574

Баимова Р.Р., Карташев Н.И.
СИНЕРГИЯ МЕДИЦИНЫ И ПСИХОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА…… 578

Согомонян Н.Р., Огуречников Д.Г.
ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ: БАЛАНС УЧЕБНОЙ И ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ…… 587

Мустафина М.И., Огуречнков Д.Г
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК…….. 591

Каримова В.М., Султанов А.Д.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ: ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ И МЕТОДЫ……..... 595

Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А.
РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ УСТОЙЧИВОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ……... 599

Сиразетдинов А.А., Гарифуллин Р.Р.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПАРАЛИМПИЙСКИХ ВИДАХ СПОРТА……. 604

Кравчишин Е.М., Махмутов И.С.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ……. 608

Гареев К.И., Султанов А.Д.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ…… 612

Романов Г.В., Кудашев Р.К.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА…….. 616

Тимирбаева Я.В., Азнабаев О.Ф.
РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА…… 621

Решетникова Д.В., Карташев Н.И.
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ……... 626

Буранбаев Р.А., Ломтева Е.С.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……... 631

Зарипов Б.Р.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ АТЛЕТОВ ПОСЛЕ ТЯЖЕЛЫХ ТРАВМ: ОТ ЭТИОЛОГИИ К ПРОТОКОЛУ КОГНИТИВНО−ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ 636

Абдуллина К.Р., Азнабаев О.Ф.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ЖУРНАЛИСТОВ: СПЕЦИФИКА И МЕТОДИКА…… 643

Саяхова М.М., Султанов А.Д.
РОЛЬ ТРЕНЕРА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ…… 650

Фаттахова Л.М.., Карташев Н.И.
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ……. 654

Ахметшина А.Р., Султанов А.Д.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ: РОЛЬ МОТИВАЦИИ И КОГНИТИВНОЙ ПЕРСТРОЙКИ…….. 658

Ахметшина А.Р., Султанов А.Д.
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИИ И САМООЦЕНКИ У СТУДЕНТОВ, УВЛЕКАЮЩИХСЯ КИБЕРСПОРТОМ И ТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ СПОРТА……. 663

Ахметшина А.Р. Султанов А.Д.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ…… 667

Занина А.А., Зарипов Ш.Р.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО МЕДИА-ПРОСТРАНСТВА НА САМООЦЕНКУ СПОРТСМЕНОВ-ПОДРОСТКОВ……. 670

Абдуллин И. И., Султанов А.Д.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ…… 675

Селин М.Е., Зарипов Ш.Р.
ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ СИСТЕМ ДЛЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В СПОРТЕ……... 678

Одинцов А.Р., Зарипов Ш.Р.
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ…….. 683

Терлецкая А.А., Кудашев Р.К.
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ……. 688

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ 695

Ахметзянова А.Р., Зарипов Ш.Р.
ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ НА ЗДОРОВЬЕ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ…… 699

Ахметова Д.Ф., Зарипов Ш.Р.
ФУНКЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК ИНСТРУМЕНТА ВЫЖИВАНИЯ
И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИКИ…….. 703

Якупова А.В., Кудашев Р.К.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ……..... 707

Львова О.А., Карташев Н.И.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
В ПРЕОДОЛЕНИИУЧЕБНОГОСТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ……. 711

Гареева К.Д., Буранбаев Р.А.
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ…….. 715

Игнатьев Г.В., Петров А.Н.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК
НА ВЫНОСЛИВОСТЬ И СОСТАВ ТЕЛА У СТУДЕНТОВ……. 719

Игнатьев Г.В., Петров А.Н.
МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ У АТЛЕТОВ
С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ……..... 723

Латыпов Т.Р., Буранбаев Р.А.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
В КИБЕРСПОРТЕ…….. 727

Шарифуллина С.А., Петров А.Н.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА: КЛИНИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД…… 731

Вашкевич Е.Ю., Буранбаев Р.А.
РОЛЬ СНА И ВОССТАНОВЛЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 736

Вашкевич Е.Ю., Еремеев В.Ю.
ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА……. 740

Сагитова А.А., Аслаев Т.С.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ…… 745

Арсланова К.А., Аслаев С.Т.
СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ: РАННИЕ БИОМАРКЕРЫ И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ НАГРУЗОК……. 748

Фатхуллина Р.Д., Зарипов Р.У.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ……. 753

Ардаширова В.И., Аслаев С.Т.
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ……. 757

Жигалова А.В., Еремеев В.Ю.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА И САМОРЕГУЛЯЦИЯ В СПОРТЕ…….. 761

Жигалова А.В., Кудашев Р.К.
ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СТРАТЕГИИ ЕГО РЕГУЛЯЦИИ…… 765

Жигалова А.В., Кудашев Р.К.
ЭФФФЕКТИВНОСТЬ ГРУППОВЫХ ТРЕНИРОВОК
В СТУДЕНЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ…….. 769

Давлетшин Р.Н., Султанов А.Д.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЫ
И КАК ОН ВЛИЯЕТ НА РЕЗУЛЬТАТЫ……. 774

Черкасова А.А., Кудашев Р.К.
ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО
КОНТРОЛЯ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ
В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ……. 778

Гадилова К.М., Кудашев Р.К.
ВЛИЯНИЕ ВИТАМИНА Д3 НА ФИЗИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА……. 784

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
КАК РАБОТАЮТ ВРАЧИ И ПСИХОЛОГИ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ
НА ПРИМЕРЕ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ И БОРЦОВ…… 787

Хайретдинова Г.Ф., Махмутов И.С.
ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ НА
ЭФФЕКТИВНОСТЬ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ…….. 791

Алексеев И.С., Махмутов И.С.
ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНТА И НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ…… 795

Секция №4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ

Смагина А.С., Салимов И. А.
СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ…….. 800

Совин А.А., Зарипов Р.У.
УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ
И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ……. 803

Занина А.А., Зарипов Р.У.
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ОСНОВЕ ВОСТОЧНЫХ
ГИМНАСТИК (ЦИГУН, ТАЙЦЗИ, ЙОГА) ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА
И УЛУЧШЕНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ У УЧАЩИХСЯ…….. 810

Рафикова А.А., Салимов И.А.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПОВЫШЕНИИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
СТУДЕНТОВ…… 814

Жиганов Д.А., Буранбаев Р.А.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ
РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП: ДЕТИ, ВЗРОСЛЫЕ,
ПОЖИЛЫЕ…..... 819

Сабитова С.Р., Салимов И.А.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ…..... 822

Биккузин А.Р., Махмутов И.С.
ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ
УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ…….. 826

Валиев Б.Г., Карташев Н.И.
ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ
НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ……. 830

Павлова Е.Р., Азнабаев О.Ф.
ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ…….. 838

Козарез К.А., Султанов А.Д.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ
ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ……... 842

Галимов Э.А. Карташев Н.И.
ИНТЕГРАЦИЯ КИБЕРСПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «BEAT SABER» В СИСТЕМУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ…….. 847

Якупова А.В., Зарипов Ш.Р.
С ЗАБОТОЙ О ЗДОРОВЬЕ: ОТ МАССОВОГО НОРМАТИВА К ЛИЧНОСТНОЙ ТРАЕКТОРИИ В ШКОЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ…… 852

Книжник А.С., Зарипов Р.У.
РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАВАНИЯ В МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ…….. 857

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р.
СТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК СОЦИАЛЬНОГО ИНСТИТУТА: ОТ ПЕРВОБЫТНЫХ ПРАКТИК К ОРГАНИЗОВАННОЙ СИСТЕМЕ ДРЕВНЕЙ ГРЕЦИИ…… 863

Хамидуллина А.Р., Султанов А.Д.
РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА: ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ……. 866

Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф.
ВЛИЯНИЕ УЧАСТИЯ В МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ НА МОТИВАЦИЮ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ…… 871

Салахутдинова Э.Р., Азнабаев О.Ф.
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ…….. 875

Валитов Д.А., Султанов А.Д.
ВНЕДРЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРАЕКТОРИЙ НА ОСНОВЕ СИСТЕМ МОНИТОРИНГА В ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ…..... 879

Яхин И.И., Огуречников Д.Г.
СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА…….. 883

Пешкова П.И., Султанов А.Д.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА МОТИВАЦИЮ И ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ……..... 886

Симонова А.Н., Зарипов Р.У.
ИННОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ……... 891

Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЁЖИ……..... 896

Мурзинкина К.А., Огуречников Д.Г.
ФУТБОЛ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ…….. 900

Романов Г. В., Кудашев Р.К.
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 903

Тимирбаева Я.В., Азнабаев О.Ф.
ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТРЕКЕРОВ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ…… 908

Буранбаев Р.А., Дмитриева О.Ю.
ВЫБОР ОПТИМАЛЬНОГО СТИЛЯ ПЛАВАНИЯ, КАК ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОГО УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ…….. 913

Афанасьева С.А., Буранбаев Р.А.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА…… 917

Лунегов Н.С., Азнабаев О.Ф.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ КАК ДОСТУПНОГО СРЕДСТВА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА…… 921

Валишина Э.Р., Кудашев Р.К.
ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ И ПРИЛОЖЕНИЯ: МОТИВАЦИЯ ИЛИ ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ?..... 926

Газизов А.А., Карташев Н.И.
ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРЕВОДЧИКОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ 930

Тимирбаева Я.В., Зарипов Ш.Р.
РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА…… 934

Мухаметдинов И.Р., Карташев Н.И.
ИННОВАЦИОННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 939

Чуракова С.В., Султанов А.Д.
ФИТНЕС-ТРЕКЕРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМОКОНТРОЛЯ СТУДЕНТОВ…… 945

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ……..... 950

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р.
ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ И КИБЕРСПОРТ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….. 954

Ахметзянова А.Р., Зарипов Ш.Р.
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ…… 957

Ахметова Д.Ф., Зарипов Ш.Р.
ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В УСЛОВИЯХ КЛАССИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА: ПРОБЛЕМЫ
И ПЕРСПЕКТИВЫ……..... 962

Камаева Р.А., Петров А.Н.
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ
ИММУНИТЕТА В СЕЗОН ОРВИ……..... 966

Камаева Р.А., Петров А.Н.
ВЛИЯНИЕ МАЛОАКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА…… 970

Вивташ А.П., Кудашев Р.К.
ФИДЖИТАЛ-ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА И СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ…… 975

Рустамханов Д.Г., Буранбаев Р.А.
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ИННОВАЦИОННЫХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК В ВУЗОВСКОЙ СРЕДЕ…….. 978

Салимова А.Р., Махмутов И.С.
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ:
ТЕХНОЛОГИИ, УПРАВЛЕНИЕ, РЕЗУЛЬТАТ…… 983

Драцкая К.А., Еремеев В.Ю.
«ЦИФРОВОЕ ВЫМИРАНИЕ»: КАК ГАДЖЕТЫ И ГИПОДИНАМИЯ
МЕНЯЮТ ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ…… 988

Павлова А. В., Еремеев В.Ю.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ……... 993

Жигалова А.В., Еремеев В.Ю.
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……..... 997

Дамаскина М. И., Огуречников Д.Г.
СОВРЕМЕННЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ИХ РОЛЬ В УПРАВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ….. 1000

Черкасова А.А., Кудашев Р.К.
МЕТОДОЛОГИЯ ВНЕДРЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ УПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (ИГРОВОЙ ПОДХОД)…….... 1004

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
КАК РАБОТАЮТ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ШКОЛЬНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ КЛУБАХ И КТО УПРАВЛЯЕТ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНЬЮ УЧЕНИКОВ……... 1010

Прокофьева Д.А., Махмутов И.С.
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ……..... 1014

Сулейманова К. Р, Махмутов И.С.
МИНИ-ФУТБОЛ КАК ЭФФЕКТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ……. 1017

Гильманова Э.Р., Махмутов И.С.
ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА..... 1021

Секция №5. СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Таухетдинова А.И., Салимов И.А.
СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ АНАЛИТИКА: СТАТИСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ……..... 1026

Гилимханова А.В., Салимов И.А.
ДОСТИЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО БАСКЕТБОЛА: ОТ СПОРТИВНЫХ РЕКОРДОВ К СОЦИОКУЛЬТУРНОМУ ФЕНОМЕНУ……... 1030

Сабитова С.Р., Салимов И.А.
СТАТИСТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СОСТОЯНИЯ И ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ……... 1033

Полякова Е.В.
ЛЕКСИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАК ФАКТОР СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ……... 1039

Полякова Е.В.
СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ АНАЛИЗА И УПРАВЛЕНИЯ В СПОРТЕ…… 1043

Биккузин А. Р., Махмутов И.С.
СТАТИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ФАКТОРОВ И ДИНАМИК И МИРОВЫХ ДОСТИЖЕНИЙ В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ…… 1047

Валеева Э.И., Гарифуллин Р.Р.
СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ АНАЛИЗА И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…… 1051

Цыпляк А.В., Карташев Н.И.
ОЦЕНКА УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ВЫБОРКАМИ ДАННЫХ И ПРЕДСКАЗАНИЕ ПОСЛЕДУЮЩИХ ВЫСТУПЛЕНИЙ…… 1056

Габитова А.М., Карташев Н.И.
ДОСТИЖЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ УСПЕХОВ СПОРТСМЕНАМИ: АНАЛИЗ ПЕРИОДА 2014–2026 ГОДОВ……..... 1060

Карамов Р.Р., Огуречников Д.Г.
АНАЛИЗ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА И УРОВНЯМ СОРЕВНОВАНИЙ..... 1065

Мельникова А.Е., Буранбаев Р.А.
СТАТИСТИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНОВ И УСПЕШНОСТИ ИСПОЛНЕНИЯ ПРЫЖКОВ УЛЬТРА-СИ В ЖЕНСКОМ ОДИНОЧНОМ ФИГУРНОМ КАТАНИИ…….. 1069

Совин А.А., Зарипов Р.У.
ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗАДАЧИ СТАТИСТИКИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ……..... 1073

Корлыханов В.В., Зарипов Р.У.
СТАТИСТИКА РЕАЛИЗАЦИИ НОРМ ГТО СРЕДИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ В МУНИЦИПАЛЬНЫХ РАЙОНАХ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН: УСПЕХИ И ЗОНЫ ОТСТАВАНИЯ…….. 1078

Морозова Н.А., Зарипов Ш.Р.
ЭПОХА «ЦИФРОВОГО ДОПИНГА»: КАК БОЛЬШИЕ ДАННЫЕ (BIG DATA) МЕНЯЮТ ПРИРОДУ СПОРТИВНЫХ РЕКОРДОВ……... 1082

Маннанов А.И., Зарипов Ш.Р.
СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 1085

Махмутова С.Р., Карташев Н.И.
СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ: ЦИФРЫ, КОТОРЫЕ ФОРМИРУЮТ ЭРУ ЧЕМПИОНОВ……..... 1090

Галлямов Р.Р., Еремеев В.Ю.
СТАТИСТИЧЕСКИЙ УЧЕТ МАСТЕРСТВА СПОРСТМЕНОВ…… 1095

Евграфова А.А., Аслаев С.Т.
СТАТИСТИКА "ПИКА ФОРМЫ" В СПОРТЕ. КОГДА АТЛЕТЫ ДОСТИГАЮТ СВОЕГО МАКСИМУМА?..... 1100

Гайнетьянова Л.Ф., Аслаев Т.С.
КАК ПОГОДА И КРЫША МАНЕЖА МЕНЯЮТ ЦИФРЫ В ПРОТОКОЛАХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ: ЦИФРОВОЙ РАЗБОР…….. 1103

Таухетдинова А.И., Аслаев Т.С.
ВЛИЯНИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА……..... 1106

Шиманова Е.А., Кудашев Р.К.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ, СВЯЗАННЫЕ С ВНЕДРЕНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ БОЛЬШИХ ДАННЫХ И МАШИННОГО ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ АНАЛИТИКУ……..... 1110

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
ЧТО ГОВОРЯТ ЦИФРЫ: КАК СТАТИСТИКА ПОМОГАЕТ АНАЛИЗИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПЛАВАНИИ..... 1114

Секция №6. СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Фаридонова Н.Н., Гарифуллин Р.Р.
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ.СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖЕР…… 1119

Гилязева А.Х., Салимов И.А.
СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ВИДОВ СПОРТА…… 1123

Климанов Д.П., Карташев Н.И.
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СПОРТИВНОМ МЕНЕДЖМЕНТЕ И ЭКОНОМИКЕ ИНДУСТРИИ……..... 1126

Полякова Е.В.
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ: ИНФОРМАЦИОННЫЕ, УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ…….. 1132

Чернова М.С., Султанов А.Д.
АНАЛИЗ РЫНКА ЧИРСПОРТА В РОССИИ: ЗАТРАТЫ, ДОХОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ…… 1135

Биккузин А.Р., Махмутов И.С.
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ И СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ В ИНДУСТРИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА…… 1141

Валеева Э.И., Гарифуллин Р.Р.
СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО РЫНКА…… 1145

Цыпляк А.В., Карташев Н.И.
РОЛЬ СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ В СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ 1149

Масленникова Н.В., Буранбаев Р.А.
РОЛЬ СТАТИСТИКИ В АНАЛИЗЕ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПРОГНОЗИРОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ……..... 1154

Мустафин Э.Р., Махмутов И.С.
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ……... 1157

Нуриманова Н.Ф., Огуречников Д.Г.
РОЛЬ МАРКЕТИНГА И БРЕНДИНГА В СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ…….. 1161

Селин М.Е., Салимов И.А.
АНАЛИТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОЦЕНКЕ И ПРОГНОЗУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ПЕРСПЕКТИВЫ ДЛЯ БИЗНЕС-ИНФОРМАТИКИ……. 1165

Нургалиев Т.Р., Гарифуллин Р.Р.
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ……..... 1169

Насибуллина А.А., Махмутов И.С.
ФИНАНСОВЫЕ МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ СПОРТИВНЫМИ КЛУБАМИ В УСЛОВИЯХ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ…..... 1173

Корлыханов В.В., Зарипов Р.У.
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭКСПЛУАТАЦИИ КРУПНЫХ СПОРТИВНЫХ АРЕН В УФЕ (НА ПРИМЕРЕ «УФА-АРЕНЫ»): ДОХОДЫ ОТ МЕРОПРИЯТИЙ/ЗАТРАТЫ НА СОДЕРЖАНИЕ…… 1177

Бобкова К.С., Зарипов Р.У.
МОНЕТИЗАЦИЯ СПОРТИВНОГО КОНТЕНТА В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ПЛАТФОРМ……..... 1181

Дабаева Г.Р., Полякова Е.В.
РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ИГРОВОЙ СЛЕНГ КАК ДИНАМИЧЕСКАЯ СИСТЕМА: СПОСОБЫ СЛОВООБРАЗОВАНИЯ И АДАПТАЦИЯ АНГЛИЦИЗМОВ В СРЕДЕ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ…….. 1185

Никитина Е.В., Зарипов Ш.Р.
КАК ВЫЖИВАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ: ФИНАНСОВЫЕ МОДЕЛИ НА ПРАКТИКЕ…….. 1189

Музафарова А.Р., Зарипов Ш.Р.
СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ 2014 ГОДА……..... 1193

Музафарова А.Р., Зарипов Ш.Р.
ФИНАНСИРОВАНИЕ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ…… 1198

Субханкулова А.Р., Зарипов Ш.Р.
ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ: ВЛИЯНИЕ АНАЛИТИКИ ДАННЫХ НА УПРАВЛЕНИЕ КЛУБАМИ И ЭКОНОМИЧЕСКУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ……..... 1203

Треногина К.И., Огуречников Д.Г.
РОЛЬ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РАЗВИТИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА……..... 1207

Якупова А.В., Зарипов Ш.Р.
РОЛЬ МЕНЕДЖМЕНТА В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ…….. 1211

Старостина В.В. Кудашев Р.К.
ЭФФЕКТ «ЛЕДНИКОВОГО ПЕРИОДА»: ВЛИЯНИЕ УСПЕХОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ХОККЕЯ НА ЗАГРУЗКУ ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КАТКОВ И ДЕТСКИХ СЕКЦИЙ…….. 1216

Насибуллина Д.Д., Огуречников Д.Г.
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ВУЗАХ……..... 1220

Абхалимова Р.Р., Аслаев Т.С.
ИСТОЧНИКИ ДОХОДОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ:
КАК СПОРТ ВЫЖИВАЕТ БЕЗ ДЕНЕГ…….. 1225

Аскин Б.А., Аслаев С.Т.
ЭКОНОМИКА И УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ СПОРТА…….. 1228

Зарипов Б.Р.
ЭКОНОМЕТРИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОДВИНУТОЙ
СТАТИСТИКИ НА ЗАРПЛАТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЛИГАХ 1232

Солоницина Л.С., Аслаев Т.С.
ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА В РОССИИ:
МОДЕЛИ ФИНАНСИРОВАНИЯ И НОВЫЕ РЕАЛИИ…… 1238

Щеглова А.В., Аслаев С.Т.
ЭКОНОМИКА ПРОИЗВОДСТВА СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ
И ЭКИПИРОВКИ: ЛОГИСТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КЛУБОВ……..... 1243

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
КАК УСТРОЕНА ЭКОНОМИКА ФУТБОЛЬНЫХ КЛУБОВ
И КТО ТАМ ПРИНИМАЕТ ДЕНЬГИ И РЕШЕНИЯ…… 1248

Асадуллин А.А., Махмутов И.С.
ФИНАНСЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
СПОРТЕ: КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ……..... 1253

Секция №7. ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ

Фаридонова Н.Н., Гарифуллин Р.Р.
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИДЖИТАЛ КИБЕРСПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ……. 1257

Юмашин И.А., Зарипов Р.У.
КИБЕРСПОРТ И МЕДИА: ТРАНСФОРМАЦИЯ РОЛИ СТРИМЕРА
КАК НОВОГО ТИПА СПОРТИВНОГО КОММЕНТАТОРА…….. 1261

Маннанова К.А., Салимов И.А.
РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА И КИБЕРСПОРТА 1264

Платанова А.А. Зарипов Р.У.
РАСПРОСТРАНЕНИЕ КИБЕРСПОРТА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ СРЕДИ СТУДЕНТОВ…… 1269

Таухетдинова А.И., Салимов И.А.
ИНТЕГРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ЦИФРОВЫХ КОМПОНЕНТОВ В СПОРТЕ……..... 1272

Гилимханова А.В., Салимов И.А.
КИБЕРСПОРТ КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН СОВРЕМЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ……. 1277

Магомедова М.М., Салимов И.А.
ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ИСТОРИЯ И РАЗВИТИЕ……... 1281

Магомедова М.М., Салимов И.А.
РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ……..... 1284

Павлова А.В., Салимов И.А.
ПРАВО КИБЕРСПОРТА……..... 1287

Сабахова Р.С., Салимов И.А.
ФИНАНСОВЫЕ И СТАТИСТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ…… 1291

Гайнуллина Р.Ш., Салимов И.А.
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ: ФИЗИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНА…… 1296

Гайнуллина Р.Ш., Салимов И.А.
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ: ЗАЧЕМ КИБЕРСПОРТУ ОФЛАЙН 1301

Карякин Д.А., Гарифуллин Р.Р.
КИБЕРСПОРТ И ФИДЖИТАЛ СПОРТ: ЭВОЛЮЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ В ЦИФРОВУЮ ЭПОХУ……. 1305

Нагаева Э.Т., Гарифуллин Р.О.
РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКИХ КИБЕРСПОРТИВНЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН…… 1310

Габитова А.М., Карташев Н.И.
ПОТЕНЦИАЛ ФИДЖИТАЛ-ТРЕНИРОВОК В ФОРМИРОВАНИИ ЦИФРОВОЙ ДИСЦИПЛИНЫ МОЛОДЁЖИ……..... 1313

Габитова А.М., Карташев Н.И.
ФИДЖИТАЛ-ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ: ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ…….. 1318

Гизетдинов А.Р., Зарипов Р.У.
КИБЕРСПОРТ — ЭТО СПОРТ ИЛИ НЕТ?..... 1322

Валеева Э.И., Гарифуллин Р.Р.
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ МОЛОДЁЖИ……..... 1328

Галеева Э. М., Зарипов Р. У,
РАЗВИТИЕ КИБЕРСПОРТА В РОССИИ……... 1332

Журавский С.Е., Карташев Н.И.
ВЛИЯНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПОВЫШЕНИИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КИБЕРСПОРТСМЕНОВ……. 1337

Призенцов Б.А., Султанов А.Д.
ФИДЖИТАЛ-РЕВОЛЮЦИЯ: КАК КИБЕРСПОРТ СТАНОВИТСЯ БЛИЖЕ К ТРАДИЦИОННОМУ СПОРТУ…….. 1342

Гумерова А.А., Махмутов И.С
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ КИБЕРСПОРТА…….. 1347

Дабаева Г.Р., Полякова Е.В.
СТРАТЕГИИ НЕЙМИНГА В МХЛ: КАК СОЗДАТЬ «ЭНЕРГИЧНОЕ» НАЗВАНИЕ ДЛЯ ПОКОЛЕНИЯ Z…….. 1352

Кучерина С.Е., Огуречников Д.Г.
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВЫХ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ПАТТЕРНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ: РАЗРАБОТКА И ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ АДАПТИВНОЙ МОДЕЛИ ВОВЛЕЧЕНИЯ……. 1356

Юсупова М.М., Гарифуллин Р.Р.
КИБЕРСПОРТ КАК ИНКЛЮЗИВНАЯ ПРАКТИКА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СОЦИАЛЬНОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДОСТУПНОСТИ…… 1362

Мустафин Э.Р., Махмутов И.С.
КИБЕРСПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА……..... 1366

Мустакимова Э.Э., Зарипов Р.У.
ЭВОЛЮЦИЯ СПОРТА НА СТЫКЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…… 1370

Шумихин Н.А., Буранбаев Р.А.
ФИДЖИТАЛ-СПОРТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ…… 1374

Фаттахова Д.Д., Султанов А.Д.
ПРЕОДОЛЕНИЕ «ЦИФРОВОЙ ДИССОЦИАЦИИ: КАК ФИДЖИТАЛ СИНХРОНИЗИРУЕТ ТЕЛО И МОЗГ ГЕЙМЕРА……. 1378

Сиразетдинов А. А., Гарифуллин Р. Р.
ВЛИЯНИЕ КИБЕРСПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ SOFT SKILLS У ПОДРОСТКОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ…… 1382

Усаева А.О., Гималдинова Е.С.
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ: НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ УНИВЕРСИТЕТСКОГО СПОРТА……... 1386

Шабалина В.А., Зарипов Р.У.
ФИДЖИТАЛ-ЦЕНТРЫ КАК НОВАЯ МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ……. 1391

Акбулатов В.Н., Буранбаев Р.А.
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИДЖИТАЛ-СПОРТА
В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (НА ПРИМЕРЕ ВУЗОВ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН)…… 1397

Табишева Э.И., Азнабаев О.Ф.
ФИДЖИТАЛ - ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В ВУЗЕ…….. 1401

Тенякова А.В., Аслаев Т.С
РАЗВИТИЕ ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИН В РОССИИ И МИРЕ:
ТЕНДЕНЦИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ……..... 1406

Зарипова А.Р.
ЦИФРОВАЯ СРЕДА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ
СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ…… 1410

Зарипова А.Р.
КИБЕРСПОРТ КАК НОВЫЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
И ЕГО МЕСТО В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ
КЛАССИФИКАЦИИ……. 1414

Хазиева И.Р., Аслаев С.Т.
КОНВЕРГЕНТНАЯ ПАРАДИГМА: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
КИБЕРСПОРТИВНЫХ МЕХАНИК ДЛЯ МОТИВАЦИИ
СТУДЕНТОВ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ…….. 1419

Новикова В.А., Зарипов Р.У.
ФИДЖИТАЛ-ПОДХОД КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-
КИБЕРСПОРТСМЕНОВ……. 1424

Миннеханов А.И., Зарипов Р.У.
ЛАЗЕРТАГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИДЖИТАЛ-ДИСЦИПЛИНА
В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ……. 1429

Бисярина К.А., Огуречников Д.Г.
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ……..... 1432

Рябов К.А., Кудпшев Р.К.
ЭВОЛЮЦИЯ ФИДЖИТАЛА В РОССИИ: ОТ ЛОКАЛЬНЫХ
ФЕСТИВАЛЕЙ (WASD, РОФЛ) ДО «ИГР БУДУЩЕГО» —
ИНСТИТУЦИОНАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ……. 1436

Гарифуллин И.Т., Кудашев Р.К.
МОБИЛЬНЫЙ КИБЕРСПОРТ КАК ФОРМА СТУДЕНЧЕСКОЙ
КОМАНДНОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРИМЕРЕ MOBILE LEGENDS:
BANG BANG…….. 1439

Гарифуллин И.Т., Кудашев Р.К.
КИБЕРСПОРТ КАК НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ
VALORANT…… 1445

Ельченинова Д.Ю., Петров А.Н.
ФИДЖИТАЛ КАК СПОСОБ ВЕРНУТЬ СТУДЕНТОВ В СПОРТЗАЛ:
ОТ ИГРЫ НА ЭКРАНЕ К РЕАЛЬНОМУ ДВИЖЕНИЮ……..... 1450

Дамаскина М. И., Огуречников Д.Г.
КИБЕРСПОРТ КАК ИНСТРУМЕНТ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ
В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: ВОЗМОЖНОСТИ И РИСКИ……... 1454

Князева А.М., Петров А.Н.
ОСНОВЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ КИБЕРСПОРТА: СПОРТИВНЫЙ,
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТЫ……... 1458

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
ФИДЖИТАЛ И КИБЕРСПОРТ НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНЫХ
СИМУЛЯТОРОВ — КАК ВИРТУАЛЬНЫЙ МИР ВСТРЕЧАЕТСЯ
С РЕАЛЬНЫМ…… 1463

Гребнева Е.О., Петров А.Н.
ОТ КОМПЬЮТЕРА В ЗАЛ: КАК КИБЕРФУТБОЛ И ФИДЖИТАЛ-
БАСКЕТБОЛ МЕНЯЮТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СОВРЕМЕННОМ
СПОРТЕ…… 1467

Сулейманова К.Р, Махмутов И.С.
ФИДЖИТАЛ-ИГРЫ КАК НОВАЯ МОДЕЛЬ СПОРТА:
ПЕРСПЕКТИВЫ ВЫТЕСНЕНИЯ КИБЕРСПОРТА…… 1471

При подготовке электронного издания использовались следующие программные средства:

- Adobe Acrobat − текстовый редактор;
- Microsoft Word – текстовый редактор.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научное издание

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

***Материалы
XII Всероссийской научно-практической конференции
(г. Уфа, 1 октября 2026 г.)***

Научное электронное издание сетевого доступа

*За достоверность информации, изложенной в статьях,
ответственность несут авторы.
Статьи публикуются в авторской редакции*

Подписано к использованию 29.10.2026 г.
Гарнитура «Times New Roman». Объем 11,48 Мб.
Заказ 331.

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»
450008, Башкортостан, г. Уфа, ул. Карла Маркса, 12.
Тел.: +7-908-35-05-007
e-mail: red@uust.ru