

СЕКЦИЯ 4

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО СОЦИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА»

СОДЕРЖАНИЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент, Гилязиева С.Р., канд. пед. наук, доцент	715
ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент Анплева Т.А., Гребенникова В.А.....	721
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВ С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент, Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент	725
ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ПРОГРАММИСТОВ Гилязиева С.Р., канд. пед. наук, доцент, Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент, Соломатина В.В.	730
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ВРАЧА: ИНТЕГРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА Гиндер М.В. ¹ , канд. мед. наук, Кудашева К.В. ²	735
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КВАЗИПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА Горбань И.Г., Удовиченко Е.В., Заикин М.В., канд. пед. наук.....	741
ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К МАРАФОНУ Грищенко О.М. ¹ , Абубакиров М.Х. ²	746
ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Двойнева А.А., Подкопаева О.В., Горшенина И.В.	749
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ VR-ТРЕНИРОВОК У ФУТБОЛИСТОВ Двойнева А.А.....	754
ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Жданов С.И., канд. пед. наук, доцент.....	759
ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ Заикин М.В., канд. пед. наук, Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.	762
РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	

СТУДЕНТОВ Заикин М.В., канд. пед. наук, Удовиченко Е.В., Малютина М. В., канд. пед. наук, доцент	768
СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент, Симоненков В.С., канд. биол. наук, доцент.....	772
ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Ледовская О.А., канд. пед. наук, Пчелинцева В.В.	778
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИКИ Огнева А. А., Хромова Ю. А., Горшенина Е. Л., канд. тех. наук, доцент	782
ВЕСОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ГИРЬ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ-ГИРЕВИКАМИ Павлов С.П., Нурматова Т.В., Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент.....	786
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ Павлов С.П., доцент, Лахина Е.М.....	790
ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС Шигаева А.А.....	794

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ ФОРМИРОВАНИЯ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент,
Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Рассматривая образовательную деятельность современных студентов, специалисты в области спортивной педагогики отмечают крайне низкую двигательную активность обучающихся, отсутствие сформированной потребности в занятиях спортом, низкий уровень интереса к физической активности, в том числе к обязательному предмету «Физическая культура и спорт». Исследования роли физкультурно-спортивной деятельности в студенческой жизни показывают недостаточную заинтересованность студентов. Эта тенденция подтверждается словами В.И. Виленского, который отмечает: «... физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для обучающихся насущной потребностью, не превратилась в личный интерес» [3].

Многочисленные научные работы посвящены анализу низкой активности студенческой молодежи в области физической культуры и спорта, и ее аспектам [2, 5]. Специалисты констатируют, что интерес студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом неуклонно падает в период с первого по четвертый курс обучения. Они считают, что одной из ключевых причин такого снижения мотивации у молодежи является недостаточная сформированность потребности в физической активности во время обучения в школе [3, 4, 6]. Отсутствие понимания значимости физической подготовленности для будущей профессиональной деятельности снижает ценность дисциплин физической культуры в глазах студентов. Следует понимать, что высшее учебное заведение играет решающую роль в завершении становления личности, предоставляя платформу в том числе и для развития активного и позитивного отношения к физической культуре. Как свидетельствуют литературные источники, привитие интереса к спорту и осознание необходимости двигательной активности являются основными путями формирования у молодежи деятельной позиции в данной области. Так, Пагиев В.Б. и Юркова Ю.В. подчеркивают, что система физического воспитания в высших учебных заведениях обладает существенным потенциалом для формирования мотивации и потребностей студентов, а также для приобщения к ценностям физической культуры [7].

Одним из критериев мотивации к физическому самосовершенствованию, здоровому образу жизни ученые выделяют наличие знаний и опыта в сфере физической культуры. Понимание значимости регулярных занятий для

физического и психического состояния здоровья, владение методами самоконтроля и умение планировать индивидуальный тренировочный процесс способствует сохранению устойчивого интереса к занятиям спортом в период обучения в высшей школе и далее, в постобразовательный период [1]. Отсутствие у молодежи должных знаний ведет к снижению интереса к занятиям физической культурой и, следовательно, к ухудшению качества выполнения программного материала, что в свою очередь влияет на увеличение количества пропусков без уважительной причины.

Анализ имеющихся научных данных, несмотря на их значительный объем, подтверждает, что проблема повышения мотивации к занятиям физической культурой у студентов, обучающихся в высших учебных заведениях, не связанных со спортом, по-прежнему требует поиск путей ее решения.

Обобщение первичных материалов по проблеме низкого интереса к занятиям по дисциплинам физической культуры, и следовательно, неудовлетворительной посещаемости предмета, послужило стимулом для организации и проведения исследования, состоящего из двух этапов. На первом этапе была поставлена задача по определению отношения студентов, и связанных с ним аспектов к физической культуре и спорту в рамках концепции здорового образа жизни. В ходе данного этапа проводился анализ следующих показателей: уровень компетенции студентов в области физической культуры, стаж их занятий спортом, осведомленность о необходимости включения физических упражнений в будущую профессиональную деятельность, а также планирование активной досуговой деятельности в постобразовательный период.

Эмпирические исследования в форме опроса и анкетирования проводилось на базе Оренбургского Государственного университета в период январь, май 2025 г. В исследованиях принимали участие студенты второго курса факультетов гуманитарных специальностей – всего 50 человек. Респонденты отвечали на восемь вопросов анкеты и ставили рейтинг, определяющий значимость физической культуры, форм, средств и видов спортивных занятий в их повседневной деятельности.

Анализ анкетирования показал следующие результаты – на вопрос «Что такое для Вас физическая культура и спорт?» подавляющее большинство – 44.7 %, отметило, что занятия по дисциплинам физической культуры, прежде всего улучшают общее физическое состояние. 16.6 % опрошенных связывают занятия физической культурой исключительно с программой обучения и с необходимостью получения зачета. Рассчитывают на получение новых двигательных навыков 9% респондентов, посещают занятия для улучшение уровня своей физической подготовленности – 24.4 % студентов. Ответы показали полное отсутствие знаний среди студентов в области профессионально-прикладной физической подготовки, только 4 % респондента в занятиях по дисциплинам физической культуры рассматривают как

обязательный компонент подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Уверенность, что заниматься спортом необходимо исключительно для поддержания своей физической формы отслеживается по результатам всего исследования. Ответы на вопрос о месте физической культуры в жизни после окончания вуза показали, что подавляющее большинство – 41.3% опрошенных не планируют заниматься спортом, 19.3 % респондентов допускают занятия в качестве активного отдыха в выходные дни, 2.7 % студентов намерены регулярно заниматься спортом, выступать на как на любительских, так и на корпоративных соревнованиях. Анализ полученных данных показал, что студенческая молодежь не рассматривает в своей повседневной жизни занятия физической культурой и спортом.

Исследования показали, что у большинства студентов отсутствует опыт регулярных занятий спортом. В школьные годы спортивные школы посещали только 15.8 % опрошенных, 20.6 % пытались заниматься в оздоровительных группах или посещали спортивные секции при школе, 61.6 % респондентов посещали уроки по дисциплине «физическая культура» только в рамках школьной программы, 2 % не занимались ни какими видами физической активности, так как были освобождены от занятий в школе по состоянию здоровья.

В результате реализации комплекса образовательных мероприятий, направленных на углубление знаний обучающихся в сфере физической культуры, включающие лекции, демонстрации видеоматериалов, беседы, спортивные праздники и открытые уроки, наблюдается статистически значимое повышение уровня их компетентности и мотивации. Так 67% респондентов активно-положительно стали относиться к физической культуре, они понимают, что регулярные занятия физическими упражнениями дисциплинирует, заставляют придерживаться распорядка дня, влияют на самочувствие и настроение. В то же время они хотели бы иметь опытного наставника – специалиста фитнес-клуба или тренера, и заниматься под его руководством. Ответы на данный вопрос после проведения мероприятий показывают, что студенты допускают регулярные занятия спортом, но для самостоятельных тренировок у них недостаточно знаний и мотивации.

Основываясь на результаты эмпирического исследования, мы сделали вывод, что наличие как практического опыта регулярных занятий спортом, так и теоретических знаний в области физической культуры у обучающихся Оренбургского Государственного Университета оценивается на низком уровне. Что является не только причиной пассивного отношения молодежи к физкультурно-спортивной деятельности, но и ведет за собой снижение мотивации к занятиям физической культурой в рамках образовательной программы вуза.

Результаты исследования заставили обратиться к оптимизации образовательного процесса по предмету «физическая культура». Так как, преподаватели кафедры физического воспитания ОГУ регулярно ведут работу

по привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, ряд внедренных образовательных технологий показывает наличие опыта в этой области. На протяжении 2024 – 25 учебного года педагогами кафедры была проделана работа, цель которой стала создание спортивно-ориентированного образовательного пространства в вузе, объединяя при этом, педагогические и материально-технические ресурсы общего и дополнительного образования, с учетом индивидуальных интересов обучающихся и уровня их физической подготовленности.

В ходе эксперимента в учебном процессе было увеличено количество спортивно-массовых мероприятий, занятия по общефизической подготовке были построены с одной стороны в соответствии с рабочей программой, с другой – с учетом подготовки к планируемым мероприятиям. Педагогические наблюдения, проводимые в ходе эксперимента, зафиксировали положительные изменения в отношении студентов к организации учебного процесса.

На втором этапе нашего исследования студентам были предложены формы и виды занятий физической культурой, основанной на имеющемся у них спортивном опыте. Группы были разделены по спортивной подготовленности – студенты, которые ранее не занимались спортом, продолжали заниматься согласно учебной программе по общефизической подготовке с обучением элементам игровых видов спорта – волейбол, баскетбол, настольный теннис, с включением в образовательный процесс курса лекций по теории физической культуры и спортивно-массовых мероприятий – состязаний, праздников. На занятиях широко использовался спортивный инвентарь: тренажеры, гантели, гимнастические обручи, степ-платформы, коврики, музыкальное сопровождение. Лекционный курс преподавался с помощью мультимедийных технологий в лекционных аудиториях. Целью модифицированной программы стало обеспечение физической подготовленности уровня выполнения контрольных нормативов, а также привитие ценностей физической культуры, умений профессионально-прикладного характера.

Студентам, ранее занимавшимся спортом, и имеющих спортивный разряд было предложено выбрать спортивную секцию в рамках работы студенческого спортивного клуба. В Оренбургском Государственном университете элективные курсы представлены видами спорта: плавание, легкая атлетика, гиревой спорт, волейбол, настольный теннис, баскетбол, футбол, аэробика, туризм.

В спортивные секции зачисляются обучающиеся, имеющие высокий уровень спортивной подготовленности в избранном виде спорта, что позволяет составить план-график учебно-тренировочного процесса, ориентируясь на студенческие соревнования и соревнования федерации видов спорта. Тем самым, у студентов повышается интерес к учебному процессу по данной дисциплине, который способствует их спортивному совершенствованию и позволяет продемонстрировать личные достижения в планируемых спортивных мероприятиях.

По окончании эксперимента нами был проведен анализ посещаемости студентами занятий и опрос, цель которого являлась – определить изменения отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

По завершении эксперимента, анализ отношения студентов, ранее не вовлеченных в спортивную деятельность, выявил значительное повышение их интереса к занятиям по дисциплинам физической культуры. И если мнение о том, что физическая культура способствует оздоровлению, в целом не изменилось – 50.3 %, то интерес к занятиям физической культурой повысился – так, на вопрос о необходимости физической подготовки для будущей профессиональной деятельности положительно ответило 39.2 % респондентов. Кроме того, отмечается повышение масштаба вовлеченности студентов в спортивно-массовые мероприятия – ретроспективный анализ протоколов соревнований показал увеличение числа участников, а также общее увеличение количество физкультурно-спортивных мероприятий в вузе по сравнению с предыдущим – 2023-24 учебным годом. Опрос студентов, которые принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях показал, что 46% респондентов принимали участие в спортивных соревнованиях впервые, при этом они удовлетворены результатом и хотели бы и дальше участвовать в подобных мероприятиях.

Вывод. Проведенные исследования показали, что не высокий интерес студенческой молодежи к физкультурно-спортивной деятельности обусловлен недостаточностью знаний о физической культуре и сложившимися убеждениями, что заниматься спортом следует исключительно для поддержания здоровья. Внедрение в учебный процесс педагогической технологии построения физического воспитания студентов не профильных вузов, основанной на углублении знаний и повышении интереса к занятиям, через организацию досуговой деятельности, будет способствовать формированию у студентов активно-положительного отношения к физической культуре, что положительно отразится как на посещаемости занятий по данной дисциплине в вузе, так и на физкультурно-спортивной деятельности в постобразовательный период.

Список литературы

1. Боброва, Г.В. Технология построения системы физического воспитания студентов с учетом уровня их компетенций/ Г.В. Боброва, Т.В. Нурматова, И.В. Горшенина // Известия Тульского государственного университета. - 2018. - Вып. 1. - С. 9-16.
2. Виленский, М. Я. Аксиологический подход к содержанию образования по физической культуре в высшей школе и его технологические особенности: монография / М.Я. Виленский, О.Ю. Маслова // Москва: Русайнс, 2017. – 240 с.
3. Кутергин, Н.Б. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом / Н.Б. Кутергин, А.П. Коруковец // Тенденции развития науки и образования. - Белгород, 2020. - С. 17-19.

4. Могунова, М.Н. Пути формирования положительного отношения студентов к физической культуре в условиях современной действительности / М.Н. Могунова, Н.П. Деркачева // Культура физическая и здоровье современной молодежи. Материалы II Международной научно-практической конференции. Воронеж: ВГПУ, 2019. - С. 7-11.

5. Созонова, А.Н. Мотивация к занятиям по физической культуре и спорту у студентов технического вуза / А.Н. Созонова, С.А. Утусиков, Т.А. Парфенова, М.Н. Артамонова // Обзор педагогических исследований. 2024. Т. 6. № 1. С. 246-251.

6. Павлютина, Л.Ю. Ценности физической культуры студентов вуза /Л.Ю. Павлютина и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2022. - №. 8. - С. 26-32.

7. Пагиев, В.Б. Развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования / В.Б. Пагиев, Ю.В. Юркова // Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2022. № 02 (67). Режим доступа: <https://scipress.ru/pedagogy/articles/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-obrazovatelnykh-organizatsiyakh-vysshego-obrazovaniya.html> (Дата обращения: 28.12.2025)

ВЛИЯНИЕ ТЕХНОЛОГИИ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ НА ПОВЫШЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент
Анплева Т.А., Гребенникова В.А.**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Проблема повышения мотивации обучающихся к посещаемости занятий физической культурой была и остается одной из актуальных проблем на протяжении нескольких десятилетий.

Многие отечественные и зарубежные ученые-исследователи в области физической культуры и спорта (П.Ф. Лесгафт, В.А. Коваленко, Л.П. Матвеев, Л.И. Лубышева, Джеймс Нейсмит, Тудор О. Бомпа, Марк Уильямс и другие) неоднократно подтверждали необходимость посещения занятий дисциплины «Физическая культура» для укрепления и улучшения здоровья занимающихся, развития у них основных физических качеств, формирования психологических и личностных качеств, что играет немаловажную роль в их будущей профессиональной деятельности [2].

Однако следует отметить, что традиционный формат обязательных занятий по физической культуре в образовательных учреждениях различного типа в настоящее время не отвечает интересам современной молодежи и тем самым снижает мотивацию к посещению ею таких занятий.

В связи с этим перед учеными-исследователями, а также перед преподавателями физической культуры в образовательных учреждениях стоит задача поиска новых современных средств, методов и методик физической культуры, которые бы не только повышали мотивацию обучающихся к посещаемости обязательных занятий, но и способствовали бы повышению эффективности образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».

В настоящее время происходит стремительное развитие различных технологий, находящих свое применение во всех сферах человеческой жизни. Следует отметить, что современная молодежь в своей жизнедеятельности активно использует различные гаджеты и цифровые технологии. Одной из таких технологий является технология виртуальной реальности, которая открывает новые возможности для взаимодействия с цифровой средой [1].

Мы предполагаем, что в контексте физической культуры данные технологии могут стать мощным стимулирующим инструментом для повышения мотивации к посещаемости занятий, а также для повышения эффективности самих занятий физической культурой, улучшения техники выполнения физических упражнений, а также профилактики травматизма.

Целью нашей работы является рассмотрение технологии виртуальной реальности как средства, способствующего повышению мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. В соответствии с поставленной целью нами решались следующие задачи:

- ознакомиться с научной литературой по теме исследования;
- определить причины низкой мотивации обучающихся к посещению занятий физической культурой;
- изучить уровень знаний обучающихся о технологиях виртуальной реальности;
- разработать рекомендации по использованию технологии виртуальной реальности в образовательном процессе.

В нашем исследовании приняли участие 110 обучающихся первых-третьих курсов Института энергетике, электроники и связи (ИЭЭС).

При помощи анкетирования определялись причины низкой мотивации обучающихся к посещению занятий по физической культуре и соответственно плохой посещаемости этих занятий.

Среди основных причин, способствующих низкой посещаемости занятий, 45 % опрошенных называют однообразность учебных занятий по физической культуре, 27 % обучающихся не испытывают интереса к предлагаемым на занятиях видам спорта, а 28 % респондентов сетуют на отсутствие на занятиях современных технологий.

Что касается технологий виртуальной реальности, то большинство респондентов знакомы с ними, имеют опыт взаимодействия с VR-технологиями, а 82 % и выражают готовность принять участие в VR-тренировках, считая, что использование данных технологий сделает занятия интереснее.

В экспериментальной части занятия нами было проведено два пробных занятия с использованием VR-очков (Beat Saber, спортивный симулятор), изображенных на рисунке 1.



Рис. 1 – Базовый комплект оборудования для проведения групповых VR-занятий (VR-шлем (Oculus Quest 2 / HTC Vive))

После проведения пробных занятий с использованием технологии виртуальной реальности при помощи метода сравнительного анализа было проведено сопоставление эмоционального отклика обучающихся по отношению к традиционному занятию и к занятию, проведенному в VR-формате.

Таким образом, 93% обучающихся, принявших участие в занятии VR-формата, оценили опыт, как «увлекательный» и «необычный»; 87% респондентов заявили, что стали бы посещать такие занятия регулярно.

Кроме того, по мнению обучающихся, данные занятия имеют ряд преимуществ:

- игровая механика повышает вовлечённость;
- технология виртуальной реальности позволяет выбрать вид двигательной активности на свое усмотрение (танцы, бокс, теннис);
- во время занятия отсутствует страх получить травму.

Ввиду того, что для использования в учебном процессе по физической культуре занятий видами спорта по выбору обучающихся осуществить не представляется возможным из-за недостаточной материально-технической базы, мы предполагаем, что использовать технологии виртуальной реальности возможно и рекомендуем следующее:

- ввести в программу дисциплины «Общая физическая подготовка» VR-модуля (от 2 до 4 занятий в семестр);
- создать студенческий VR-клуба для внеучебной активности;
- использовать VR, как инструмент инклюзивного физического воспитания для обучающихся с ОВЗ;
- приобрести несколько комплектов VR для этого можно осуществлять проектную деятельность и получить возможность приобретения VR-инвентаря;
- провести методическую подготовку преподавателей для работы с VR-инвентарем.

В заключение хотим отметить, что основными причинами низкой мотивации обучающихся являются однообразие традиционного формата обязательных занятий и отсутствие связи с современными технологическими трендами. Даже кратковременное включение VR-элементов в учебный процесс по физической культуре продемонстрировало наличие значительного потенциала VR-технологий для решения проблемы низкой мотивации обучающихся к посещению обязательных занятий. Формат игры снижает психологический барьер, особенно у студентов с низким уровнем физической подготовки. VR-активности воспринимаются обучающимися как перспективный и интересный формат физической активности. При этом нагрузка остаётся адекватной и соответствует программным требованиям.

Список литературы

1. Бондарева. А.В. Использование технологии виртуальной и дополненной реальности в физической культуре / А.В. Бондарева, А.Н. Корбан

// Международный научный журнал «Вестник науки». – № 6 (87). – Т. 3, 2025. – С. 2246-2251.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт ВО. Физическая культура. – М., 2023. – 15 с.

4. Smith J. Virtual Reality in Physical Education: A Systematic Review // Journal of Sports Science and Technology, 2024. – Vol. 12. – P. 6-12.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВ С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ ДЛЯ МОНИТОРИНГА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Витун Е.В., канд. пед. наук, доцент,
Витун В.Г., канд. пед. наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Проблема сохранения и укрепления здоровья человека, в особенности молодежи, является одной из актуальных проблем современности. Данный факт подтверждается существующими на настоящий момент исследованиями, благодаря которым установлено, что современные подростки уступают подросткам 70-80 годов XX века в развитии как физических, так и психологических качеств. Кроме того, наблюдается отставание паспортного возраста подростков от биологического. А также отмечается рост заболеваемости (как хронических, так и сезонных заболеваний) в три раза во всех возрастных группах обучающихся.

Многие ученые-исследователи в области физической культуры и спорта считают, что физическая культура обладает целым арсеналом средств, рациональное использование которых сможет решить существующие в современном обществе проблемы и задачи. Грамотное и целенаправленное использование средств физической культуры способствует:

- укреплению и улучшению здоровья занимающихся;
- развитию физических качеств;
- развитию психологических и психофизических качеств;
- повышению мотивации к ведению здорового образа жизни [4].

Однако следует учитывать тот факт, что чрезмерные физические нагрузки могут не только нанести вред здоровью занимающихся вместо пользы, но и вызвать явления переутомления и перетренированности.

В связи с этим перед специалистами в области физической культуры, к которым относятся, как исследователи, так и преподаватели физической культуры, стоит задача, предполагающая осуществление поиска средств, способствующих осуществить контроль при занятиях различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Считаем необходимым отметить, что в современной системе образования, в том числе в области физической культуры, активно используются цифровые технологии для повышения эффективности и безопасности учебного процесса. Особый интерес представляют носимые устройства, оснащенные искусственным интеллектом (ИИ), которые способны обеспечить непрерывный мониторинг основных физиологических показателей обучающихся при занятиях ими физической культурой и спортом.

Таким образом, учитывая актуальность темы, обусловленной необходимостью улучшения здоровья молодежи и поиском возможностей контролировать их самочувствие во время занятий физическими упражнениями, целью нашей работы является поиск оптимальных и доступных в использовании носимых устройств с искусственным интеллектом и осуществление анализа данных, полученных в ходе их применения.

В соответствии с целью нами были поставлены и решены следующие задачи:

- изучить специальную литературу по теме исследования;
- определить эффективные и доступные носимые устройства, позволяющие определить самочувствие обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- проанализировать полученные в результате использования имеющихся носимых устройств данные;
- разработать рекомендации по использованию носимых устройств с ИИ в учебном процессе.

Физические нагрузки оказывают принципиально разное влияние на организм человека. У взрослого человека регулярная и дозированная физическая активность направлена, в первую очередь, на поддержание и коррекцию функционального состояния организма, а именно: на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, нормализацию обмена веществ и профилактику хронических заболеваний.

Для детей и подростков физическая нагрузка является незаменимым фактором самого процесса роста и физического развития. Она служит мощным стимулятором, так как способствует формированию и укреплению костной ткани, развитию новых нейронных связей, установлению эффективных регуляторных механизмов всех систем организма.

Однако, как было отмечено ранее, физические нагрузки могут оказывать на занимающихся не только положительное, но и отрицательное влияние, в том случае если у них имеются хронические заболевания или если нагрузка не соответствует их возрастным и функциональным особенностям.

В соответствии со сказанным мы предполагаем, что носимые устройства на основе искусственного интеллекта позволят определять и контролировать самочувствие обучающихся во время занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Анализ научных данных показал, что в современном мире системы искусственного интеллекта достаточно активно внедряются в жизнь человека. Искусственный интеллект используется как для решения простых вопросов, так и для решения и анализа сложных математических задач, а также при проведении исследований в различных областях науки, в том числе и в образовании.

Наиболее эффективными, на наш взгляд, являются носимые устройства для контроля самочувствия занимающихся, такие как: фитнес-трекеры, «умные часы» и «умная спортивная экипировка» (одежда или оборудование, которое

использует современные технологии для измерения, анализа и улучшения физического состояния и спортивных результатов) со встроенными датчиками, позволяющими в режиме реального времени отслеживать частоту сердечных сокращений занимающихся, уровень кислорода в крови, качество сна и другие показатели [5].

Данные устройства объединяют в себе аппаратные сенсоры и программные алгоритмы на основе ИИ. Аппаратная часть содержит датчики для регистрации частоты сердечных сокращений (ЧСС), variability сердечного ритма (ВСР), электрокардиосигнала (ЭКГ), уровня насыщения крови кислородом (SpO₂), температуры тела, показателей движения (акселерометр, гироскоп) и даже электродермальной активности и др.

Совокупность методов искусственного интеллекта, в частности нейронные сети, позволяет выявлять сложные паттерны и корреляции в физиологических данных занимающихся физической культурой и спортом. Они способны не только отображать текущие показатели, но и прогнозировать состояние занимающегося, выявлять признаки чрезмерной усталости, стресса, перегревания или кардиологических аномалий.

Например, анализ динамики частоты сердечных сокращений и variability сердечного ритма с помощью ИИ может служить индикатором уровня физиологического стресса и восстановления. Как отмечают российские исследователи и аналитики ИИ, именно синергия непрерывного мониторинга переводит контроль самочувствия на качественно новый уровень, позволяя перейти от эпизодических замеров к созданию цифрового двойника физиологического состояния обучающихся.

Внедрение носимых устройств с искусственным интеллектом в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» открывает широкие возможности для учителей и преподавателей, а также самих обучающихся. Для преподавателя такой инструментариум обеспечивает возможность удаленного мониторинга состояния сразу нескольких обучающихся в реальном времени. На планшет или смартфон преподавателя могут поступать сводные данные о пульсовой зоне, в которой работает каждый обучающийся, что позволяет оперативно дифференцировать нагрузку, например, увеличить ее интенсивность для подготовленных или снизить для отстающих, тем самым обеспечивая индивидуальный и безопасный подход. Это особенно важно при проведении занятий в группах занимающихся, различающихся по уровню физической подготовленности и состоянию здоровья.

В будущем благодаря машинному обучению мы предполагаем появление новых более инновационных приложений и устройств, которые будут внедрены в одежду и личные вещи, тем самым предоставляя непрерывный мониторинг о состоянии здоровья занимающихся [2].

Системы на основе ИИ могут генерировать автоматические предупреждения при выходе показателей за пределы индивидуальных безопасных границ, что является профилактикой острых состояний. Для

обучающихся, ношение такого устройства способствует формированию цифровой грамотности в сфере здоровья.

В условиях проведения учебного процесса по физической культуре в Оренбургском государственном университете наиболее доступными являлись умные часы. Мы провели пробный эксперимент, на основе которого планировалось проанализировать необходимость или ее отсутствие использования в учебном процесс носимых устройств с ИИ.

Во время занятий со студентами первого курса юридического факультета (N=44) на обучающихся были надеты умные часы и фитнес-браслеты. Занятие проводилось в обычном режиме по программе, предусмотренной для обучающихся первого курса, раздела «спортивные игры».

Анализ показателей, полученных с носимых устройств после занятий позволил проанализировать пульсовую кривую обучающихся во время всего занятия. Нами был осуществлен мониторинг частоты сердечных сокращений, включающий измерения: на первой минуте занятия, после подготовительной части, в основной части (до и после основных упражнений), после заключительной части занятия.

Проведенный анализ показал нам, что частота сердечных сокращений большинства обучающихся совпадает с ЧСС, соответствующей подготовительной, основной и заключительной частям занятия. Эпизодов тахикардии, брадикардии и аритмии не было выявлено.

По итогу проведенного нами небольшого эксперимента, мы считаем необходимым дать следующие рекомендации по использованию носимых устройств с ИИ:

- осуществить приобретение специализированных недорогих и надежных устройств, предназначенных именно для образовательных учреждений (возможно при помощи проектной деятельности);

- интегрировать данные, полученные с носимых устройств, с другими параметрами (например, медицинская карта обучающегося);

- прогнозировать риск появления утомления, перетренированности, наличия простудных заболеваний по изменению физиологических показателей.

Подводя итоги нашей работы можно сделать выводы о том, что использование носимых устройств с искусственным интеллектом для контроля самочувствия обучающихся на занятиях физической культурой представляет собой значительный шаг вперед для цифровизации образования.

Данная технология позволяет перевести процесс физического воспитания на качественно новый уровень персонализации, безопасности и объективности. Она дает преподавателям возможность осуществлять контроль за нагрузкой для обучающихся с разным уровнем физической подготовленности, снижая риск переутомления и травматизма, составлять планы для индивидуальных занятий и тренировок, использовать полученные данные в научных исследованиях.

Кроме того, обучающиеся сами смогут научиться управлять нагрузкой по своему самочувствию, получить дополнительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом за счет наглядности и доступности

результатов, осознать важность и необходимость разминки перед началом занятий, оценить положительную динамику как в развитии основных физических качеств, так и в состоянии своего здоровья.

Таким образом, в современных условиях носимые устройства являются не только модным гаджетом, а новым инструментом, позволяющим перевести процесс физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа на новый более качественный уровень, а также повысить его эффективность.

Наше исследование не носит исчерпывающий характер. Мы планируем расширить использование носимых устройств с ИИ у обучающихся не только во время учебных занятий, но и в тренировочном процессе, а также в самостоятельной деятельности.

Список литературы

1. Балакин, И. Е. Использование электронных и информационных образовательных ресурсов на занятиях физической культуры в вузе [Электронный ресурс] / И. Е. Балакин, Е. В. Витун // Всероссийские педагогические чтения 2023: сб. ст. III Всерос. науч.-практ. конф., Петрозаводск, 26 окт. 2023 г. / под общ. ред.: И. И. Ивановской, М. В. Посновой. - Петрозаводск : МЦНП "Новая наука", 2023. - С. 179-183.

2. Зенченко, И.С. Искусственный интеллект при подготовке спортсмена./ И.С. Зенченко // Молодой ученый. – 2024. – № 14(513). – С. 119-128

3. Лях, В.И. Тенденции изменений показателей физического развития детей, подростков и молодежи в конце XX века и начале XXI века / В.И. Лях, С.П. Левушкин, В.Д. Сонькин, Н.А. Скоблина // «Физиология человека». – Москва: Изд-во «Наука», 2021. – № 11. – С. 56-58

4. Физическая культура студента: учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000 – 385 с.

5. Цифровая трансформация в науке, образовании и спорте: сборник статей / ред. коллегия: Г.Д. Алексянц, З.М. Хашева, И.Г. Павельев, М.Г. Половникова, А.С. Тютюнников, О.С. Толстых. – Электронные данные. – Краснодар: КГУФКСТ (2023). <https://kgufkst.ru/file/?id=33439> HYPERLINK "https://kgufkst.ru/file/?id=33439&ysclid=mjbabe1188344078581"& HYPERLINK "https://kgufkst.ru/file/?id=33439&ysclid=mjbabe1188344078581"ysclid=mjbabe1188344078581

ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ ПРОГРАММИСТОВ

**Гилазиева С.Р., канд. пед. наук, доцент,
Боброва Г.В., канд. пед. наук, доцент, Соломатина В.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

В современном мире сфера спорта претерпевает значительные изменения. Традиционные физкультурные дисциплины все чаще соседствуют с новыми форматами, включающими интеллектуальную деятельность, требующую высокой концентрации, стратегического мышления и быстрой реакции. Одним из таких направлений, активно обсуждаемых в контексте спорта, является компьютерное программирование.

Актуальность данной темы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, стремительным ростом популярности киберспорта, который признается официальным видом спорта во многих странах. Это поднимает вопрос о границах определения «спорта» и о возможности включения в эту категорию других «интеллектуальных» занятий. Во-вторых, интенсивная работа за компьютером, характерная для программистов, оказывает значительное влияние на их физическое и психическое здоровье. Достижение высоких результатов в программировании требует не только глубоких знаний и навыков, но и хорошей физической формы, позволяющей выдерживать длительные периоды концентрации и справляться со стрессом.

Целью данной статьи является рассмотрение компьютерного программирования как потенциального вида спорта, анализ его требований к физическому и психическому состоянию участников, а также выявление возможностей для интеграции элементов физической культуры в тренировочный процесс программистов для повышения их работоспособности и улучшения общего состояния здоровья.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить критерии, по которым деятельность может быть классифицирована как спорт и рассмотреть место компьютерного программирования в этой классификации;
2. Изучить специфику компьютерного программирования, включая когнитивные и психологические требования, а также влияние длительной работы за компьютером на здоровье;
3. Проанализировать соревновательные форматы в программировании, их зрелищность и возможности популяризации;

4. Предложить рекомендации по включению физической активности в распорядок дня программиста для повышения работоспособности, профилактики заболеваний и улучшения общего состояния здоровья.

Объектом исследования является компьютерное программирование как вид деятельности, требующий специфической подготовки, и соревновательный формат.

Предметом исследования являются физиологические, психологические и социальные аспекты, связанные с компьютерным программированием, рассматриваемые в контексте спорта, а также возможности оптимизации физической формы программистов для достижения высоких результатов.

Соревновательное программирование (спортивное программирование) – это интеллектуальный вид спорта, который включает в себя решение алгоритмических задач на компьютере за определенное время. Участники соревнований, как правило, должны разработать эффективные алгоритмы и написать программы на одном из разрешенных языков программирования (например, C++, Java, Python), которые решают заданные задачи. Оценка производится на основе правильности решения, скорости выполнения и эффективности использования ресурсов. Соревновательное программирование становится все более популярным, привлекая талантливых программистов со всего мира и способствуя развитию алгоритмического мышления и навыков решения задач [1;3].

Соревнования по программированию проводятся в различных форматах, индивидуальные соревнования, командные соревнования, онлайн соревнования, офлайн соревнования [2].

Правила и критерии оценки в соревновательном программировании обычно включают в себя следующие аспекты: задачи, языки программирования, время решения, критерии оценки, правильность решения, скорость выполнения, эффективность использования ресурсов, чистота кода (иногда), штрафы.

Примеры популярных соревнований:

ACM ICPC (International Collegiate Programming Contest): Престижное международное командное соревнование по программированию для студентов университетов. ACM ICPC проводится ежегодно и привлекает тысячи команд со всего мира. Соревнование требует от участников глубоких знаний алгоритмов и структур данных, умения работать в команде и быстро решать сложные задачи.

Google Code Jam: Ежегодное индивидуальное соревнование по программированию, организованное компанией OpenAI. Google Code Jam открыто для всех желающих и привлекает талантливых программистов со всего мира. Соревнование состоит из нескольких раундов, в которых участникам предлагается решить алгоритмические задачи различной сложности.

TopCoder: Платформа для соревновательного программирования, которая предлагает широкий спектр соревнований, включая как индивидуальные, так и

командные соревнования. TopCoder также предлагает услуги по краудсорсингу и разработке программного обеспечения.

Codeforces: Популярная онлайн платформа для соревновательного программирования, которая предлагает регулярные раунды соревнований, систему рейтингов и возможность общения с другими программистами. Codeforces является отличной площадкой для тренировки и улучшения своих навыков программирования.

AtCoder: Японская платформа для соревновательного программирования, предлагающая регулярные соревнования и задачи различной сложности. AtCoder популярна среди программистов из Японии и других стран Азии.

Эти соревнования предоставляют программистам возможность продемонстрировать свои навыки, посоревноваться с другими талантливыми программистами и получить признание в профессиональном сообществе. Участие в соревнованиях по программированию способствует развитию алгоритмического мышления, улучшению навыков решения задач и повышению квалификации программиста.

Длительная работа за компьютером, характерная для программистов, сопряжена с рядом физиологических и психологических рисков, которые могут негативно сказываться на здоровье и общем самочувствии. Эти риски связаны с малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием в статической позе, интенсивной умственной нагрузкой и высоким уровнем стресса.

Заболевания, характерные при длительной работе за компьютером: синдром запястного канала (карпальный туннельный синдром), боли в спине, шее, тендинит, проблемы со зрением, синдром сухого глаза, перенапряжение глаз (астенопия), миопия (близорукость), психологическое выгорание, стресс, депрессия.

Эти физиологические и психологические риски подчеркивают важность заботы о здоровье и принятия мер для профилактики заболеваний и улучшения общего самочувствия программистов.

Включение элементов физической культуры в тренировочный процесс программистов может значительно улучшить их физическое и психическое состояние, повысить работоспособность и снизить риск развития заболеваний. Вот несколько возможностей для интеграции физической активности;

- использование технологий мониторинга физической активности:

- фитнес-трекеры и умные часы;

- использование фитнес-трекеров и умных часов для мониторинга уровня физической активности, количества шагов, частоты сердечных сокращений и качества сна. Установка целей по физической активности и отслеживание прогресса;

- приложения для смартфонов: Использование приложений для смартфонов, которые предлагают комплексы упражнений, напоминания о перерывах и советы по здоровому образу жизни.

- организация спортивных мероприятий в компаниях: командные спортивные игры: Организация командных спортивных игр, таких как футбол,

волейбол, баскетбол, для укрепления командного духа и повышения физической активности;

- соревнования по фитнесу, таких как отжимания, подтягивания, приседания, для мотивации сотрудников к занятиям спортом;

- организация корпоративных походов и экскурсий на свежем воздухе для повышения физической активности и улучшения настроения;

- организация спортивных уголков: Создание спортивных уголков с тренажерами и спортивным инвентарем для выполнения коротких упражнений в течение рабочего дня;

- проведение лекций и семинаров по здоровому образу жизни, правильному питанию, профилактике заболеваний и управлению стрессом.

Интеграция элементов физической культуры в тренировочный процесс программистов не только способствует улучшению их физического и психического здоровья, но и повышает их работоспособность, креативность и командный дух. Создание благоприятной среды для физической активности на рабочем месте является важным шагом к повышению благополучия сотрудников и снижению экономических потерь, связанных с болезнями и снижением производительности.

На основании проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

1. Компьютерное программирование соответствует основным критериям, предъявляемым к спортивной деятельности: оно обладает соревновательным элементом, регламентированными правилами и направлено на достижение результата. Однако, в отличие от традиционных видов спорта, в программировании доминирует интеллектуальная активность, а физическая составляющая сведена к минимуму.

2. Признание компьютерного программирования спортом является сложным вопросом, требующим дальнейшего обсуждения и анализа. С одной стороны, наличие соревновательных форматов, растущая популярность и необходимость специализированной подготовки говорят в пользу признания программирования спортом. С другой стороны, отсутствие ярко выраженной физической активности и ограниченная зрелищность могут препятствовать этому процессу.

3. Независимо от признания компьютерного программирования спортом, необходимо уделять внимание здоровью программистов. Длительная работа за компьютером сопряжена с рядом физиологических и психологических рисков, которые могут негативно сказываться на их самочувствии и работоспособности.

4. Интеграция элементов физической культуры в тренировочный процесс программистов является эффективным способом профилактики заболеваний, улучшения физического и психического состояния и повышения работоспособности. Регулярные физические упражнения, правильная организация рабочего места и соблюдение режима сна и отдыха позволяют программистам поддерживать оптимальную форму и достигать высоких результатов в своей профессиональной деятельности.

В заключение можно сказать, что компьютерное программирование – это сложная и многогранная деятельность, требующая не только высокого интеллекта, но и заботы о своем физическом и психическом здоровье. Интеграция элементов физической культуры в тренировочный процесс программистов является важным шагом к повышению их благополучия и достижению высоких результатов в профессиональной деятельности. Дальнейшие исследования в этой области позволят разработать более эффективные методы поддержания здоровья.

Список литературы

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшин. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2017. – 464 с.
2. Киберспорт: современное состояние и перспективы развития [Электронный ресурс] // Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – <https://it.sportedu.ru> (дата обращения: 18.01.2026).
3. Алексеев, А.В. Себя преодолеть! Психологическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 192 с.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТ КАК ЭЛЕМЕНТЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ВРАЧА: ИНТЕГРАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ И ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

Гиндер М.В.¹, канд. мед. наук, Кудашева К.В.²

¹Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Медицинский колледж №1», город Санкт-Петербург

²Университетский колледж ОГУ

Современная медицина характеризуется высокой динамикой, возрастающим объемом информации, внедрением цифровых технологий, а также экстремальными уровнями психоэмоционального напряжения и ответственности, ложащимися на медицинских работников. Врач сегодня функционирует в условиях хронического стресса, обусловленного высокой нагрузкой, эмоциональной вовлеченностью, необходимостью принятия решений в условиях неопределенности и дефицита времени. Следствием этого становятся широко распространенные явления профессионального выгорания, эмоционального истощения, депрессивных состояний и соматических заболеваний среди медицинского персонала. Парадоксально, но специалист, чья профессиональная деятельность посвящена сохранению и восстановлению здоровья пациентов, зачастую оказывается наиболее уязвимым в отношении собственного здоровья. Только при активном участии образовательных учреждений, преподавателей и самих студентов можно достичь положительных изменений, способствующих укреплению здоровья молодежи и формированию культуры активного образа жизни [1].

В этой связи возникает насущная необходимость пересмотра подходов к подготовке и поддержанию профессиональной состоятельности врача. Традиционная модель, ориентированная преимущественно на накопление клинических знаний и навыков, оказывается недостаточной. Требуется формирование врача, который не только компетентен в диагностике и лечении, но и способен к долгосрочной устойчивой работе, сохраняя высокую когнитивную функцию, эмоциональный баланс и физическое здоровье. Таким образом, личное здоровье врача трансформируется из частного вопроса в профессионально значимый ресурс и элемент его компетентности. Активные методы обучения побуждают студентов практиковаться и размышлять, иначе не будет прогресса в усвоении знаний. Система образования должна способствовать реализации основных задач социально-экономического и культурного развития общества, готовить человека к активной работе в различных сферах экономической, культурной и политической жизни [2].

Цель данной статьи – обосновать системную интеграцию здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) и регулярной спортивной практики как критически важных элементов развития современного врача на всех этапах его

профессионального пути: от обучения в вузе до практической деятельности. Современное общество стремится к созданию инклюзивной среды, где каждый человек, независимо от состояния здоровья, может реализовать свой потенциал [3].

Здоровьесберегающие технологии понимаются как система организационных, психолого-педагогических, гигиенических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья индивида, формирование культуры здоровья и обеспечение продуктивной жизнедеятельности. Применительно к врачебному сообществу ЗСТ приобретают специфические черты и могут быть структурированы по следующим направлениям:

Психофизиологические ЗСТ: техники управления стрессом (когнитивно-поведенческие подходы, дыхательные практики), методы целеполагания и тайм-менеджмента для снижения уровня хронической усталости, тренировка когнитивных функций (внимание, память, скорость принятия решений).

Эргономические и гигиенические ЗСТ: оптимизация рабочего пространства, соблюдение режима труда и отдыха, принципы рационального питания в условиях ненормированного рабочего дня, борьба с гиподинамией (использовать микро-перерывы на разминку).

Социально-психологические ЗСТ: развитие навыков коммуникации и эмоционального интеллекта для снижения конфликтности, формирование поддерживающей профессиональной среды (менторство, супервизия, группы взаимопомощи), культивация хобби и интересов вне медицины.

Цифровые ЗСТ: использование устройств для мониторинга физиологических параметров (сон, активность, пульс), мобильные приложения для психического здоровья и медитации, телемедицинские консультации для самих врачей.

Интеграция этих технологий в повседневную практику врача способствует повышению его профессиональной резильентности-способности адаптироваться к стрессу, преодолевать трудности и восстанавливаться без ущерба для психического и физического здоровья.

Физическая активность представляет собой краеугольный камень любой модели здоровьесбережения. Для врача ее значение многократно возрастает в связи со следующими аспектами:

Физиологический аспект: компенсация гиподинамии (характерной для хирургов, стоящих у операционного стола, или диагностов, работающих за монитором), профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, укрепление иммунитета. Грамотное составление программы тренировок помогает снизить вероятность перегрузок. Основные рекомендации включают чередование интенсивных и восстановительных дней, постепенное увеличение нагрузки и включение в программу упражнений для укрепления стабилизаторов суставов [4].

Психологический аспект: занятия спортом – доказанный нейрофизиологический инструмент борьбы со стрессом, тревогой и депрессией.

Физическая нагрузка стимулирует выброс эндорфинов, снижает уровень кортизола, способствует нейрогенезу и улучшает когнитивные функции. Для врача это означает более ясное мышление, повышенную концентрацию и эмоциональную стабильность при принятии клинических решений.

Личностно-волевой аспект: регулярные спортивные тренировки развивают дисциплину, целеустремленность, способность преодолевать усталость и боль, формируют установку на самосовершенствование. Эти качества напрямую транслируются в профессиональную сферу, усиливая лидерский потенциал и харизму врача.

Социальный аспект: командные виды спорта или групповые тренировки создают пространство для неформального общения, снятия профессионального напряжения, построения социальных связей вне иерархической структуры лечебного учреждения. Аксиологический анализ здорового образа жизни демонстрирует его сложную природу, находящуюся на пересечении индивидуальных, социальных и культурных факторов [5]. Формирование здорового образа жизни в России сталкивается с множеством вызовов, включая низкую осведомленность, экономические барьеры, вредные привычки и недостатки государственного регулирования. Однако комплексный подход, включающий образование, доступную инфраструктуру, борьбу с вредными привычками и усиление мотивации, может значительно улучшить ситуацию. Только совместными усилиями государства, бизнеса и общества можно добиться устойчивых положительных изменений в здоровье нации [6].

Таким образом, спорт выступает не как утилитарная гигиеническая процедура, а как комплексная практика, формирующая «телесный интеллект» врача – осознанное и ответственное отношение к своему физическому состоянию как к инструменту профессиональной деятельности. Здоровый образ жизни – это комплекс моделей поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Включает физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, психологическое благополучие и профилактику заболеваний [7].

Внедрение рассматриваемых элементов требует системного подхода на нескольких уровнях.

Уровень медицинского образования (вуз и ординатура): модернизация учебных планов – введение обязательных дисциплин или модулей «Профессиональное здоровье врача», «Основы медицинской эргономики и психогигиены», «Управление стрессом в клинической практике». Практико-ориентированный подход: организация мастер-классов по дыхательным техникам, проведение тренингов по тайм-менеджменту, приглашение практикующих врачей-спортсменов для мотивационных лекций. Создание инфраструктуры: обеспечение полноценного доступа студентов и ординаторов к спортивным сооружениям, поощрение участия в межвузовских спортивных соревнованиях.

Уровень лечебного учреждения (корпоративная культура): политика работодателя – включение показателей психологического климата и программ

здоровьесбережения в критерии эффективности руководителей подразделений. Разработка и финансирование корпоративных программ wellness (скидки на абонементы в фитнес-клубы, организация выездных спортивных мероприятий, проведение дней здоровья). Организация рабочей среды: создание комнат психологической разгрузки, обеспечение эргономичной мебелью, регламентация перерывов на кратковременную физическую активность. Нормализация обращения за помощью: формирование культуры, в которой обращение врача к психологу, коучу или за супервизией не считается проявлением слабости, а поощряется как забота о профессиональном качестве.

Уровень личности врача (непрерывное саморазвитие): формирование личной стратегии – осознанное планирование физической активности и практик ментального здоровья как неотъемлемой части недельного расписания. Использование digital-инструментов – применение гаджетов и приложений для отслеживания прогресса, мотивации и рефлексии. Профессиональные сообщества: Участие в ассоциациях и форумах, где обсуждаются не только клинические случаи, но и вопросы профессиональной устойчивости и личного благополучия. Здоровье человека – это континуум естественных состояний жизнедеятельности, характеризующийся способностью организма к адекватной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде, использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций, в том числе, рождения и воспитания потомства [8].

Проведенный анализ позволяет утверждать, что в современном здравоохранении происходит смена парадигмы: от врача-функционера, «расходующего» себя в процессе труда, к врачу-профессионалу, осознанно управляющему своими ключевыми ресурсами – здоровьем, знаниями и эмоциональной энергией. Здоровьесберегающие технологии и спорт перестают быть сферой частных увлечений и становятся стратегическими элементами профессионального развития, напрямую коррелирующими с качеством медицинской помощи.

Врач, практикующий принципы здоровьесбережения и регулярно занимающийся спортом, демонстрирует более высокий уровень клинической эффективности за счет сохранения когнитивных функций, снижает число ятрогенных ошибок, вызванных усталостью, обладает большим потенциалом эмпатии и коммуникации с пациентами, выступает ролевой моделью коллег и пациентов. Его профессиональное долголетие увеличивается, а удовлетворенность профессией – возрастает.

Таким образом, интеграция ЗСТ и спортивной культуры в систему подготовки и профессиональной деятельности врача является не опциональным «улучшением», а необходимым условием для построения устойчивой, эффективной и человеко-ориентированной системы здравоохранения.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку конкретных метрик оценки влияния таких программ на клинические исходы, уровень профессионального выгорания и экономическую эффективность работы медицинских организаций.

Список литературы

1. Гиндер, М. В. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях / М. В. Гиндер, К. В. Кудашева // Материалы пула научно-практических конференций: Материалы VI Международной научно-практической конференции, IX Международной научно-практической конференции и VI Международной научно-практической конференции, Сочи, 04–08 января 2025 года. – Керчь: Керченский государственный морской технологический университет, 2025. – С. 1114-1117. – EDN TWMYBN.

2. Талицких, А. А. Аксиология и инноватика в образовательном пространстве / А. А. Талицких, М. В. Гиндер // Социально-гуманитарные инновации: стратегии фундаментальных и прикладных научных исследований: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием), Оренбург, 20–21 мая 2021 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2021. – С. 478-481. – EDN TVMWVL.

3. Гиндер, М. В. Проблемы и перспективы адаптивной физической культуры и спорта / М. В. Гиндер // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки: Сборник научных трудов XXII Всероссийской научно-практической конференции, Ульяновск, 17 июня 2025 года. – Ульяновск: Ульяновский государственный технический университет, 2025. – С. 130-134. – EDN YMIQJG.

4. Гиндер, М. В. Травматизм в тяжелой атлетике / М. В. Гиндер // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Иркутск, 24–25 апреля 2025 года. – Иркутск: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2025. – С. 237-241. – EDN OBXJAS.

5. Гиндер, М. В. Аксиология здорового образа жизни: ценностные основания и современные практики / М. В. Гиндер, К. В. Кудашева // Актуальные проблемы прикладной биотехнологии и инженерии: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Оренбург, 19 июня 2025 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2025. – С. 341-344. – EDN BCNBTC.

6. Гиндер, М. В. Актуальные проблемы формирования здорового образа жизни в России / М. В. Гиндер // Актуальные проблемы прикладной биотехнологии и инженерии: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Оренбург, 19 июня 2025 года. – Оренбург:

Оренбургский государственный университет, 2025. – С. 345-348. – EDN YEGAZT.

7. Гиндер, М. В. Механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения / М. В. Гиндер, К. В. Кудашева // Актуальные проблемы прикладной биотехнологии и инженерии: Сборник материалов Международной научно-практической конференции, Оренбург, 19 июня 2025 года. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2025. – С. 352-355. – EDN NLIZEV.

8. Колбанов, В. В. Рефлексии молодых врачей на темы здоровья, образа жизни и медицины / В. В. Колбанов // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 35-4. – С. 27-32. – DOI 10.18411/lj-28-02-2018-61. – EDN YSUPMW.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КВАЗИПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

**Горбань И.Г., Удовиченко Е.В., Заикин М.В., канд. пед. наук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Современная система высшего образования подразумевает высококвалифицированную профессиональную подготовку специалистов различного профиля. Будущие специалисты в процессе обучения приобретают необходимые компетенции для успешной реализации в рабочей среде, для этого важно еще при обучении в вузе под руководством преподавателей приобрести навыки саморазвития и самообучения.

Формирование компетенций – это плодотворный, многоуровневый процесс устойчивого развития и становления у студентов практико-ориентированных знаний, умений и навыков через интегрирование теоретических знаний и практики, междисциплинарные связи и самостоятельную подготовку, соответствуя требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС). Обучение студентов включает: учебную, квазипрофессиональную и научно-исследовательскую деятельность, что предполагает самостоятельную работу и рефлекссию саморазвития, где реализуется применение знаний в реальных условиях, что актуально в современных рыночных отношениях в профессиональной среде [1].

Формирование общих и специальных компетенций и способностей будущих специалистов должны обеспечить его конкурентоспособность на рынке труда и непрерывное саморазвитие в послевузовский период [2; 3].

Физическое воспитание в образовательном процессе имеет большое значение в формировании необходимых способностей, но основой исследования в данной статье является квазипрофессиональная деятельность студентов высших учебных заведений, таким образом, определилась цель – физическое воспитание в квазипрофессиональной деятельности студенческой молодежи.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

- изучить научно-литературные источники по теме квазипрофессиональной деятельности в процессе обучения студентов в высших учебных заведениях;
- определить понятие квазипрофессиональной деятельности студентов;
- определить методику формирования квазипрофессиональной деятельности у студентов;
- определить роль физического воспитания в квазипрофессиональной деятельности будущих специалистов.

В соответствии с поставленными задачами, при анализе научной литературы были изучены основные составляющие квазипрофессиональной деятельности студентов в процессе обучения.

Особый интерес для преподавателя, стимулирующего студентов к саморазвитию и самообучению, представляет квазипрофессиональная деятельность. В ситуациях моделирующих предметное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности, студенты осваивают новые способы познания, обретают квазипрофессиональный опыт, где происходит существенная трансформация их целей и мотивов, реконструируются их личностные качества [4, 5].

Впервые, Вербицкий А.А. – доктор педагогических наук, профессор, разрабатывая технологию контекстного обучения, ввел понятие «квазипрофессиональной» деятельности. Префикс слова «квазипрофессиональная» – «квази» означает подобный, похожий, имитирующий. Под его руководством в данном направлении работали: Соловьев А.А., Борисова Н.В., Даутова О.Б., где квазипрофессиональную деятельность выделяли как особую форму учебной деятельности, приближённой к профессиональной среде, применяя определённые знания, координируя умения и навыки в выбранной специальности, как бы «примеряя» рабочую модель.

Квазипрофессиональная деятельность – это производный этап между теоретическими знаниями и реальным рабочим процессом, который моделирует моменты подобной профессиональной ситуации или структуры, с помощью различных средств (проектирование, создание и решение кейсов, научно-исследовательская работа, организация деловых игр). Все предложенные средства влияют на приобретение опыта в перспективе профессиональной деятельности, не выходя из учебно-образовательного процесса в вузе [6].

Основная характеристика квазипрофессиональной деятельности состоит из: моделирования, переходного этапа, развития и целостности (рисунок 1).

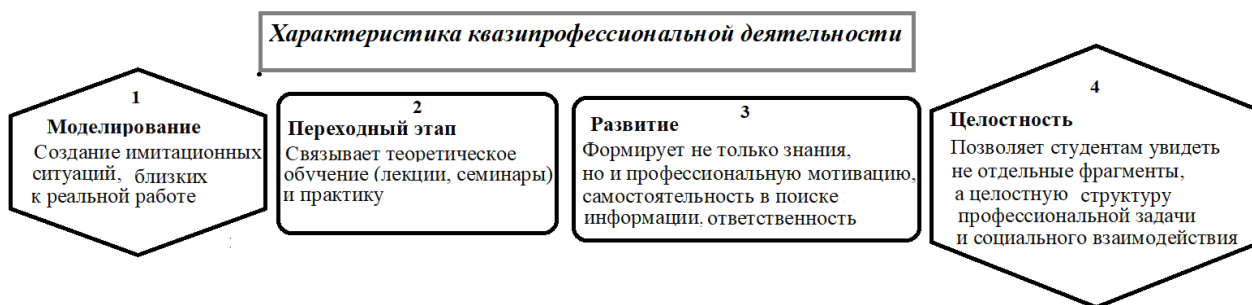


Рисунок 1 – Характеристика квазипрофессиональной деятельности

Изучение общих понятий квазипрофессиональной деятельности студентов позволило сфокусировать образовательную среду физического воспитания в данном процессе и составить определение. Таким образом, физическое воспитание в квазипрофессиональной деятельности студентов – это

процесс формирования физической культуры личности, где ключевым моментом является развитие психофизической готовности к профессиональной деятельности. Систематическая двигательная активность (спортивные тренировки, активный отдых, занятия фитнесом и др.), которая выходит за рамки учебной нагрузки интегрируется в здоровый образ жизни и самосовершенствование. Организм приобретает стрессоустойчивость, волевые качества и физические способности, необходимые в будущей профессии.

Основные составляющие физического воспитания в квазипрофессиональной деятельности это:

- повышение мотивации к процессу обучения через практическую значимость;
- уменьшение адаптационного периода в начале профессиональной деятельности, что сопутствует быстрому вработыванию в рабочую среду;
- развитие ответственности, самостоятельности и творческого подхода в процессе обучения;
- формирование чёткого представления о выбранной специальности.

Теоретическая, практическая, и психологическая готовность студентов к самообразованию формируется поэтапно (рисунок 2).

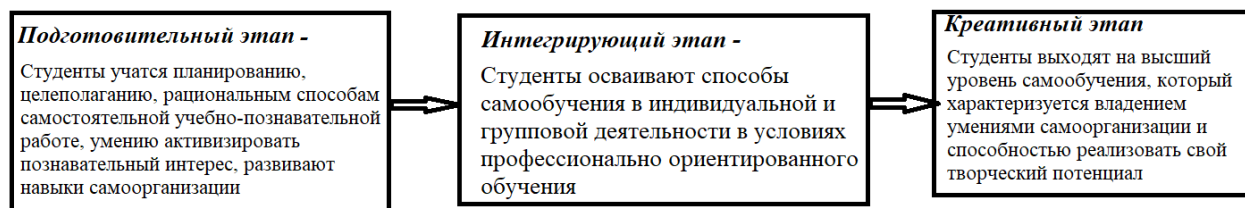


Рисунок 2 – Этапы формирования готовности студентов к самообразованию

Физическое воспитание и квазипрофессиональная направленность, в сущности, составляют: профессионально-прикладную подготовку; формирование личности; психофизическую готовность (рисунок 3).

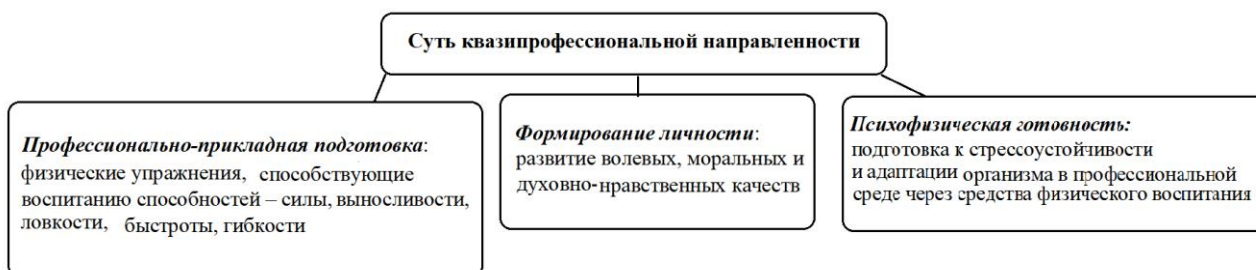


Рисунок 3 – Суть квазипрофессиональной направленности

Основными формами реализации квазипрофессиональной деятельности являются:

- академические (аудиторные) занятия, где с учетом прикладных задач, обучающие студенты осваивают основы движений;

- самоподготовка (самостоятельная работа), состоящая из тренировочных занятий вне учебного заведения направленная на самосовершенствование;

- внеучебная деятельность – секционные занятия по различным видам спорта: волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, настольный теннис, футбол, единоборства, плавание, спортивная аэробика т.д.; массовые спортивные и развлекательные мероприятия: спартакиады, фестивали, эстафеты, грандовые проекты и т.д.;

- организация двигательной активности в свободное от учёбы время (прогулки на свежем воздухе, туристические походы, подвижные игры и т.д.).

Таким образом, ключевые аспекты квазипрофессиональной деятельности включают интеграцию физического воспитания в учебно-образовательный режим, самоподготовку для регуляции нервно-психического состояния, обеспечения двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Работа преподавателя высшей школы заключается не только в предоставлении знаний и обучении технике двигательного действия, но и помощи для определения потенциала творческого познавательного интеллекта, реализуемого в практическом варианте на учебных занятиях. Например, самостоятельное проведение студентом комплекса общеразвивающих упражнений или общефизической подготовки, проведение подвижных игр или эстафет с сокурсниками – это позволяет не только показать собственные физические возможности, но и организаторские способности.

Научно-познавательная, научно-исследовательская деятельность студентов является формой квазипрофессиональной подготовки. Участие в семинарах, конференциях раскрывает самопознавательный интерес к сбору материала, изучению теории, построению исследования и подведению итога выполнений работы.

Тем самым подтверждается, что любая форма квазипрофессиональной деятельности студентов способствует формированию профессиональных компетенций, запускает процесс самосовершенствования. Физическое воспитание в высшем учебном заведении расширяет горизонт и выходит за рамки обычных аудиторных занятий, становится базовым инструментом в подготовке высококвалифицированного специалиста с перспективой быстрой адаптации в профессиональной среде.

Список литературы

1. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: метод. пособие. / А.А. Вербицкий // М.: Высшая школа, 1991. – 207 с.

2. Вербицкий, А.А. Компетентностный подход и теория контекстного обучения. / А.А. Вербицкий // – М., 2004. – 84 с.

3. Старцева А. А. Квазипрофессиональная деятельность как способ формирования профессиональных компетенций студентов бакалавриата //

Образование как фактор развития интеллектуально-нравственного потенциала личности и современного общества. – 2015. – С. 68-72.

4. Герасимова Т. Ю. Квазипрофессиональная деятельность как способ активизации обучения // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. ВП Астафьева. – 2011. – Т. 1. – №. 3. – С. 89-91.

5. Поздеева, С.И. Роль позиции педагога в изменении содержания образования / С.И. Поздеева // Вестник Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). – 2005. – Вып. 2 (46). – С. 18–21.

6. Колесникова, И.А. Педагогическое проектирование / И.А. Колесникова // М.П. Горчакова-Сибирская. – М., 2005. – 288 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К МАРАФОНУ

Грищенко О.М.¹, Абубакиров М.Х.²

**¹Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

**²Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный педагогический университет»

В стране растет большое количество людей придерживающихся здорового образа жизни и одним из факторов является двигательная активность. Каждый месяц в крупных городах проводят массовые забеги, а ежедневно в парках можно встретить на пробежке людей. С каждым годом все больше набирает популярность такая дистанция, как марафон. Наиболее массовый из известных марафонов в России – Московский, который проходит в конце сентября. В нем может принять участие каждый желающий, имеющий медицинский допуск. Участникам предлагаются различные дистанции: 10 км, 21.1 км и марафон (42.2 км) [2].

Для участия в таких забегах необходимо тренироваться под руководством специалиста. Чтобы исключить травмы во время тренировок и соревнований, необходимо пройти медицинское обследование (диспансеризацию). Данное обследование проходят для получения достоверной информации о состоянии здоровья человека: есть ли противопоказания к занятиям, и тем самым минимизировав риски.

Целью нашего исследования является рассмотрение методов подготовки обучающихся, желающих преодолеть марафонскую дистанцию по легкой атлетике.

Для достижения поставленной цели нами были выделены следующие задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать рекомендации по подготовке обучающихся к марафонской дистанции.

Для решения поставленных задач нами был проведен эксперимент с обучающимся, изъявившим желание пробежать марафонскую дистанцию (42.2 км).

Тренировки проходили от 4 до 5 раз в неделю, и включали чередования и комбинируя нагрузку: интервальная тренировка на развитие скорости, темповый бег, длительная пробежка, тренировка в зале на тренажерах (на все группы мышц). Недельный объём должен возрастать постепенно, не более 10% от суммарной дистанции и также должен соблюдать восстановительный процесс.

Во время подготовки применяются регулярные тренировки, которые способствуют значительному развитию физических качеств, а именно силы и выносливости. На начальном этапе тренировочный план составляется индивидуально, под физическую подготовку студента.

В качестве примера можно рассмотреть одно из тренировочных занятий для студента, проходившее в манеже института физической культуры и спорта подготовкой к марафону. Перед началом тренировки была проведена 15-минутная разминка, после которой обязательно проходит ОРУ (разминка на месте) и специально беговые упражнения с применением не менее 4-х ускорений. В основной части необходимо было пробежать 10 или 12 раз по 400 метров через 200 метров трусцы в соревновательном темпе на дистанции 5 км. Каждый отрезок должен фиксироваться самостоятельно или тренером. После выполнения плана работы в конце обязательно проводится заминка (восстановительный бег в течение 10-15 минут). Во время тренировки нужно обращать внимание на пульсовые зоны, но и на самочувствие занимающегося.

В весенний период занятия должны проходить по пересеченной местности. В нашем случае на Качкарском Маре и в Зауральной Роще. Здесь можно проводить длительные пробежки (восстановительный кросс) или выполнять нагрузку анаэробного характера.

Одной из анаэробных тренировок является «забегание в горку»: в течение минуты или менее, либо бег на отрезках на склоне холма, при этом бегать можно как в гору, так и под гору (последнее используется реже). Такая тренировка, с короткими паузами для отдыха, очень эффективна для тренировки скоростных и силовых возможностей. Кроме того, данная тренировка используется для:

- развития силовых способностей. При беге в гору мышцы мощнее отталкиваются от поверхности, что влияет на улучшение скоростных возможностей на равнине;
- формирования правильной техники бега. Подъем заставляет инстинктивно менять технику: активнее поднимать бедро, энергичнее работать руками и приземляться на переднюю часть стопы;
- укрепления сердечно-сосудистой системы. Короткий, но интенсивный всплеск нагрузки: пульс поднимается, сердце и легкие работают на полную мощность.

Новичку рекомендуется участвовать в первом соревновании после того, когда стаж его тренировки составит не менее 6 месяцев. Более интенсивные беговые нагрузки следует включать в программу тренировки после того, как будет получен некоторый соревновательный опыт.

Когда студент будет способен тренироваться до 6 раз в неделю и пробегать при этом 30-50 км, то имея соответствующий беговой стаж, он может выступить в первом соревновании. Если главной целью является преодоление марафонской дистанции, то недельный объем его беговых нагрузок должен быть не менее 70 км. Длительные аэробные пробежки от 8 до 20 км должны включаться в тренировку каждые 3 недели [1].

Во время тренировочного процесса и на соревнованиях необходимо постоянно восполнять водно-солевой баланс. То есть употреблять достаточное количество воды перед тренировкой и после.

Не маловажную роль играет и психологическая подготовка перед стартом и во время марафона. Мы должны уделять внимание не только тренировке, но и психологическим аспектам тренировки. Важно:

- достичь высокого уровня мотивации: определить цепочку целей, которая должна быть реально достижимой. При её достижении обязательно отметить «добрым словом», похвалить студента;

- выработать чувство уверенности: развить желание побеждать;

- научиться формировать умение расслабиться: иногда достаточно выполнить 3-4 глубоких вдоха и выдоха;

- научиться приёму самовнушения: лучше сосредоточиться на мысли, что тренировка сделала свое дело и организм готов к трудностям предстоящего соревнования [1].

Перед началом тренировочного процесса была проведена контрольная тренировка в беге на 5 км и был показан результат 24 минуты 16 секунд. В конце эксперимента провели аналогичную тренировку, результат которой 23 минуты 28 секунд.

Варьируя различные виды тренировочных нагрузок, под руководством тренера, студент улучшил спортивный результат. При этом достигнув это за счет тренированности, которая повысилась под воздействием тренировки.

За счет тренировок улучшилась техника бега (работа рук, ног, положение туловища), укрепились мышцы и сухожилия, что помогло студенту повысить физическую выносливость и защитить суставы от травм. А также студент смог пробежать марафон без травм и показать достойный результат.

Список литературы

1. Полунин, А. И. Планета марафона / Полунин А.И. – М.: 2002. – 320с.
2. Полунин, А. И. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в беге на длинные и сверхдлинные дистанции при организации самостоятельных занятий: автореф. дис.. д-ра пед. Наук / Полунин А. И. – М., 1995. – 61 с.

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Двойнева А.А., Подкопаева О.В., Горшенина И.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Повышение уровня физической подготовленности студенческой молодёжи, в частности, развитие мышечной силы, является одной из ключевых задач дисциплины «Физическая культура». Силовой компонент выступает не только основой общей физической работоспособности, но и важным фактором профилактики гипокинезии, улучшения осанки и укрепления здоровья [2]. В условиях ограниченной недостаточной материально-технической базой и дефицитом учебного времени особую актуальность приобретают доступные, не требующие сложного оборудования средства тренировки. К таким базовым упражнениям, традиционно включаемым в программу, относятся отжимания, подтягивания, «планка» и др.

Несмотря на широкую распространённость в современной научно-методической литературе и педагогической практике наблюдается дефицит сравнительных эмпирических данных об эффективности этих упражнений для целенаправленного развития силы основных мышечных групп верхнего плечевого пояса у нетренированных лиц студенческого возраста. Большинство существующих исследований сфокусировано либо на биомеханическом анализе упражнений, либо на их применении в рамках комплексных программ у подготовленных спортсменов [4]. В то же время, отжимания преимущественно нагружают мышцы-толкатели: большую грудную, дельтовидную (переднюю часть) и трёхглавую мышцу плеча (трицепс). Подтягивания, напротив, являются ключевым движением для развития мышц-тянущих: широчайших мышц спины, большой круглой мышцы, бицепса и задних пучков дельтовидных мышц [1]. Это обуславливает гипотетически различный тренировочный эффект.

Таким образом, существует научная проблема, заключающаяся в необходимости получения объективных сравнительных данных о вкладе этих доступных упражнений в развитие силовых качеств у студенческой молодёжи для оптимизации методики преподавания. Актуальность исследования определяется потребностью в научно обоснованном выборе и дозировании средств силовой подготовки в рамках учебного процесса, направленных на повышение его эффективности и мотивации студентов.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить влияние специально разработанного комплекса силовых упражнений на повышение уровня общей физической подготовленности студентов.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Разработать и реализовать протокол 8-недельного рандомизированного контролируемого эксперимента с формированием трёх групп.

2. Экспериментально оценить динамику показателей абсолютной силы и силовой выносливости верхнего плечевого пояса под влиянием различных тренировочных программ.

3. Провести сравнительный статистический анализ полученных данных.

Исследование представляло собой 8-недельный рандомизированный контролируемый эксперимент. В нём приняли участие 60 студентов-юношей в возрасте 18–22 лет (средний возраст $19,8 \pm 1,2$ года), не имеющих регулярного силового тренировочного опыта в последние 6 месяцев и медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Все участники были рандомизированы (методом случайных чисел) в три группы:

- группа 1 (G1, «Отжимания»): $n=20$;

- группа 2 (G2, «Подтягивания»): $n=20$;

- группа 3 (G3, Контрольная): $n=20$ (продолжали обычные занятия по учебной программе без дополнительных силовых нагрузок).

До и после 8-недельного вмешательства все участники прошли тестирование по единому протоколу, включавшему:

1. Абсолютная сила кисти: измерялась с помощью ручного механического динамометра ДК-50 (Россия) в кг. Учитывался лучший результат из трёх попыток для ведущей руки.

2. Силовая выносливость мышц кора и плечевого пояса: оценивалась по времени удержания статической позы «планка на предплечьях» (упор лёжа на локтях и носках стоп) до нарушения техники. Фиксировалось в секундах.

3. Максимальное количество повторений (до отказа):

- для G1 и G3 – в отжиманиях от пола со стандартной техникой (полное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, прямое положение тела);

- для G2 – в подтягиваниях на перекладине прямым хватом (подбородок выше грифа).

Группы G1 и G2 выполняли специальные тренировочные сессии 2 раза в неделю в течение 8 недель под контролем исследователя. Каждая сессия проводилась после стандартной 10-минутной разминки.

Программа для G1 («Отжимания»): Упражнение выполнялось «лесенкой» в 4-5 подходах. Интенсивность регулировалась количеством повторений, составляющим 70-80% от индивидуального максимума, зафиксированного на предыдущей тренировке. Отдых между подходами – 90-120 секунд.

Программа для G2 («Подтягивания»): Для участников, не способных выполнить полное подтягивание, использовалась прогрессия: подтягивания с резиновым эспандером или австралийские подтягивания). Работа также велась в 4-5 подходах до близкого к отказу состояния. Отдых – 120-150 секунд.

Контрольная группа (G3) в этот период участвовала только в обязательных учебных занятиях по физической культуре (2 раза в неделю) по общей программе, без акцента на силовую подготовку верхнего плечевого пояса.

Все данные представлены как среднее арифметическое \pm стандартное отклонение ($M \pm SD$). Нормальность распределения проверялась с помощью критерия Шапиро-Уилка. Для сравнения показателей внутри групп до и после эксперимента использовался парный t-критерий Стьюдента. Для сравнения межгрупповых различий в приросте показателей применялся однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) с последующим апостериорным тестом Тьюки. Уровень статистической значимости был установлен на $p < 0,05$. Обработка проводилась в программе IBM SPSS Statistics 26.

По окончании 8-недельного экспериментального периода в группах G1 и G2 были зафиксированы статистически значимые улучшения по всем тестируемым параметрам, в то время как в контрольной группе (G3) достоверных изменений не произошло.

В группе G1 («Отжимания») наиболее выраженный прирост наблюдался в тесте на силовую выносливость («планка»): результат улучшился на 26,4% ($p < 0,01$). Показатель максимального количества отжиманий вырос на 41,7% ($p < 0,001$). Абсолютная сила кисти (динамометрия) увеличилась на 12,1% ($p < 0,05$).

В группе G2 («Подтягивания») наибольший прогресс был отмечен в увеличении количества подтягиваний – на 120,5% ($p < 0,001$), что частично объясняется низким исходным уровнем участников и освоением техники. Прирост абсолютной силы кисти составил 18,5% ($p < 0,01$), что превысило аналогичный показатель в G1. Время удержания «планки» улучшилось на 15,7% ($p < 0,05$).

Сравнительный межгрупповой анализ (ANOVA) показал, что между группами G1 и G2 существуют статистически значимые различия ($p < 0,05$) в характере прироста: группа подтягиваний (G2) достоверно превзошла группу отжиманий (G1) в развитии абсолютной силы (динамометрия), тогда как группа отжиманий (G1) показала более значимое улучшение в тесте на статическую выносливость («планка»). Обе экспериментальные группы значимо ($p < 0,001$) отличались от контрольной по всем параметрам (Таблица 1).

Таблица 1 – Динамика показателей мышечной силы верхнего плечевого пояса у студентов до и после 8-недельного эксперимента

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост, %	P-уровень (внутри группы)
Сила кисти, кг	G1	42.3 \pm 5.1	47.4 \pm 4.8	+12.1%	<0.05
	G2	41.8 \pm 4.9	49.5 \pm 5.2	+18.5%	<0.01
	G3	43.1 \pm 5.3	43.5 \pm 5.0	+0.9%	0.05
«Планка», сек	G1	95.6 \pm 22.4	120.8 \pm 25.7	+26.4%	<0.01
	G2	92.3 \pm 20.1	106.8 \pm 23.5	+15.7%	<0.05
	G3	98.2 \pm 21.8	100.1 \pm 22.5	+1.9%	0.05
Макс. повторения	G1	18.5 \pm 4.2	26.2 \pm 5.1	+41.7%	<0.001

	G2	3.9 ± 2.1	8.6 ± 3.3	+120.5%	<0.001
	G3	19.1 ± 4.5	19.4 ± 4.3	+1.6%	0.05

Полученные данные подтверждают гипотезу о высокой эффективности как отжиманий, так и подтягиваний для развития силовых качеств у нетренированных студентов. Однако упражнения демонстрируют дифференцированное воздействие, что согласуется с их биомеханическим профилем.

1. Преимущество подтягиваний в развитии абсолютной силы (прирост 18,5% в тесте на динамометрии против 12,1% в G1) может быть объяснено несколькими факторами. Во-первых, подтягивания требуют перемещения всего тела в пространстве, создавая большую абсолютную нагрузку, чем отжимания (где часть веса тела приходится на ноги). Во-вторых, интенсивное вовлечение широчайших мышц спины, являющихся крупной мышечной группой, может опосредованно стимулировать общий силовой потенциал, в том числе мышц-синергистов и стабилизаторов, влияющих на силу хвата [5].

2. Преимущество отжиманий в развитии статической силовой выносливости (прирост 26,4% в «планке») логично связывается со спецификой упражнения. Отжимания, особенно при выполнении в многоповторном режиме, в большей степени, чем подтягивания, нагружают не только крупные движители, но и глубокие мышцы-стабилизаторы туловища (кор), что напрямую переносится на способность к длительному изометрическому усилию, необходимому для удержания «планки».

3. Высокий процентный прирост в количестве подтягиваний (120,5%) отражает не только развитие силы, но и эффект нервно-мышечной адаптации – улучшение межмышечной координации и освоение собственно техники упражнения у ранее нетренированных лиц. Это указывает на особую ценность включения подтягиваний в программу для начинающих.

Проведённое рандомизированное контролируемое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Восеминедельные тренировочные программы на основе как отжиманий, так и подтягиваний приводят к статистически значимому и педагогически существенному повышению уровня мышечной силы верхнего плечевого пояса у студентов вузов.

2. Наблюдается дифференцированный тренировочный эффект: упражнение «подтягивания» в большей степени способствует развитию абсолютной силы (по данным динамометрии), в то время как «отжимания» более эффективны для повышения статической силовой выносливости мышц кора и плечевого пояса.

3. Полученные эмпирические данные обосновывают необходимость целенаправленного и сбалансированного включения обоих базовых упражнений в методику силовой подготовки в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт». Рекомендуется использование подтягиваний в

качестве основы для развития силы тянущих мышц, а отжиманий – для развития выносливости толкающих мышц и стабилизаторов туловища.

Список литературы

1. Кондрашин, В. И. Биомеханический анализ техники выполнения базовых силовых упражнений в оздоровительной тренировке / В. И. Кондрашин, В. И. Тхорев // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 157–162.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва : Просвещение, 2021. – 127 с.

3. Сандаков, Д. В. Методика развития силы у студентов на основе использования средств общей физической подготовки / Д. В. Сандаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2022. – № 3. – С. 45–48.

4. Calatayud, J. Muscle activation during push-ups with different suspension training systems / J. Calatayud, S. Borreani, J. C. Colado, F. Martin, M. E. Rogers // Journal of Sports Science and Medicine. – 2015. – Vol. 14, № 3. – P. 502–510.

5. Drinkwater, E. J. Effect of instability and resistance on unintentional squat-lifting kinetics / E. J. Drinkwater, E. J. Pritchett, D. G. Behm // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2007. – Vol. 2, № 4. – P. 400–413.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННЫХ VR-ТРЕНИРОВОК У ФУТБОЛИСТОВ

Двойнева А.А.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Современный футбол, характеризующийся высокой интенсивностью и динамичностью, предъявляет исключительные требования к когнитивным и моторным функциям игроков. Скорость принятия решений, точность зрительно-моторной координации и адаптивность в условиях стресса становятся ключевыми факторами спортивного результата [5]. Традиционные тренировочные методики, несмотря на свою фундаментальность, сталкиваются с рядом ограничений: невозможностью полного воспроизведения соревновательного стресса, высоким риском травматизма и трудностями в точной дозировке и индивидуализации нагрузки для отработки конкретных когнитивно-моторных навыков.

Технологии виртуальной реальности (VR) предлагают принципиально новую педагогическую парадигму в спортивной подготовке, создавая иммерсивную, контролируемую и безопасную среду для моделирования игровых ситуаций [1]. Исследования демонстрируют, что VR способствует развитию пространственно-временного восприятия, улучшению тактического мышления и отработке технических элементов без физических перегрузок [2]. Особый потенциал VR заключается в возможности глубокой индивидуализации тренировочного процесса на основе данных первичной диагностики, что соответствует актуальным тенденциям персонифицированной педагогики в спорте высших достижений [3].

В педагогике спорта вопрос разработки и валидации адаптивных VR-тренировочных программ, нацеленных именно на комплексное развитие координации и скорости реакции у футболистов, изучен недостаточно. Большинство существующих работ носят обзорный характер либо фокусируются на технических аспектах [4]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью создания научно-обоснованной методики, интегрирующей VR-технологии в тренировочный процесс для целенаправленного развития специфических сенсомоторных качеств футболистов.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики индивидуализированных VR-тренировок для развития координации и скорости сложной сенсомоторной реакции у футболистов полупрофессионального уровня.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать теоретические основы и современные практики применения VR-технологий в спортивной подготовке, в частности в футболе.

2. Разработать и апробировать протокол 4-недельного формирующего эксперимента с использованием адаптивной VR-платформы.

3. Провести сравнительный анализ динамики показателей скорости простой (SPR) и сложной (SCR) реакции, а также координации движений у футболистов экспериментальной и контрольной групп.

4. Проанализировать полученные результаты в контексте нейрофизиологических механизмов воздействия VR-тренировок на моторное обучение и сформулировать педагогические рекомендации.

В исследовании приняли участие 30 футболистов-юношей полупрофессионального уровня в возрасте 18–25 лет (средний возраст $21,5 \pm 2,1$ года). Стаж занятий футболом – от 8 до 12 лет. Для проведения сравнительного анализа участники методом случайной выборки были разделены на две группы:

– экспериментальная группа (ЭГ): 20 человек, которые, помимо стандартного тренировочного плана, выполняли три 30-минутные VR-тренировки в неделю в течение 4 недель.

– контрольная группа (КГ): 10 человек, которые продолжили тренироваться исключительно по стандартной программе, без применения VR.

Для VR-тренировок использовался беспроводной шлем виртуальной реальности Oculus Quest 2. Основным программным обеспечением выступила платформа Strivr for Sports, доказавшая свою эффективность в профессиональном спорте [2]. Данная платформа предоставляет библиотеку иммерсивных футбольных симуляций, включающих:

1. Визуальное отслеживание и передача мяча под прессингом нескольких виртуальных защитников.

2. Ситуации дриблинга с необходимостью принятия решений о направлении обводки.

3. Отработка реакции на внезапно возникающие летящие мячи с разных траекторий.

Ключевой особенностью методики стала адаптивная индивидуализация. На основе результатов первичного тестирования встроенный алгоритм автоматически калибровал параметры симуляции: скорость появления стимулов, количество одновременно действующих виртуальных противников, сложность их перемещений и точность требуемого ответного действия.

Исследование проводилось в три этапа:

1. Первичное тестирование (пре-тест): за неделю до начала экспериментального цикла у всех участников были измерены базовые показатели.

2. Экспериментальный цикл: 4 недели, в течение которых ЭГ проходила назначенные VR-сессии.

3. Повторное тестирование (пост-тест): на следующий день после завершения цикла проводились итоговые замеры.

Для оценки результативности использовались следующие инструменты:

– время простой зрительно-моторной реакции (SPR): измерялось в миллисекундах (мс) с помощью специализированного ПО в VR-среде (реакция на появление единичного светового сигнала нажатием кнопки контроллера).

– время сложной реакции выбора (SCR): измерялось в мс в условиях, когда необходимо было выбрать и выполнить одну из двух возможных моторных реакций в ответ на разные визуальные стимулы (например, нажать правую или левую кнопку).

– оценка координации: проводилась с использованием стабилметрической платформы NeuroCom Balance Manager. Показатель вычислялся как процентное соотношение времени удержания стабильной позы на подвижной платформе при выполнении двойной задачи (например, отслеживание движущегося объекта в VR).

Полученные количественные данные обрабатывались с помощью пакета статистических программ SPSS 26.0. Проверка нормальности распределения осуществлялась критерием Шапиро-Уилка. Для сравнения показателей внутри групп до и после эксперимента применялся парный t-критерий Стьюдента. Для межгруппового сравнения использовался независимый t-критерий. Различия считались статистически значимыми при уровне $p < 0,05$. Для оценки величины эффекта применялся коэффициент d Коэна, где значение $d > 0,8$ интерпретировалось как крупный эффект [8].

Четырехнедельный цикл индивидуализированных VR-тренировок привел к статистически значимому улучшению всех исследуемых параметров в экспериментальной группе (ЭГ). В контрольной группе (КГ) наблюдались лишь незначительные колебания показателей в пределах статистической погрешности, что соответствует естественному ходу тренировочного процесса.

Таблица 1 – Изменение показателей у футболистов после 4-недельного экспериментального цикла

Показатель	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Изменение (%)	Величина эффекта (d)	p-value
SPR (м/с)	Эксперимент.	248 ± 15	193 ± 12	-22%	1.2	< 0.001
	Контрольная	241 ± 14	234 ± 13	-3%	0.2	0.05
SCR (м/с)	Эксперимент.	365 ± 22	285 ± 18	-22%	1.5	< 0.001
	Контрольная	358 ± 20	344 ± 19	-4%	0.3	0.05
Координация (%)	Эксперимент.	72 ± 5	85 ± 4	+18%	1.1	< 0.01
	Контрольная	74 ± 6	78 ± 5	+5%	0.4	0.05

Время простой реакции (SPR): В ЭГ среднее значение SPR сократилось с 248 ± 15 мс до 193 ± 12 мс ($p < 0,001$). Величина эффекта ($d = 1,2$)

свидетельствует о крупном положительном изменении. В КГ динамика была незначительной: с 241 ± 14 м/с до 234 ± 13 м/с ($p > 0,05$).

Время сложной реакции (SCR): наиболее выраженные улучшения отмечены именно в этом параметре, наиболее релевантном для игровой деятельности. В ЭГ SCR снизилось с 365 ± 22 м/с до 285 ± 18 м/с ($p < 0,001$, $d = 1,5$). В КГ изменение составило лишь 14 м/с (с 358 м/с до 344 м/с), что статистически незначимо ($p > 0,05$).

Показатель координации: результаты теста на стабиллоплатформе показали рост с $72\% \pm 5\%$ до $85\% \pm 4\%$ в ЭГ ($p < 0,01$, $d = 1,1$). Для наглядности основные результаты представлены в Таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики. Улучшение показателей сложной реакции (SCR) на 22% имеет особое значение, так как в реальном матче футболист практически постоянно находится в условиях необходимости выбора из нескольких альтернатив (отдать пас, обвести, ударить). Адаптивная VR-среда позволяет многократно, в безопасных условиях, воспроизводить именно такие ситуации «давления и выбора», что приводит к формированию более эффективных нейромоторных паттернов.

Нейрофизиологическую основу наблюдаемых улучшений можно объяснить с позиций повышенной нейропластичности в условиях VR. Иммерсивная среда с интенсивной мультисенсорной стимуляцией (зрительной, слуховой, проприоцептивной) вызывает более активное вовлечение первичной и премоторной коры головного мозга по сравнению с традиционными упражнениями. Это способствует оптимизации нейронных связей, ответственных за планирование и выполнение быстрых точных движений. Индивидуализация нагрузки, предотвращающая как недотренированность, так и перетренированность, создает оптимальные условия для консолидации моторных навыков.

С педагогической точки зрения, ключевыми преимуществами метода являются:

1. Безопасность и доступность: минимизация риска травм (<1% в VR против 10–15% на поле при контактных тренировках) и независимость от погодных условий.

2. Объективность и измеримость: система предоставляет тренеру точные количественные данные о реакции, внимании и качестве принятия решений каждого игрока.

3. Мотивация: игровой и соревновательный контекст симуляций повышает вовлеченность спортсменов, особенно при отработке рутинных, но важных навыков.

Ограничения исследования включают относительно небольшой срок эксперимента (4 недели) и отсутствие долгосрочного катамнестического наблюдения для оценки устойчивости эффекта. Кроме того, выборка состояла из спортсменов одного уровня и возрастной группы, что требует осторожности при экстраполяции результатов на другие категории.

Проведенное исследование подтвердило рабочую гипотезу о том, что индивидуализированные тренировки в виртуальной реальности являются высокоэффективным педагогическим инструментом для развития координации и скорости сложной сенсомоторной реакции у футболистов полупрофессионального уровня. Полученные статистически значимые улучшения (на 18–22% при крупном эффекте) превосходят динамику, достижимую в рамках стандартного тренировочного процесса за тот же период.

Теоретическая значимость работы заключается в обосновании нейропедагогического подхода к использованию VR, где технология служит не просто развлечением или симулятором, а средством целенаправленного воздействия на механизмы моторного научения в головном мозге. Практическая ценность состоит в разработке конкретного, воспроизводимого протокола VR-тренировок, который может быть интегрирован в учебно-тренировочный процесс спортивных школ и команд. Внедрение подобных технологий знаменует собой новый этап в цифровой трансформации педагогики спорта высших достижений.

Перспективы дальнейших исследований видятся в увеличении длительности экспериментального цикла, включении в выборку спортсменов разного возраста и квалификации, а также в интеграции систем биологической обратной связи и алгоритмов искусственного интеллекта для создания полностью адаптивных, самообучающихся тренировочных сред. Внедрение подобных технологий знаменует собой новый этап в цифровой трансформации педагогики спорта высших достижений.

Список литературы

1 Ван, Ян. Внедрение технологии виртуальной реальности в футбол как инструмента повышения результативности / Ян Ван, Л. В. Капилевич, Цзысюань Ло и др. // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 3. – С. 53–57.

2 Использование технологий в футболе: VAR, ИИ и другие инновации [Электронный ресурс] // RFL Arena. – 2025. – URL: <https://rflarena.ru/articles/ispolzovanie-tekhnologiy-v-futbole-var-ii-i-drugie-innovatsii/> (дата обращения: 05.01.2026).

3 Леонов, С. В. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике / С. В. Леонов, И. С. Поликанова, Н. И. Булаева, В. А. Клименко // Национальный психологический журнал. – 2020. – № 1 (37). – С. 18–30.

4 Сайкинов, В. Е. Использование виртуальной реальности в тренировках и её влияние на подготовку спортсменов / В. Е. Сайкинов, А. Л. Золкин, О. С. Гольцева, Д. О. Белов // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2024. – Т. 9, № 8. – 152-161.

5 Салопин, О. М. Использование виртуальной реальности в физической культуре и спорте высших достижений: новые возможности и вызовы / О. М. Салопин // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2023. – № 3. – 20-24.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Жданов С.И., канд. пед. наук, доцент

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Современные образовательные стандарты направлены на формирование у студента навыков самостоятельного освоения учебного материала и саморазвития обучающегося. В таких условиях особую значимость приобретает поиск путей, способствующих многогранному развитию профессионально значимых личностных качеств студента. Одним из таких путей является физкультурно-оздоровительная деятельность, оказывающая влияние на профессиональную самоактуализацию личности.

Профессиональная самоактуализация это интегральное качество личности студента, обеспечивающее осознание и реализацию его личностного потенциала в процессе обучения в вузе, предполагающее постоянное самосовершенствование, овладение новыми знаниями, умениями и функциями, а также стремление к достижению целей в избранной сфере деятельности [1].

Компонентами профессиональной самоактуализации студента разных специальностей являются как личностные качества, так и профессиональные компетенции.

Профессиональная самоактуализация связана с определенными личностными качествами, к которым относятся: ценностная ориентация, мобильность поведения, коммуникабельность, познавательные потребности, креативность. Особо можно выделить одну из компетентности здоровьесберегающую.

Здоровьесберегающая компетентность – это профессионально значимая личностная характеристика, определяющая деятельность студента и ее результативность в направлении сохранения и укрепления здоровья, основанную на совокупности теоретических знаний о здоровье, практических умениях и навыках в области формирования культуры здоровья и индивидуальной готовности к осуществлению данной деятельности.

Культура здоровья является одной из основных характеристик общей культуры личности современного молодого человека. Она определяет степень жизнеспособности, устойчивости организма, возможность успешной самореализации и самосовершенствования студента в различных жизненных направлениях, в том числе и профессиональном.

Основными профессиональными компетенциями являются: комплексное решение проблем, умение выражать мысли, эмоциональный интеллект, суждение и принятие решений, умение вести переговоры, когнитивная гибкость.

Образовательный процесс вуза должен быть ориентирован не только на будущую профессиональную деятельность, но и на сохранение и укрепление здоровья, на формирование здоровьесберегающих компетенций.

Использование физкультурно-оздоровительных технологий представляет собой одно из значимых направлений инновационной деятельности вузов в сфере физической культуры и спорта, соответствуя современной концепции системы физического воспитания [2].

Интеграция физкультурно-оздоровительной деятельности в процесс становления профессиональной самоактуализация студента в период обучения способствует развитию личностных качеств и ключевых компетенций, а также ценностной ориентации в профессиональной деятельности, которые являются основными компонентами профессиональной самоактуализации.

Физкультурно-оздоровительная деятельность студента как практический инструмент для повышения уровня профессионального мастерства и развития необходимых для будущей профессиональной деятельности навыков базируется на интегральном подходе.

В системе физкультурно-оздоровительной деятельности студента можно выделить три уровня интеграции: учебный (теоретические и практические занятия по дисциплинам «Элективные модули по физической культуре», «Физическая культура и спорт»), внеучебный (комплексная программа физкультурно-оздоровительных мероприятий в вузе) и самостоятельный (физкультурно-рекреационная деятельность).

В рамках учебного уровня реализуется программа по общей физической подготовки студента, включающая следующие формы подготовки (техничко-тактическую, интеллектуальную, психологическую).

Внеучебный уровень интеграции складывается из физкультурно-оздоровительной деятельности студента в рамках участия в спартакиаде вуза, различных спортивных мероприятиях, туристических походах, в сдаче комплекса ГТО, занятия в спортивных секциях.

Самостоятельный уровень представлен физкультурно-рекреационной деятельностью в свободное время. Важно отметить, что физическая рекреация позволяет студенческой молодежи удовлетворять потребности, интересы, мотивы в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени [3].

Развитие профессиональной самоактуализации студента в условиях высшей школы зависит от реального участия в учебно-образовательном и воспитательном процессе, физкультурно-оздоровительной деятельности. Важно в этом процессе раскрывать связь теоретических знаний с практическими умениями и навыками, полученными в ходе физкультурных занятиях, связь между самостоятельной физкультурно-рекреационной деятельностью и профессиональной подготовкой специалистов.

Принцип взаимосвязи физического воспитания с будущей трудовой деятельностью представлен в профессионально-прикладной физической подготовке студентов. Основная цель данной подготовки – направленное

развитие и поддержание на оптимальном уровне тех психических и физических качеств человека, к которым предъявляет профессиональная деятельность, а также выработка функциональной устойчивости организма к условиям этой деятельности и формирование прикладных двигательных умений и навыков [4].

Физкультурно-оздоровительная деятельность, включенная в образовательный процесс, способствует развитию профессионально значимых личностных качеств, таких как самодисциплина, целеустремленность и способность к саморегуляции. Помимо дисциплины и саморегуляции, физкультурно-оздоровительная деятельность также способствует личностному становлению обучающихся, включая развитие навыков командной работы, стрессоустойчивости, решительности в условиях неопределенности, а также лидерских качеств и когнитивных способностей. Применение современных технологий в образовательном процессе позволяет расширить возможности и повысить эффективность различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности студента, способствует развитию профессионально значимых личностных качеств. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье обучающихся, повышают их организованность, работоспособность и адаптивность, что положительно влияет на успешность профессиональной деятельности и личностный рост.

Список литературы

1. Ацута, К. А. Условия профессиональной самоактуализации студентов технического вуза в структуре физкультурно-спортивной деятельности / К. А. Ацута, Е. В. Быстрицкая, В. П. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 12. – С. 10-17.

2. Вагнер Р.Е., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений. // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.

3. Жданов, С. И. Физкультурно-рекреационная деятельность в системе формирования субъектной позиции оздоровительной направленности / С. И. Жданов // Глобальный научный потенциал. Научно-практический журнал – Санкт-Петербург: Издательский дом «ТМБпринт», 2019 – №2 (95) – С.61-65.

4. Садовников, Е.С. Развитие у молодежи мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности / Е.С.Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2017. –№ 4. – С. 50-54

5. Широкова, Е. А. Потенциал здоровья в субъективной оценке благополучия студентов / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, К. Е. Бруй, Г. А. Ямалетдинова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 65-74.

6. Шатилович, Л.Н. Анализ показателей здоровья студенческой и работающей молодежи / Л.Н. Шатилович, В.И. Назмутдинова, Д.С. Речапов // Теория и практика физической культуры. – № 12. – 2017. – С.28-30.

ИНТЕГРАЦИЯ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СПОРТИВНУЮ ИНДУСТРИЮ

Заикин М.В., канд. пед. наук, Горбань И.Г., Удовиченко Е.В.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Термин «искусственный интеллект» (ИИ) впервые прозвучал на научной конференции в 1956 году благодаря Джону Маккарти обозначив его как науку и технику создания интеллектуальных машин. [9]. С тех пор, сфера ИИ пережила стремительное развитие, особенно за последнее десятилетие. ИИ вышел за рамки стадии экспериментов и стал составляющей частью в развитии многих отраслей, в том числе спорт не является исключением.

Спортивная индустрия находится на пороге значительных технологических перемен, и традиционные методы подготовки постепенно уступают место инновационным решениям. ИИ трансформирует спорт во многих аспектах. Интеграция передовых систем ИИ позволяет оптимизировать тренировочный процесс и формировать будущее спортивных достижений.

ИИ открывает возможности для повышения конкурентоспособности и эффективности тренировочного процесса. ИИ можно использовать для анализа больших объемов данных с целью выявления закономерностей и тенденций. Эта информация способствует улучшению результатов спортсменов, принятию обоснованных стратегических решений и более глубокому пониманию специфики различных видов спорта. Кроме того, ИИ также можно применяться в создании виртуальной реальности для развития навыков спортсмена.

В настоящее время ИИ называют четвертой промышленной революцией и предвидят в нем новейший прорыв в спортивной сфере, что подтверждает актуальность данной темы.

Целью данной работы – изучить современные подходы к применению технологий ИИ в спорте.

В связи с этим были определены задачи исследования:

- провести обзор научной литературы, посвященной использованию современных технологий в спорте;
- проанализировать существующие технологии ИИ и носимые устройства, применяемые в спорте, оценить эффективность и их проблемы при внедрении;

В процессе изучения литературы по применению технологий ИИ в спорте были выделены два основных направления использования умных технологий для обработки данных:

- 1) носимые устройства: используются для сбора физиологических и биомеханических данных (анализ состояния организма, физических способностей и спортивной техники);

2) машинное обучение: применяется для прогнозирования результатов и предоставления обратной связи в режиме реального времени, а также для создания иммерсивных тренировочных сценариев с помощью виртуальной реальности [3].

Эти технологии позволяют обрабатывать большие объёмы информации, выявлять закономерности и адаптировать работу системы для конкретного пользователя.

Согласно результатам исследований, современных научных литературных данных, ИИ и носимые технологии в совокупности открывают новые горизонты для персонализированного подхода к тренировкам. Анализ данных, собранных с помощью носимых устройств, таких как умные часы, фитнес-трекеры и специализированные датчики, позволяет тренерам и спортсменам получать детальную картину физиологического состояния, уровня нагрузки, качества сна и восстановления. Эти метрики, обработанные алгоритмами машинного обучения, дают возможность выявлять: индивидуальные особенности организма; предсказывать риски возникновения травм; оптимизировать тренировочные планы для достижения максимальной работоспособности спортсмена.

Использование ИИ в спорте подтверждается формами применения.

1. Разработка индивидуальных программ тренировок с использованием ИИ.

Современные спортсмены используют возможности искусственного интеллекта для совершенствования индивидуальных тренировочных методик. Возможности мониторинга в режиме реального времени, предоставляемые ИИ, отслеживают прогресс спортсмена, обеспечивая точную обратную связь, которая позволяет корректировать тренировочный план. [6].

Виртуальные помощники тренера на основе ИИ могут анализировать технику, биомеханику и выносливость каждого спортсмена в режиме реального времени. Благодаря носимым технологиям тренеры получают мгновенную обратную связь о физической подготовке спортсмена, что помогает оптимизировать индивидуальные планы тренировок и решить ряд проблем [5]:

В контексте спортивной медицины, ИИ играет ключевую роль в диагностике и реабилитации. Системы компьютерного зрения могут анализировать медицинские изображения (рентген, МРТ) для выявления патологий с высокой точностью, а алгоритмы машинного обучения помогают разрабатывать индивидуальные программы восстановления после травм, учитывая особенности организма каждого спортсмена и динамику его выздоровления. Это ускоряет процесс возвращения к тренировкам и снижает вероятность повторных повреждений.

Персонализированные тренировки на основе ИИ — это не просто тренд, а трансформация, устанавливающая новые стандарты в спортивной результативности.

2. Спортивная аналитика.

Применение ИИ для анализа соревновательных видеоматериалов открывает множество преимуществ, позволяя выявлять скрытые закономерности и тенденции, которые могли бы остаться незамеченными.

Отслеживание результатов в реальном времени с помощью ИИ и машинного обучения помогает тренерам анализировать данные за считанные секунды, предоставляя информацию о спортсменах и стратегиях соперника [2].

Кроме того, ИИ служит инструментом оценки эффективности, тщательно анализируя вклад спортсмена. Это позволяет тренерам выявлять лучших спортсменов и определять кому необходимо дополнительное совершенствование навыков.

По сути, ИИ превращает необработанные игровые видеоматериалы в кладезь полезной информации, которая лежит в основе принятия более взвешенных решений и в конечном итоге приводит к улучшению результатов спортсменов.

3. Предиктивное моделирование.

Благодаря этим моделям с поддержкой ИИ тренеры могут предполагать возникновения травмы или спады спортсмена, что позволяет им заблаговременно разрабатывать стратегии ротации спортсменов и игровые планы.

Прогностическое моделирование также может выявлять спортсменов, готовых к прорывному сезону, предоставляя бесценную информацию для обменов и подписаний контрактов.

Искусственный интеллект создает модели, используя алгоритмы машинного обучения для анализа исторических данных, общую статистику результативности, истории травм и дисциплинарных взысканий спортсменов, что позволяет технологиям создавать модели, которые с поразительной точностью прогнозируют будущую результативность.

4. Предотвращения травм и повышения безопасности спортсменов.

Системы ИИ способны оценивать историю травм спортсмена и генетическую предрасположенность. Разрабатываются алгоритмы искусственного интеллекта для прогнозирования травм до их возникновения путем анализа биомеханики, тренировочной нагрузки и медицинских данных за прошлые периоды. Такие инструменты, как Zone7 и Catapult, предоставляют предупреждения о потенциальных травмах, помогая корректировать тренировочные нагрузки и предотвращать перенапряжение

Системы тренировок на основе ИИ могут предоставлять персонализированную обратную связь, позволяя игрокам оптимизировать свою технику, улучшать результаты и снижать риск травм [1].

5. Выявление и привлечение талантов.

Спортивные клубы используют алгоритмы ИИ для обработки данных эффективности начинающих спортсменов на основе генетики и физических характеристик с целью прогнозирования будущих успехов. Такие инструменты, как скауты, использующие ИИ, и носимые технологии, помогают выявлять

скрытые таланты, как на раннем уровне подготовки спортсменов, так и на стадии уже профессионального становления.

6. Взаимодействие с фанатами.

Чат-боты на основе ИИ и системы рекомендаций улучшают взаимодействие с болельщиками, предоставляя персонализированный контент и информацию в режиме реального времени. Различные платформы ИИ, привлекают болельщиков с помощью обзоров матчей, статистики игроков и пользовательских настроек во время прямых трансляций.

Мониторинг социальных сетей позволяет ИИ оценивать настроения болельщиков и оперативно реагировать на любой негативный резонанс.

7. Использование ИИ для улучшения зрелищности спорта.

Искусственный интеллект воспроизводит яркие, захватывающие впечатления с помощью различных технологических инструментов. Виртуальные стадионы, работающие на основе ИИ, в сочетании с потоком данных в реальном времени позволяют болельщикам наблюдать за матчами с уникальных ракурсов, обеспечивающих более полное погружение [8].

8. Помощь в судействе.

Федерации спорта используют ИИ для выявления правильного решения спорных моментов, исключая человеческие ошибки и предвзятость. Такие объективные данные предоставляют спортивным клубам более точную информацию для стратегического планирования игры. По сути, ИИ играет все более важную роль в судействе спортивных соревнований, способствуя установлению нового стандарта точности и справедливости [7].

Будущее спорта, несомненно, будет тесно связано с дальнейшим развитием и интеграцией ИИ. Мы можем ожидать появления еще более совершенных носимых устройств, способных отслеживать широкий спектр физиологических параметров в режиме реального времени. Системы машинного обучения станут еще более точными в прогнозировании производительности и выявлении скрытых талантов. Виртуальная и дополненная реальность будут использоваться для создания еще более иммерсивных и интерактивных тренировочных сред. ИИ также будет способствовать развитию новых видов спорта и трансформации существующих, делая их более доступными, зрелищными и персонализированными. Искусственный интеллект в сочетании с большими данными совершает огромный прорыв в прогнозной аналитике. Алгоритмы становятся все более способными анализировать огромные массивы данных для прогнозирования результатов игр, травм игроков и даже потенциальной производительности игроков на основе исторических данных и текущих тенденций. Это не только дает преимущество в стратегическом планировании, но и помогает принимать решения в режиме реального времени во время игр.

Однако, внедрение ИИ в спортивную индустрию, сталкивается с рядом проблем [4].

1. Проблемы конфиденциальности данных. Сбор биометрических данных с помощью носимых устройств порождает этические дилеммы, связанные с

приватностью и безопасностью информации. Передача данных в облачные платформы повышает уязвимость к кибератакам, что подчеркивает необходимость внедрения надежных протоколов шифрования и соблюдения нормативных актов.

2. Высокая стоимость технологий. Значительные затраты на ИИ-носители ограничивают их доступность, особенно для непрофессиональных коллективов.

3. Риск зависимости от ИИ. Чрезмерная опора на ИИ-аналитику может ослабить профессиональную интуицию и экспертное суждение тренеров. Оптимальным решением выступает интеграция ИИ-инструментов с традиционными методами тренерской работы.

4. Ограниченная точность сенсоров и моделей. Надежность алгоритмов ИИ и сенсорных систем остается переменной величиной.

Несмотря на выявленные ограничения применения ИИ в спортивной индустрии, его интеграция представляет собой устойчивую тенденцию, способную существенно трансформировать отрасль.

Человеческий фактор сохраняет свою незаменимую роль на фоне технологического прогресса. ИИ целесообразно позиционировать как вспомогательный ресурс для спортивных клубов, спортсменов и тренеров, без претензии на полную замену человеческого вклада. Оптимальная модель предполагает гибридный подход, где приоритет отдается профессиональному суждению и эмпатии тренера для максимизации спортивных результатов.

ИИ не является приходящим феноменом, а выступает стратегическим инструментом в формировании будущего спортивной индустрии посредством анализа данных, прогнозирования и оптимизации процессов. Технологии ИИ обеспечивают выявление слабых сторон в подготовке спортсменов, способствуя повышению эффективности тренировочных программ. Человеческий элемент остается фундаментальным в спортивной деятельности, поскольку определяет эмоциональную и мотивационную составляющую процесса. Эмпирические данные подтверждают, что межличностное взаимодействие между тренером и спортсменом способствует формированию доверия и преодолению психологических барьеров, недостижимых за счет автоматизированных систем.

Благодаря ведущей роли искусственного интеллекта в предиктивном моделировании, мы являемся свидетелями захватывающей новой эры в спортивной аналитике и прогнозировании результатов игроков.

Список литературы

1. Белова, А. В. Искусственный интеллект и безопасность спортсменов: инновации профилактики травм / А. В. Белова // Применение искусственного интеллекта в области физической культуры и спорта: – 2025. – С. 22-27.

2. Гулмурадова, Ю. М. А. Роль инновационных технологий в трансформации производственных и образовательных систем / М.А. Гулмурадова, Р.А. Аннамырадов // Образование и наука в XXI веке. – 2025. – №. 67-4 (том 3). – С. 34-38.

3. Иванова, А. В. Технологии виртуальной и дополненной реальности: возможности и препятствия применения / А. В. Иванова // Стратегические решения и риск-менеджмент. – 2018. – №. 3 (108). – С. 88-107.
4. Кравцов, Е. А. Искусственный интеллект в спорте: области применения, возможности и риски / Е.А. Кравцов, Ж.А. Культелеева // Вестник науки. – 2025. – №11 (92). – С. 1070-1080.
5. Кузнецова, В. Е. Искусственный интеллект в спорте: проблемы и перспективы / В. Е. Кузнецова, М. Н. Скидан // Вестник науки и образования. – 2025. – №. 9 (164)-2. – С. 11-14.
6. Мередов, М. Спорт и информационные системы: современная интеграция технологий программирования в управление тренировочным процессом и спортивной индустрией / Максат Мередов, Сейранмаммед Достмаммедович Аннамаммедов // Наука и мировоззрение. – 2025. – № 64. – С .1-7.
7. Помысова, А. Ю. Применение технологий искусственного интеллекта в спортивном судействе / А. Ю. Помысова // Пути развития массовых национальных видов спорта в России, мас-рестлинг: – 2022. – С. 355-358.
8. Сидоркин, Н. Н. Искусственный интеллект в маркетинге спортивного события / Н. Н. Сидоркин // Дискуссия. – 2025. – № 5(138). – С. 257-262.
9. Andresen S. L. John McCarthy: the father of AI / S. L. Andresen. – IEEE Intelligent Systems, 2002. – Vol. 17, № 5. – P. 84-85.

РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Зайкин М.В., канд. пед. наук, Удовиченко Е.В.,

Малютина М. В., канд. пед. наук, доцент

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Развитие устойчивой мотивации к физической активности на протяжении всей жизни рассматривается как один из центральных принципов современного физического воспитания. Физическая культура в вузах выступает ключевым средством формирования у студентов устойчивой потребности в двигательной активности на долгосрочную перспективу.

В современной педагогике все больше внимания уделяется эмоциональным аспектам взаимодействия между преподавателем и студентом. Опираясь на существующие многокомпонентные модели эмоций, их можно понимать, как синхронизированные, согласованные паттерны центральных нервных и периферически-физиологических реакций, которые отражаются в тенденциях к действию, а также в мимике, голосе и жестах, интегрированных в субъективный опыт. Таким образом, эмоция – это не только чувство, но и мотивационный, физиологический и поведенческий комплекс, опосредующий взаимодействие человека с ближайшим социальным и физическим окружением [1; 2].

Эмоциональное состояние преподавателя играет определяющую роль в формировании учебной атмосферы и качества образовательной деятельности. Существует множество научных исследований, подтверждающих корреляцию между эмоциональным состоянием педагога и уровнем мотивации, поведения и успеваемости студентов. Эмпирические данные и практические наблюдения показывают, что преподаватели, демонстрирующие позитивные эмоции (радость, интерес, вдохновение) способствуют повышению мотивации студентов к двигательной активности. Негативные эмоции (раздражение, нетерпение, усталость) могут снижать вовлеченность, вызывать страх перед физической нагрузкой и приводить к отказу от участия в занятиях [3].

Эмоции преподавателя в сфере физической культуры особенно ярко выражены, так как они проявляются в динамичной и физически активной обстановке, что усиливает их влияние на студентов. В связи с этим приоритетом в реализации образовательных программ по физической культуре становится создание специфических условий обучающей среды, которые способствуют мотивации и вовлечению студентов в двигательную деятельность.

Цель исследования – рассмотреть механизмы межличностного влияния эмоций преподавателя на студентов в процессе занятий физической культурой.

Задачи:

1. Описать специфику эмоциональных проявлений преподавателя по дисциплине «физическая культура».

2. Разработать эффективные педагогические стратегии по регуляции эмоций в условиях занятий по дисциплине «физическая культура».

В профессиональной деятельности педагоги регулярно переживают эмоции радости, раздражения, гнева, тревоги и эмоционального истощения, что является неотъемлемой частью их взаимодействия со студентами. В процессе учебной деятельности преподаватель находится в сети социальных отношений и решает множество задач: обеспечение дисциплины, поддержание учебной мотивации, достижение академических результатов, выстраивание устойчивых отношений. Каждое из этих измерений может стать источником специфических эмоциональных переживаний. Эмоции преподавателя определяются как оценочные реакции, возникающие в ответ на события и взаимодействия в профессиональной деятельности [3; 4].

Эмоции преподаватель оказывают существенное влияние на поведение и успеваемость студентов. Чтобы определить основную функцию каждой эмоции, исследователи изучают ее внутриличностные функции. Например, как эмоции помогают человеку ориентироваться в окружающей среде. Также межличностные функции – как эмоции помогают группе эффективно общаться, сотрудничать и взаимодействовать. Оценочные теории происхождения эмоций преподавателя исходят из того, что эмоции определяются когнитивной оценкой события субъектом, выполняя как внутриличностные, так и межличностные функции [2; 5; 6].

Основные механизмы межличностных функции эмоций:

1. Прямая передача эмоций. Эмоциональное заражение особенно выражено на занятиях по дисциплине «физическая культура»: обучающиеся легко подхватывают настроение педагога через подражание мимике, позе, интонации и темпу движений.

Когнитивное оценивание эмоциональных проявлений преподавателя студентами способствует формированию их собственных эмоций и отношения к учебной ситуации. Например, выраженный энтузиазм преподавателя по отношению к теме занятия может способствовать возникновению интереса и удовольствия у студентов, тогда как демонстративная скука и раздражительность могут усиливать скуку и неприятие.

2. Влияние эмоций через качество отношений «преподаватель – студент». Позитивные эмоции преподавателя способствуют созданию дружелюбной, поддерживающей атмосферы, что важно для формирования командного духа и уверенности в своих силах. Негативные эмоции, напротив, могут вызывать у студентов тревожность, избегание физической активности и снижение самооценки, особенно у студентов с низкой физической подготовкой. Качество отношений студентов с преподавателем является важным предиктором благополучия и мотивации обучающихся, а эмоциональное состояние преподавателя существенно формирует образовательную среду.

3. Эмоции как невербальные социальные сообщения. Опираясь на теорию атрибуции Ф. Хайдера, эмоции педагога транслируют обучающим скрытые оценочные послания. Например, гнев в ситуации неудачи может сигнализировать о позитивных убеждениях в компетентности обучающегося («ты можешь лучше»), тогда как сочувствие – о негативных ожиданиях («с тебя и так много не возмёшь»). При этом влияние сильно зависит от контекста: в управлении группой частый гнев почти всегда разрушителен, тогда как в индивидуальной обратной связи он иногда может восприниматься как вера в потенциал ученика. Таким образом, одна и та же эмоция может иметь валентно-неконгруэнтные эффекты: отрицательная по знаку эмоция (гнев) способна поддерживать более высокие ожидания в отношении компетентности, а положительная (сочувствие) – напротив, снижать их. [6]

Внутриличностные функции эмоций педагога.

Эмоции педагога воздействуют на его собственные когнитивные процессы и стратегии преподавания. Положительные эмоции связаны с расширением внимания, гибкостью и разнообразием методов обучения; отрицательные — сужают репертуар действий и способствуют более жёстким, директивным стилям преподавания. Эмоциональное истощение может приводить к формальному отношению к уроку и ухудшению качества взаимодействия с учащимися. Внутриличностные функции эмоций преподавателя определяют его профессиональную активность, уровень стресса и удовлетворенность работой [7; 8].

Для формирования позитивной эмоциональной атмосферы на занятиях по дисциплине «физическая культура», анализируя результаты научных исследований рекомендуем применение следующих педагогических стратегий:

- использование доброжелательного, лично ориентированного стиля общения, ориентированного на индивидуальные особенности и потребности обучающихся;
- обеспечение эмоциональной безопасности путем исключения унижения, сарказма и стереотипных высказываний;
- гарантирование равного внимания к каждому обучающемуся, включая тех, кто демонстрирует низкий уровень активности;
- демонстрация преподавателем личного интереса и энтузиазма, воспринимаемых обучающимися как положительные эмоциональные сигналы;
- индивидуализация педагогического взаимодействия, включая знание имён, обучающихся и поддержку развития групповой идентичности.

Рекомендуемые педагогические практики могут способствовать формированию «позитивной эмоциональной энергии» на занятиях физической культуры, что выражается в ощущении принятия, значимости и поддержки у каждого обучающегося. Приобретение положительного опыта на занятиях дисциплины «физическая культура» – мощнейший ресурс для повышения мотивации и влияния на формирование долгосрочной перспективной двигательной активности.

Организационные формы дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорта» способствуют построению позитивных отношений обеспечивая индивидуализацию образовательного процесса, поскольку позволяют обучающимся самостоятельно определять содержание программы обучения в соответствии с их интересами и способностями.

Эмоции преподавателя по дисциплине «физическая культура» оказывают многогранное влияние на поведение и результаты обучения студентов в вузе. Механизмы прямой передачи эмоций, формирование межличностных отношений и невербальная коммуникация определяют эмоциональный климат образовательной среды и, как следствие, высокую успеваемость студентов и по другим предметам. Разработка и внедрение эффективных педагогических стратегий регуляции эмоций на наш взгляд способствуют повышению качества образовательного процесса и благотворно влияют на эмоциональное состояние студентов. Изучение и применение практик понимания позитивных эмоций преподавателей и студентов рассматривается как важное направление для дальнейших исследований.

Список литературы

1. Scherer, K. R., Moors, A. The component process model of emotion // International Handbook of Emotions. – Wiley, 2019. – 93 p.
2. Леонтьев, А. А. Психология эмоций. – М.: Смысл, 2006. – 256 с.
3. Климов, Е. А. Психология труда. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
4. Маркова, А. К. Психология профессионального самосознания учителя. – М.: Педагогика, 1996. – 272 с.
5. Немов, Р. С. Психология. В 3 т. – М.: ВЛАДОС, 2003. – Т. 2. – 608 с.
6. Heider, F. The Psychology of Interpersonal Relations / F. Heider. – New York: Wiley, 1958. – 336 p.
7. Бойко, А. В. Психология эмоционального выгорания. – М.: Смысл, 1999. – 224 с.
8. Водопьянова, Н. Е. Эмоциональное выгорание педагога / Н.Е. Водопьянова // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 23-30.

СТРАТЕГИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент,
Симоненков В.С., канд. биол. наук, доцент**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы правильного подхода к здоровому образу жизни, формирования здоровых привычек, баланса между стремлением к здоровью и сохранением психологической устойчивости.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, стратегия, баланс, качество жизни, режим дня.

Современная культура активно пропагандирует здоровый образ жизни (ЗОЖ) как важный аспект благополучия и долголетия. Сохранение здорового отношения к ЗОЖ является ключевым для достижения гармонии между физическим и психическим состоянием. Правильное питание, регулярные физические нагрузки и забота о своем здоровье могут значительно улучшить качество жизни, повысить уровень энергии и укрепить иммунитет.

Социальные медиа активно пропагандируют нереалистичные стандарты здорового образа жизни, что создает значительное давление на пользователей. Необходимо обучать аудиторию выявлять коммерческие интересы, стоящие за пропагандой определенных продуктов или методик. Систематическая проверка источников информации позволяет отделить научно обоснованные рекомендации от маркетинговых уловок. Эффективным инструментом служит анализ исследований, упомянутых в рекламных материалах, на предмет их методологической достоверности. Важным аспектом является формирование навыков распознавания манипулятивных техник, используемых в социальных сетях и рекламе. Пользователям следует обращать внимание на наличие ссылок на клинические испытания и рецензируемые публикации. Критическая оценка контента включает проверку квалификации авторов и возможных конфликтов интересов. Регулярное применение этих практик снижает восприимчивость к ложным утверждениям о здоровье.

Формирование персональных критериев здоровья требует сознательного дистанцирования от навязанных стереотипов. Индивидуальные показатели благополучия должны основываться на объективных физиологических параметрах и субъективном ощущении комфорта. Создание личной системы ценностей предполагает фокус на долгосрочных целях, а не сиюминутных трендах. Практика рефлексии помогает адаптировать общие принципы ЗОЖ к уникальным особенностям организма.

Многие люди сталкиваются с ситуацией, когда внутренняя установка на идеальное выполнение каждой задачи приводит к отрицательным последствиям. Такое поведение называют перфекционизмом. Он заставляет

стремиться к абсолютному совершенству, устанавливая невозможные цели и подвергая организм огромным нагрузкам.

В контексте здорового образа жизни перфекционизм может приводить к патологическим последствиям, проявляясь в избыточном стремлении к недостижимому идеалу. Такое стремление зачастую игнорирует не только индивидуальные особенности организма - тип телосложения, метаболические особенности, хронические состояния, - но и важнейшие психологические потребности человека: в отдыхе, удовольствии, социальной близости. Чрезмерная фиксация на достижении совершенства в питании или физических нагрузках способна вызывать хронический стресс: человек постоянно сравнивает себя с некими «эталонными» показателями, ощущает вину за малейшие отступления от жесткого регламента, живет в режиме бесконечного самоконтроля. Это, в свою очередь, подрывает саму суть ЗОЖ.

Подобное поведение нередко трансформируется в обсессивно-компульсивные паттерны: человек становится заложником строгих правил и ритуалов. Отклонение от этих самоналоженных норм вызывает острое чувство вины, тревогу, ощущение «провала», что негативно сказывается на психическом здоровье. В результате, вместо укрепления здоровья, перфекционизм приводит к его ухудшению: возникает хроническая усталость, нарушения сна, раздражительность, а иногда и клинические формы тревожных расстройств. Индивид оказывается в порочном круге: чем сильнее он стремится к «идеальному» ЗОЖ, тем больше страдает его реальное самочувствие, что лишь подстегивает гиперконтроль.

Сбалансированный, осознанный подход к здоровью принципиально отличается от перфекционистского. Его клинические индикаторы - гибкость в выборе методов, отсутствие жестких ограничений, способность адаптироваться к изменяющимся условиям. Такой подход предполагает внимательное прислушивание к сигналам собственного тела: умение различать физический голод и эмоциональное желание поесть, распознавать признаки переутомления, понимать, когда организму нужен активный отдых, а когда - полный покой. Это не означает вседозволенности, но подразумевает разумную адаптацию режима питания и тренировок под текущие обстоятельства: например, в период повышенной рабочей нагрузки снизить интенсивность тренировок, а в дни плохого самочувствия позволить себе более калорийную пищу без самобичевания.

Важнейший маркер здорового отношения к ЗОЖ - отсутствие чувства вины при незначительных отступлениях от плана. Жизнь не бывает идеально линейной: праздники, поездки, неожиданные события неизбежно вносят коррективы. Осознанный подход учит воспринимать эти отклонения не как «срыв», а как естественную часть жизни. Не менее значимо и сохранение социальной активности: здоровый образ жизни не должен превращаться в изоляцию, когда человек отказывается от встреч с друзьями из-за «неправильной» еды или пропускает семейные мероприятия из-за графика тренировок.

В противовес этому, экстремальные практики характеризуются ригидностью мышления, социальной изоляцией и постоянным ощущением недостаточности: «я недостаточно худой», «я мало тренируюсь», «я съел лишнее». Такие установки не только ухудшают качество жизни, но и могут привести к расстройствам пищевого поведения, перетренированности, истощению ресурсов организма.

Определение персональных физиологических и психологических границ в ЗОЖ требует систематического самоанализа и, при необходимости, консультаций со специалистами - врача, диетолога, психолога. Важно не просто слепо следовать модным трендам, а внимательно отслеживать реакции организма на изменения: как меняется самочувствие при новом режиме питания, как тело откликается на нагрузку, как влияет график сна на работоспособность.

Для формирования осознанного подхода полезно внедрять конкретные практики: вести дневник самочувствия, где фиксировать не только физические показатели (вес, объем, пульс), но и эмоциональное состояние, уровень энергии, качество сна; регулярно проходить медицинские обследования, чтобы объективно оценивать влияние выбранных методов на здоровье; осознанно подходить к информации, отсеивая сомнительные источники и доверяя лишь доказательным рекомендациям.

В связи с этим существует распространенность заболеваний среди населения, которая во многом связана с образом жизни различных поколений людей. Так, С.А. Бойцов и соавт. считают, что снижение развития таких метаболических процессов, как избыточная масса тела и ожирение, повышенное артериальное давление, повышенный уровень глюкозы и липидов в крови, способствует предупреждению раннего формирования хронических неинфекционных заболеваний [1].

В РФ более 90% населения подвержены одному фактору риска неинфекционных заболеваний, 82% - до трех факторов, более 9% - все факторы риска, связанные с образом жизни. Ведущими факторами являются гиподинамия (32% обследованных), нерациональное питание и избыточная масса тела (28%), артериальная гипертензия (26%), табакокурение (26%), стрессовые ситуации (25%) [2]. Эти факторы уже имеют достаточно широкое распространение в детском и подростковом возрасте [3].

Опережающими темпами должна расти продолжительность именно здоровой, активной, полноценной жизни, для чего необходимы профилактика, раннее выявление заболеваний и воспитание ответственного отношения к собственному здоровью [4, 5].

В рамках исследования проблемы баланса в практике здорового образа жизни было проведено анкетирование среди студентов третьего курса Института языков и культур Оренбургского государственного университета. Выборка составила 87 человек (49 девушек и 38 юношей) в возрасте от 19 до 22 лет. Основной целью опроса стало выявление распространенности практик ЗОЖ среди студенческой молодежи, длительности их соблюдения, причин

отказа от здорового образа жизни, а также анализ типичных физиологических и психологических трудностей, с которыми сталкиваются приверженцы ЗОЖ.

Результаты опроса показали, что 64 % респондентов (56 человек) в настоящий момент придерживаются тех или иных принципов здорового образа жизни. При этом лишь 28 % из них (16 человек) следуют этим принципам более года, тогда как большинство (36 % от общего числа опрошенных, или 40 % от числа практикующих ЗОЖ) начали заниматься менее шести месяцев назад. Это указывает на высокую динамику вовлеченности: студенты часто пробуют ЗОЖ, но далеко не все сохраняют приверженность ему на длительной дистанции.

Примечательно, что 22 % опрошенных (19 человек) сообщили, что ранее практиковали ЗОЖ, но впоследствии отказались от него. Среди причин отказа наиболее часто встречались жалобы на физическое самочувствие: 47 % из числа бросивших (9 человек) указали на хроническую усталость и снижение работоспособности, несмотря на соблюдение режима; 32 % (6 человек) отметили появление болей в мышцах и суставах после тренировок; 16 % (3 человека) столкнулись с нарушениями пищеварения на фоне резких изменений в рационе. Эти данные позволяют предположить, что многие студенты, приступая к ЗОЖ, не учитывают индивидуальные особенности организма и не выстраивают постепенную адаптацию, что приводит к негативным физиологическим последствиям.

Среди текущих приверженцев ЗОЖ 54 % (30 человек) признались, что периодически испытывают трудности с соблюдением режима. Наиболее распространенными проблемами стали: нехватка времени из-за учебной нагрузки (63 % от числа испытывающих трудности, или 19 человек), сложности с контролем питания в условиях общежития или при плотном графике (50 %, или 15 человек), а также ощущение социальной изоляции из-за необходимости отказываться от совместных посиделок с едой и напитками (30 %, или 9 человек). Эти факторы демонстрируют, что даже при наличии мотивации студенты сталкиваются с реальными барьерами, мешающими последовательно придерживаться ЗОЖ.

Анализ длительности практики ЗОЖ выявил интересную закономерность: те, кто начал заниматься более года назад, чаще отмечали положительные изменения в самочувствии - 75 % из их числа (12 человек) сообщили о повышении энергии, улучшении сна и снижении частоты простудных заболеваний. В то же время среди тех, кто практикует ЗОЖ менее полугода, лишь 40 % (16 человек) ощутили заметные улучшения, а 35 % (14 человек) признались, что пока не видят ощутимых результатов, несмотря на усилия. Это может объясняться как объективным временным лагом в проявлении эффектов ЗОЖ, так и недостаточным уровнем знаний о том, как правильно выстраивать режим питания и физической активности.

Особое внимание привлекли ответы на вопрос о методах контроля за здоровьем. Только 23 % приверженцев ЗОЖ (13 человек) регулярно проходят медицинские осмотры или консультируются со специалистами перед внесением изменений в режим. Остальные полагаются на интернет-источники,

советы друзей или интуицию. Это повышает риск неосознанных ошибок: например, 18 % опрошенных (10 человек) признались, что пробовали жесткие диеты или интенсивные тренировки без предварительной оценки состояния здоровья, что впоследствии приводило к ухудшению самочувствия.

Среди тех, кто никогда не практиковал ЗОЖ (14 % выборки, или 12 человек), основными причинами отказа назывались отсутствие мотивации (58 %, или 7 человек), нехватка времени (33 %, или 4 человека) и убеждение, что «здоровый образ жизни - это слишком сложно и дорого» (9 %, или 1 человек). Эти данные указывают на необходимость просветительской работы, направленной на развенчание мифов о ЗОЖ и демонстрацию доступных, гибких способов его внедрения в повседневную жизнь.

В целом, результаты опроса позволяют сделать несколько ключевых выводов. Во-первых, интерес к ЗОЖ среди студентов высок, но устойчивость практик остается низкой: многие начинают, но быстро прекращают из-за физических дискомфорта или организационных сложностей. Во-вторых, распространена тенденция к самолечению и самодиагностике, что повышает риск вреда для здоровья. В-третьих, социальная среда и учебная нагрузка выступают значительными барьерами, требующими продуманных решений, например, разработки университетских программ поддержки ЗОЖ, включающих консультации специалистов, гибкие графики тренировок.

Проблема баланса и стратегии в ЗОЖ у студентов носит комплексный характер: она включает физиологические, психологические и социальные аспекты. ЗОЖ не является универсальным шаблоном, а должен выстраиваться индивидуально с учетом особенностей организма, образа жизни и психологических потребностей. Важно научиться прислушиваться к своему телу, различать истинные сигналы голода и усталости, а не следовать слепо модным рекомендациям.

Таким образом, здоровый образ жизни - это не про жесткие ограничения и погоню за идеалом, а про гармоничное сочетание заботы о теле и душевном комфорте. Когда человек находит свою личную золотую середину, когда его привычки не вызывают стресса, а приносят реальное улучшение самочувствия - тогда ЗОЖ раскрывает свой истинный потенциал. Именно такой осознанный, индивидуализированный подход позволяет получить все преимущества здорового образа жизни без его скрытых опасностей и превратить заботу о здоровье в естественную и приятную часть повседневности.

Список литературы

1. Бойцов, С.А. Комплексная программа профилактики неинфекционных заболеваний: планирование, реализация, оценка / С.А. Бойцов, Р.Г. Оганов, Г.Я. Масленникова и др. // Профилактическая медицина. – 2012. – Т. 15. S. – С. 3-18.
2. Бакутов, С.В. Роль центров здоровья в профилактике неинфекционных заболеваний / С.В. Бакутов, Н.Ю. Волкова, Ю.С. Менлажиева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2014. – № 4 (5). – С. 504.

3. Гребняк, Н.П. Состояние здоровья детского населения мегаполиса / Н.П. Гребняк., С.В. Вытрищак // Гигиена и санитария. – 2004. – № 2. – С. 3.

4. Дорофеев, С.Б. Национальные стратегии формирования здорового образа жизни населения / С.Б. Дорофеев, А.И. Бабенко // Образ жизни и здоровье. – 2015. – Т. 59. № 6. – С. 44-47.

5. Улумбекова, Г.Э. Актуальность стратегии по формированию у населения РФ приверженности здоровому образу жизни и рекомендации по доработке межведомственной стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 г. / Г.Э. Улумбекова // Вестник ВШОУЗ. – 2018. – №1 (11). – С. 30-35.

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ледовская О.А., канд. пед. наук, Пчелинцева В.В.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Физическая культура является составной частью общей культуры личности в процессе профессионального становления обучающихся вуза. Профессиональное развитие студентов становится неотъемлемой частью образовательного процесса, где физическая культура занимает все более важное место, влияя на их личностное, социальное и физическое развитие.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности, происходит становление характера человека, его личностных качеств, позволяющих быстро и рационально ориентироваться в сложных жизненных ситуациях и профессиональной сфере. Доказано, что стремление к физическому самосовершенствованию выступает в роли побудительного начала для запуска механизма личностного развития студента.

Личностное развитие студентов – это многогранный процесс, который включает в себя как когнитивные, так и эмоционально-волевые характеристики, и физкультурно-спортивная деятельность играет важную роль в данном контексте, поскольку она способствует формированию различных качеств личности занимающихся, необходимых как в учебе, так и вне учебной жизни. Научные исследования показывают, что физическая активность может улучшать академические показатели, так как улучшение концентрации и мобильности дает студентам дополнительные преимущества в учебном процессе, а также активное участие в спортивных мероприятиях отвлекает внимание обучающихся от пагубных привычек.

В период обучения в вузе физкультурно-спортивная деятельность способствует сохранению и укреплению физического и психологического здоровья обучающихся. При этом достижение высокого уровня личностного развития возможно посредством насыщения содержания учебного процесса обучающихся эффективными средствами и рациональными методами физкультурно-спортивной деятельности, а также организации оздоровительного сопровождения учебно-тренировочных занятий при активном усвоении обучающимися знаний в области физической культуры и формирования у них мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и своему здоровью [2; 4; 6].

Учебно-тренировочные занятия формируют целеустремленность и дисциплину, поскольку для достижения результатов ставятся конкретные цели и определяются пути их достижения, и эти качества часто переносятся на образовательный процесс, когда студенты начинают осознанно подходить к своим учебным задачам. Спортсмен с высокой познавательной активностью

четко осознает мотивы занятием физкультурно-спортивной деятельностью, умеет грамотно применять методики контроля за своим физическим состоянием.

Кроме того, увлечение физкультурно-спортивной деятельностью развивает умение работать в команде и преодолевать трудности, что накладывает отпечаток на характер и личностные качества обучающихся. Высокие спортивные достижения повышают самооценку и уверенность студентов, а положительные результаты создают мотивацию для дальнейшего роста, что положительно влияет на их восприятие себя как успешных личностей [1; 5].

Также важно отметить, что физическая активность помогает развивать стрессоустойчивость, так как участие в соревнованиях позволяет студентам сталкиваться с различными вызовами и учиться преодолевать преграды, что в итоге формирует уверенность в себе даже в самых сложных ситуациях. Занимаясь спортом, студенты не только развивают свои навыки, но и получают возможность заниматься научной деятельностью, поскольку спорт может стать основой для научных исследований и новых открытий.

Физическая активность оказывает положительное влияние на психологическое состояние обучающихся, так как способна снижать уровень стресса и тревожности, создавая условия для развития их психоэмоционального фона. Студенты более осознанно относятся к своему здоровью, что приводит к улучшению общего физического состояния и положительно влияет на учебный процесс, а также повышает самооценку.

Занятия физкультурно-спортивной деятельностью развивают эмоциональную интеллигентность, а это значит, что студенты учатся распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать чувства других, что особенно важно в командной работе, где необходима поддержка и мотивация друг друга. Кроме того, спортивные достижения способствуют развитию лидерских качеств, формируется уверенность в собственных силах и умение принимать важные решения в ситуациях, когда необходимо брать инициативу на себя. Через спортивные достижения студенты зачастую реализуют свои амбиции и формируют свою индивидуальность [2; 3].

Также физкультурно-спортивная деятельность способствует расширению круга общения, так как студенты, занимающиеся спортом, имеют больше возможностей для установления новых социальных связей и быстрее адаптируются к условиям учебы в университете, что особенно важно в период изменения привычной среды. Возможность участия в международных соревнованиях позволяет обучающимся перенимать многогранный опыт взаимодействия с представителями различных культур и традиций, что в последующем способствует их личностному росту и пониманию мира в целом [4; 6].

Ключевую роль в процессе личностного развития играют преподаватели физической культуры, так как они не только обучают навыкам физической активности, но и формируют у студентов желание работать над собой, развивать свои сильные стороны и преодолевать слабости, что в свою очередь

способствует формированию познавательной мотивации. Множество студентов вовлекается в волонтерские программы, что развивает чувство социальной ответственности, осознание своей роли в обществе и трансформирует их взаимодействие с социумом. Инклюзивные спортивные программы помогают создать более толерантную среду, уважая различия среди студентов и предоставляя каждому возможность проявить себя в спорте, в соответствии с ценностями современного общества.

Важным является то, что физкультурно-спортивная деятельность должна занимать основное место в образовательной программе, поскольку ее поддержка со стороны учебных заведений способствует созданию необходимых условий для занятий и популяризации физической активности среди студентов.

Таким образом личностное развитие студентов посредством физкультурно-спортивной деятельности обретает многоаспектное значение, охватывающее эмоциональные и социальные компоненты, а влияние спорта на формирование таких качеств, как дисциплина, целеустремленность и стрессоустойчивость, подчеркивает его важность в образовательном процессе.

Подводя все выше сказанное можно сделать вывод, что одним из условий успешной профессиональной деятельности современного человека является здоровый образ жизни. Успешная профессиональная деятельность современного человека зависит от уровня его вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность.

Физкультурно-спортивная деятельность способствует становлению личностного развития обучающихся через формирование и проявление их лучших качеств личности, а также является средством укрепления здоровья студента, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, направленной на повышение социальной активности. Физкультурно-спортивная деятельность влияет как на трудовую деятельность, так и на нравственные и интеллектуальные качества обучающихся.

Список литературы

1. Владимиров, А. Н. Профессионально-личностное воспитание студентов в процессе занятий физической культурой и спортом / А. Н. Владимиров, Е. Ю. Орлова // Молодой ученый. – 2022. – № 50 (445). – С. 442-445.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура (спо) / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 256 с.
3. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. – Рн/Д: Феникс, 2019. – 480 с.
4. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
5. Тихонова, Т. К. Формирование готовности студентов вуза к физическому самовоспитанию: дис. ... канд. пед. наук / Т. К. Тихонова. – Москва, 2000. – 154 с.

6. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. Кикотия В. Я., Барчукова И. С. – М.: Юнити, 2020. – 288 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСКИ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ НА ПРИМЕРЕ ГИМНАСТИКИ

Огнева А. А., Хромова Ю. А.,

Горшенина Е. Л., канд. тех. наук, доцент

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный университет»

Спортивная специализация – это интенсивные, целенаправленные круглогодичные тренировки в одном виде спорта. Художественная гимнастика является одной из таких специализаций. Звание мастер спорта получают уже в 14 лет, а в секцию принимают в 3-4 года, когда тело ещё гибкое и пластичное [1].

В последние годы проблема психологического выгорания юных спортсменов перестала быть единичным случаем, превратившись в системный кризис. Он ведет к деформации личности и преждевременному завершению карьеры, а последствия выходят далеко за рамки спортивной карьеры, затрагивая общее психологическое благополучие человека.

Гимнастика требует колоссальной дисциплины и повторения одних и тех же элементов до автоматизма. Обучающийся, лишённый разнообразия деятельности, может быстро потерять внутреннюю мотивацию (интерес к самому процессу). Её заменяет внешняя мотивация – победы, оценки тренера и зрителей на соревнованиях. Если студент занимался гимнастикой с самого детства, то у него высок риск того, что наступит эмоциональное истощение, апатия и полная потеря интереса к спорту [2].

Постоянное давление как со стороны ответственного за тренировки, так и от самого гимнаста, боязнь неудачи, страх перед сложными и травмоопасными элементами создают состояние перманентного стресса. Также стресс может вызывать команда, в которой состоит обучающийся.

Командные виды спорта возлагают на участников команды большую ответственность, потому что нужно отвечать и за личный результат, и за результат всей команды. К тому же если студенты в коллективе плохо ладят между собой, то спорт становится триггером.

В таком случае на тренировки приходится идти без радости и предвкушения, с чувством страха, тревоги и ожидания подвоха. Такое состояние истощает психические силы ещё до начала физической нагрузки. Из-за этого студент не может сосредоточиться на упражнениях, что сказывается на результатах.

Гимнастика – это вид спорта, где даже в индивидуальных упражнениях нужно ориентироваться на других, чтобы не потерять синхронность. Если члены команды будут игнорировать или открыто демонстрировать неприязнь к одному из сокомандников, то этот человек почувствует себя белой вороной, которую всегда будут осуждать. После такого внимания начинается

болезненная реакция на любые взгляды, смех, шёпот в раздевалке или зале и постоянное ожидание насмешки или провала.

В результате проведенного исследования выяснилось, что если такую ситуацию не исправить, то студент будет винить себя в сложившейся ситуации, думать, что в нём что-то не так, что он «какой-то не такой». Это подрывает веру в себя не только как в спортсмена, но и как в личность. Потенциал такого человека может быть огромным, но из-за неуверенности в собственных силах будут постоянные неудачи, которые выведут его из строя, а после – из спорта.

Это основная причина в спортивной среде.

К провоцирующим факторам возникновения травли можно отнести:

1) гормональный сбой из-за постоянных диет приводит к эмоциональной нестабильности, снижению самоконтроля и, как следствие, нарушению восприятия себя, окружения;

2) пример семьи, так как нередко в числе буллеров находятся люди, которые в детстве пережили насилие от родственников, родителей, в основе развития травли лежит убеждение в том, что старшие – более сильные, они занимают более выгодное положение в обществе [3];

3) влияние информационного шума, перенасыщение данными, изменение приоритетов в жизни, отсутствие моральных принципов влияют на формирование патологического поведения [4; 5].

Также отношение к обучающемуся может быть разным из-за внешности человека. В гимнастике огромное внимание уделяется внешнему виду, весу и пропорциям тела. Поводом для буллинга может стать «недостаточно низкий» вес, отсутствие гибкости, неидеальная форма ног и т.д. [6].

Кроме межличностных конфликтов, выделяют и личные.

Например, зависть. В таком случае объектом буллинга будет более талантливый студент, который добивается успеха с меньшими усилиями.

Агрессивность и личные амбиции лидера также являются причинами конфликтов. Один из команды инициативный, но агрессивно настроенный обучающийся может стать зачинщиком, вербуящим остальных в свои «сообщники». Унижая других, зачинщик буллинга часто пытается самоутвердиться и компенсировать собственную неуверенность и страх.

Длительное пребывание в такой среде формирует глубокие травмы, к таким относятся:

1) выученная беспомощность с детства, когда молодые люди приходят к выводу, что не сможет изменить ситуацию, а помочь сможет только авторитет тренера;

2) развитие неврозов из-за постоянного негативного фона;

3) при просмотре собственных выступлений могут возникнуть мысли, что все движения неправильные и что студент зря выбрал такое направление, как гимнастика;

4) травма отвержения – страх перед новыми людьми, коллективами, недоверие к людям.

Подавленное состояние, отсутствие полной концентрации приводят к тому, что гимнаст недокручивает или перекручивает элемент, теряет ориентацию в пространстве, неуверенно приземляется [7; 8]. Результат – растяжения, вывихи, переломы.

Также страх и неуверенность порождают мышечные зажимы. Тело становится «деревянным», неспособным на легкие, пластичные и амплитудные движения, которые являются основными в спорте. Это сразу же отмечают судьи и снижают оценки за технику и артистизм, а на ответственных стартах, где важен каждый балл, студент может «сломаться». Такое может происходить и из-за боязни провала перед коллективом, с которым нет синергии. Мысль «они посмотрят, как я упаду, и обрадуются» может парализовать волю и привести к грубым ошибкам.

Чтобы определить, насколько сильный стресс испытывают студенты, был проведен опрос. Он показывает статистику уровня стресса на соревнованиях, в которых выступает сам обучающийся и в которых он выступает с командой, контактируя с сокомандниками, публикой и с родителями. По данным опроса составлена таблица 1. В исследовании принимали участие 3 команды, в сумме в опросе принимало участие 30 человек.

Таблица 1 – Результаты опроса «Оценка уровня стресса у студентов-гимнастов»

Блок	Уровень стресса		
	Низкий, %	Средний, %	Высокий, %
Инд. соревнования	5	20	75
Командные соревнования	10	30	60
Контакт с публикой	10	35	55
Контакт с родителями	5	25	70

Результаты исследования показали, что большая часть студентов отметили высокий уровень стресса во всех блоках опроса. Такое состояние обучающихся отрицательно влияет на их успехи в дальнейших соревнованиях и тренировках. Для достижения высоких результатов необходимо работать с этой проблемой.

Студентам и тренерам предложили внедрить в процесс обучения регулярные сессии с психологом, скорректировать расписание тренировок и добавить дни, в которые можно было бы разгрузиться как психологически, так и физически.

Только при таком сбалансированном подходе мы сможем вырастить не только чемпионов, но и здоровых, гармоничных личностей.

Список литературы

1. Галиев, Э. Что такое спортивная специализация школьников и студентов / Э. Галиев, И.Ф. Ибрагимов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры. – 2021. – № 1. – С. 761-764.

2. Татаринцева, И.А. ретроспективный взгляд на трансформацию параметров планирования обучения дисциплине «гимнастика» в советской и современной системах образования / И.А. Татаринцева, А.В. Сысоев // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Воронеж, 2023 г.). – Воронеж: Воронежская государственная академия спорта, 2023. – С. 123-130.

3. Гришина, Т.С. Компетентностный подход на занятиях физической культуры с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Т. С. Гришина. – Воронеж: ВГАС, 2018. – 132 с.

4. Буллинг: причины, виды, профилактика [Электронный ресурс] // Поликлиника.ру [сайт]. – URL: <https://polyclinika.ru/tech/bulling-prichiny-vidy-profilaktika/> (Дата посещения: 19.01.2026)

5. Колесников, В.Д. Анализ методов профилактики социальных девиаций среди студенческой молодежи / В.Д. Колесников, Л.М. Тафинцева // Теория и практика социальной работы в современном социуме: материалы. – 2023. – Т. 1. – С. 57-60.

6. Гильманов, С.А. Профилактика жестокого обращения. / С.А. Гильманов. – Ханты-Мансийск: ЮГУ, 2011. – 164 с.

7. Захарчук, А.В. Основные волевые качества, необходимые для достижения соревновательных результатов в спортивной гимнастике спортсменок высокой квалификации / А.В. Захарчук, П.Ю. Жигалов, А.С. Чернявская // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 154-158.

8. Ордин, В.А. Экзаменационная тревожность у студентов и пути ее психолого-педагогической коррекции / В.А. Ордин, А.В. Ордин // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: сб. науч. ст. – 2013. – Вып. 9. – С. 192-194.

ВЕСОВОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ГИРЬ КАК ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ УСЛОВИЕ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СО СТУДЕНТАМИ-ГИРЕВИКАМИ

**Павлов С.П., Нурматова Т.В.,
Зиамбетов В.Ю., канд. пед. наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»**

Вопрос привлечения студентов, поступивших в вузы к занятиям спортом является актуальным и на современном этапе. Поступают большое количество молодых людей, которые до поступления проживали в сельских районах, при этом имеющих хороший физический потенциал и природные задатки, не имели возможности развиваться из-за не развитой спортивной инфраструктуры на периферии. Поступив в ведущие региональные вузы у них появляется возможность удовлетворить свою потребность и желание развиваться в избранном виде спорта. Гиревой спорт, является одним из видов спорта, в котором молодые люди могут достигнуть хороший спортивный результат в течении их обучения в университете.

Одной из проблем начала занятий студенческим спортом в период обучения в вузе заключается в том, что на достижение спортивного результата отводится относительно малое количество времени – время обучения в университете 4-6 лет. В связи с этим тренеры-преподаватели должны постоянно искать пути повышения эффективности тренировочного процесса для таких студентов [2]. В тоже время повышение интенсивности должно отвечать требованиям обеспечения безопасности, а форсирование физической нагрузки не навредить здоровью занимающихся.

На современном этапе в рамках гиревого спорта в распоряжении тренеров-преподавателей находится большое количество средств и методик, обеспечивающих наиболее оптимальный темп спортивного развития студента-гиревика. Мы считаем, что одним из них является широкое весовое разнообразие гирь, используемых в тренировочном процессе. К сожалению, данное условие часто не до оценивается коллегами тренерами и не всегда активно используется в учебно-тренировочном процессе со студентами-гиревиками, особенно в период первоначального становления, на первом этапе спортивной подготовки.

До сегодняшнего времени существуют немногие специалисты в области гиревого спорта, которые на тренировках используют только гири с соревновательным весом: 16 кг, 24 кг, 32 кг. Сторонники «старой школы» до сих пор считают, что спортсмен, который готовится к выступлению на соревнованиях должен привыкать именно к тому спортивному инвентарю, с которым он будет выступать на соревнованиях. Они считают, что использование гирь с соревновательным весом развивает необходимую

мышечную память, а нестандартный вес может отрицательно повлиять на технику выполнения физических упражнений.

Мы считаем, что использование на тренировках только гирь с соревновательными весами, как это было распространено в недавнем прошлом, резко сужает методические возможности тренера. Соответственно сужается спектр возможностей по интенсивному спортивному росту у гиревика-спортсмена. Тренерам-педагогам необходимо активно использовать возможности современной спортивной индустрии, которые открывают перед спортсменами большие чем раньше возможности. К ним относится и возможность приобретать, использовать гири разнообразных весов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Весовое разнообразие стандартных спортивных гирь

Сущность стандартных гирь заключается в том, что они, несмотря на разный вес, имеют стандартную форму с определенной формой дужки для хвата кистью, прописанных в официальных правилах для проведения соревнований по гиревому спорту. Это позволяет спортсмену использовать один и тот же привычный хват кистью при том же положении рук в стойке на

различных соревнованиях в различных городах и странах зная, что везде используется стандартный размер гирь.

Преимущество использование гирь с различными весами в тренировочном процессе заключается в том, что это позволяет более точно дифференцировать физическую нагрузку и наиболее полно использовать физическое состояние спортсмена в данной конкретной ситуации. Часто происходит та, что студент-гиревик, выполнив максимальное количество подъемов с гирями весом 16 кг, больше не может выполнить физической нагрузки с данными гирями. Но у него еще остаются физические возможности выполнить упражнение один или два раза с несколькими подъемами гирь, но более меньшего веса и тем самым максимально полно реализовав свой силовой потенциал на данный момент. Это позволяет спортсмену подойти к следующему этапу тренировки более подготовленным и соответственно выполнить более большой объем физической нагрузки на следующей тренировке. Данная работа обеспечивает более быстрый рост развития силовой выносливости гиревика, а значит и спортивных результатов. У студента, не имеющего возможность реализовать свой остаточный силовой потенциал на тренировочном занятии за счет использования гирь более меньшего веса, может вызвать некоторое отставание в физическом развитии. Данная недоработка накапливается от тренировки к тренировке и может также отрицательно отразиться на спортивных достижениях.

Тот же аспект актуален и при использовании разнообразных нестандартных гирь в учебно-тренировочном процессе гиревиков (рисунок 2). Нестандартные гири могут отличаться не только размером тела гири, но и формы, размеров и количества дужек [1].



Рисунок 2 – Весовое разнообразие нестандартных гирь

Все многообразие гирь, используемых на занятиях студентов-гиревиков, особенно на первоначальном этапе спортивной тренировки, позволяет процесс обучения и воспитания сделать более эффективным. Максимально полное использование силовых возможностей человека на тренировке позволяет повысить качество физического развития [4]. Тренеру-преподавателю

целесообразно использовать и разнообразные средства с разнообразными гирями [3]. Кроме стандартных соревновательных упражнений, характеризующихся толчковыми и рывковыми двигательными действиями, важно применять тяговые и жимовые движения из различных исходных положений тела, а также вращательные движения и даже жонглирование.

Таким образом, активное использование всего весового разнообразия гирь на современном этапе позволяет повысить интенсивность физического развития и спортивного роста студентов-гиревиков. Разнообразие гирь обогащает содержательную насыщенность спортивной тренировки, а также методические возможности тренеров.

Список литературы

1. Основы гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности студентов: учебно-методическое пособие / С.П. Павлов и др. // "Оренбург. гос. ун-т". – Оренбург: ОГУ. – 2019. – 104 с.

2. Патаркацишвили, Н.Ю. Влияние основных средств и методов развития силы у студентов, занимающихся физической подготовкой / Н.Ю. Патаркацишвили, Д.А. Завьялов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 9. – С. 45-52.

3. Павлов, С. П. Использование физических упражнений с гирями для развития силы мышц ног и спины / С. П. Павлов // Экстремальная деятельность человека. – 2023. – № 2 (66). – С. 56-58.

4. Сбитнева, О.А. Оценка развития силы у студентов в аграрном вузе / Развитие образования. – 2022. – Т. 5. № 2. – С. 18-22.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ

Павлов С.П., доцент, Лахина Е.М.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный университет»

Сохранение, укрепление здоровья студенческой молодежи является актуальной проблемой в процессе занятий физическими упражнениями. Физическая культура и спорт как феномен общества направлена на социализацию, формирования мотивации к систематическим занятиям, как различной спортивной направленности, так и к физическим упражнениям в режиме дня, получая адекватную двигательную нагрузку на занятиях в учебной деятельности, и в свободное, в том числе время.

Цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Направленность учебно-воспитательного процесса вытекает из потребностей общества и общей цели воспитания человека. Общество определяет частные цели и задачи обучения, развития, и его содержание. Цели и содержание определяются социальным заказом и являются планируемым результатом педагогической деятельности [1].

Учитывая целеполагания – физическая подготовка студентов осуществляется в процессе обучения в ОГУ как основная форма образовательного процесса, в течение трех лет, 4 часа в неделю - очная форма.

В теории и методике выделяют образовательно-познавательную, обучающую образовательно-тренировочную направленность учебных занятий.

Данный процесс рассматривается как система взаимообразного действия между его участниками. Преподаватель использует многообразие средств из различных видов спорта и доступных видов фитнеса. Фитнес рассматривается как система не только упражнений, но и правильное питание, образ жизни.

Фитнес является составной частью физической культуры. Программы направлены на поддержание физической формы человека, его здоровья, нормализацию психоэмоционального состояния, удовлетворение собственных потребностей в двигательной деятельности средствами ФКиС.

Программы фитнеса, различаются по признакам – целевая установка, подбор средств, уровень подготовленности занимающихся и гендерная принадлежность, территориальная локация, использования снарядов и предметов, прикладная, лечебная направленность.

Большой арсенал средств, методов, приемов ФКиС способствует развитию всех физических качеств и физических способностей. Средства физической культуры и спорта направлены на воспитание морально-волевых, эстетических качеств, повышение адаптивных свойств функциональных возможностей систем организма и подготовку студентов к социально значимой, и к трудовой деятельности.

Для подготовки организма к физическим нагрузкам учитывается готовность человека выполнять предлагаемую работу. Важным требованием к переносимости нагрузки является хорошая общая физическая подготовка. Объем такой работы определяется целями и задачами конкретного учебного занятия. Вариация средств, объем нагрузки напрямую зависят от профессиональной подготовки специалиста.

Учебные занятия позволяют обеспечить двигательную активность кратковременно, так как проводятся два раза в неделю, что недостаточно для всестороннего воздействия на частично продолжающийся процесс формирования организма. Общефизические качества ежеминутно обеспечивают жизнедеятельность организма, способствуют эффективно выполнять различные функции и на бытовом уровне обеспечивать собственную безопасность в режиме дня [2].

Ряд авторов раскрываются понятия и компоненты состояния здоровья, физические возможности организма в спортивной деятельности. Показатели физических качеств увеличиваются неравномерно. Все специалисты отмечают важность учета сенситивных периодов различных физических качеств. Такой подход наиболее эффективен при регулярных занятиях физической культурой и целенаправленном использовании средств фитнеса в учебно-тренировочных занятиях со студентами.

Многие специалисты в области ФКиС (В. С. Выдрин, Ю. Д. Железняк, Л. П. Матвеев и другие), отмечают, что процесс воспитания физических качеств будет эффективным при подборе и внедрении в учебно-тренировочные занятия упражнения разной направленности из различных видов спорта. Такие вариации позволяют расширить двигательную базу, удовлетворяют потребность в двигательной активности студентов, подготавливают их к физкультурно-спортивной деятельности и самостоятельному выполнению программ различной направленности. Выполнение программного материала требует от учащегося проявления активности, систематичности, настойчивости, что способствует воспитанию психологической устойчивости, выдержки, положительных свойств личности, тем самым стремится преодолевать трудности и позволяет выработать дисциплинированность. Программное содержание предусматривает индивидуальные и командные взаимодействия.

Программа по физической подготовке студентов предусматривает контрольные нормативы – тестовые задания. Контрольные нормативы тесно связаны с подготовкой к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса – ГТО и формированию компетенций будущего

потенциального работника в избранном виде трудовой деятельности. Оценочные индикаторы формирования компетенций по дисциплинам, закрепленным за кафедрой физического воспитания, напрямую отражают запланированную работу, ее содержание и наполнения программного материала.

В учебные занятия целесообразно включать как фрагменты, так и целостное по формату фитнес занятие определенной направленности – это силовая, танцевальная, прикладная программа. Целесообразно комбинировать средства фитнеса и методы проведения учебно-тренировочного занятия. Такой подход позволяет варьировать физическую нагрузку, расширять двигательный опыт, воздействовать на разные мышечные группы и эффективно осуществлять физическую подготовку. Занятия становятся интересными, эмоциональными, привлекательными, формируют мотивацию к двигательной деятельности средствами ФКиС.

Многолетний мониторинг по результатам контрольных нормативов показывает удовлетворительную ситуацию по сформированности компетенций у студентов средствами ФКиС к вызовам социального характера и трудовой деятельности. В частности, многие студенты не готовы к длительным и силовым нагрузкам. Гибкость и ловкость проявляются незначительно или плохо, простая координация проявляется слабо. Для улучшения формирования компетенций следует разнообразить содержание занятий, с учетом подготовленности студентов, оснащения материальной базы и регионального компонента.

Средства фитнес-аэробики наиболее приемлемы для девушек, это танцевальные виды, связки под музыку, простая модификация шагов, хотя, такая доступная хореография хорошо исполняется и юношами. Танцевальные связки отличаются разнообразием, отлично решают задачу ориентации, закрепляют двигательную память, воздействуют на эмоциональную сторону, так как выполняются по музыкальное сопровождение и вырабатывают чувство ритма.

Стретчинг программы являются отличным средством развития гибкости. Данное качество очень быстро «деградирует», приходит в упадок. Поддерживать и улучшать его большой труд, так как в понятие гибкость входит много структурных элементов, и большое значение имеет показатель собственной гибкости. Данное качество в разных суставах, соединениях проявляется по-разному. Большое значение данного качества имеет при подготовке к физической нагрузке и после ее выполнения. Функционал можно сравнить с «электрическим проводом, через который проходит электричество и объект получает энергию». В фитнес-занятиях используют предварительный стретчинг, он направлен на подготовку эластичности мышц и подвижности суставов в любом направлении программ. Выделяют статический и динамический режим выполнения упражнений. Преподаватель, учитывая дальнейшую работу, выбирает объемы и режим выполнения. Очень редко используется баллистический режим выполнения

упражнений, в связи с высоким уровнем травматизма. Такой режим реализуется в основной части занятия с хорошо подготовленными спортсменами. В заминке также используется стретчинг, объем упражнений и режим выполнения зависит от полученной нагрузки и может составить от 3-5 минут. Мы рассматриваем формат учебного занятия.

Следует объяснять и прививать студентам необходимость поддерживать данное качество ежедневной работой.

Студенческий возраст способствует наращиванию силы и выносливости, физиологические резервы организма и переносимость психофизиологических нагрузок индивидуальны и зависят от множества факторов.

Методы воспитания данных качеств хорошо известны в области ФКиС, но уровень их развития у обучающихся разный. Исходя из данных, полученных при первичном тестировании, наиболее логично давать задания разной интенсивности, разделив студентов на подгруппы, где их подготовленность будет приблизительно одинакова. Такой подход будет способствовать быстрой адаптации к нагрузкам и не создаст психологического давления на менее подготовленных студентов, даст им стимул наращивать силу и выносливость для более уверенного положения в социальной среде.

Комбинированные программы весьма эффективны, например, силовая тренировка, модификация танцевальных направлений, по методу круговой тренировки, возможность чередовать нагрузку и направление программ. Все средства, мастерство педагога позволяют систематически обновлять учебный материал, делать занятия интересными, эффективными.

Таким образом, здоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий.

Список литературы

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М., 1994. – 368 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение предмет: учеб. для высш. спец. физ. учеб. заведений/ Л.П. Матвеев Спб.: Изд-во «Лань»; М.: ООО Изд-во «Омега-Л», 2004. – 160 с.

ПРЫЖКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Шигаева А.А.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Оренбургский государственный педагогический университет»

Невозможно отрицать возрастающий интерес к спорту и ведению здорового образа жизни среди населения России: спорт и спортивные игры становятся важностью частью системы образования, увеличивается количество спортивных площадок, спортивные секции привлекают огромное количество как детей, так и взрослых людей. Настольный теннис является одним из самых популярных и наиболее распространенных видов спорта в нашей стране, теннисные столы есть почти в каждом учебном заведении, что объясняется относительно низким порогом входа в данный вид спорта из-за небольшого количества требуемого оборудования и его доступности. Однако повышение уровня привлекательности настольного тенниса происходит не только среди любителей, по всей стране открываются профессиональные клубы, готовящие спортсменов мирового уровня.

Популярность тенниса может объясняться также его огромным потенциалом к формированию здорового образа жизни людей: настольный теннис способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, помогает формировать двигательные навыки. С психологической точки зрения, данный вид спорта развивает коммуникабельность, чувство ответственности, конкурентоспособность, и умение работать в коллективе [1].

Внешние простота и веселье игры скрывают комплексную и многогранную двигательную работу разнообразных групп мышц (от кистей рук до пальцев ног), что объясняет необходимость их укрепления. Таким образом, спортсмены должны сосредоточиться на работе всего тела, а не только рук и кистей, в том числе, посредством прыжковых упражнений.

Актуальность представленного исследования выражается в необходимости раскрытия потенциала прыжковых упражнений в подготовке игроков в настольный теннис.

Объектом исследования является подготовка теннисистов, а предметом исследования – прыжковые упражнения в ее процессе.

Целью данного исследования является изучение эффективности прыжковых упражнений в рамках настольного тенниса.

Объект, предмет и цель исследования обусловили выдвижение следующих задач: 1) изучить работу ног в процессе игры, 2) актуализировать теоретическую основу прыжковых упражнений и 3) рассмотреть их эффективность в системе настольного тенниса.

Методами исследования явились анализ и синтез теоретической литературы.

Мышцы ног в настольном теннисе играют очень важную роль: любой удар начинается с подачи ногами импульса. По быстрдействию настольный теннис на данный момент занимает второе место в мире, а темп игры равен пятидесяти ударам в минуту [2], что поднимает вопрос о механизмах работы ног спортсменов и о факторах их влияния на качество игры.

Ножные мышцы в настольном теннисе отвечают за стабильность, скорость и гибкость движений игрока из-за ряда физиологических особенностей, влияющих на общую эффективность: 1) статической и динамической устойчивости, 2) прокачки скорости и взрывной силы, 3) позиционирования и координации, 4) роли мышц ног в подготовке к удару и 5) преодолении усталости [3].

Развитие мышц ног может стимулироваться посредством прыжковых упражнений.

Прыжком называется преодоление расстояния (высоты или длины), препятствия или снаряда в свободном полете после отталкивания ногами [7]. Соответственно, прыжковые упражнения – это те, которые состоят или включают прыжок.

Среди прыжковых упражнений исследователи М.Н. Мартынова, О.Б. Немцев, М.С. Шубин, И.К. Гунажоков выделяют: 1) скачки на одной ноге, 2) бег прыжками, 3) скачки на двух ногах, 4) прыжки на одной ноге, 5) прыжки с ноги на ногу, 6) прыжки на двух ногах.

Исследователи отмечают, что для трех первых видов характерны увеличенные (по сравнению с остальными тремя) время полёта, длина шага, скорость перемещения, угловые амплитуды движений в голеностопном и коленном суставах в фазе отталкивания, большую скорость изменения углов в суставах нижних конечностей. Таким образом, спортсмены могут постепенно увеличивать интенсивность упражнений, переходя от простому к сложному. Скачки на одной ноге, прыжки с ноги на ногу, бег прыжками и скачки на двух ногах способствуют повышению гибкости в суставах, тогда как прыжки на одной ноге могут быть рассмотрены как инструмент развития скоростно-силовой выносливости теннисистов [2].

К выше представленным видам прыжковых упражнений В.М. Паршакова добавляет прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте, прыжки из глубокого выпада со сменой ног, широкая разножка со сменой ног, выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку, выпрыгивания на одной ноге на скамейке, направленные на скоростно-силовую подготовку спортсменов. Исследователь установил, что данные виды прыжковых упражнений содействуют повышению мышечного тонуса теннисистов [5].

Наблюдается также прямое соотношение ритма ударов игроков по мячу и временного интервала фазы прыжка: 1 фаза (подготовительная) = сгибание ног к прыжку или удару; 2 фаза = толчок ног от опоры; 3 фаза = полет после вылета до приземления, а также вынос ракетки спортсмена для удара [4]. После

отталкивания прыжком теннисисты переходят к реализации удара. Таким образом, толчок ногами от пола напрямую влияет на качество удара, соответственно, на результат игры.

Прыжковые упражнения, помимо развития мышц ног, также оказывают положительное воздействие на мышцы спины, живота, поясничной области, улучшают нервномышечную реакцию, способствуют совершенствованию физических качеств (скорость, сила, ловкость), улучшают зрение, координацию и точность движений [6].

Изученный материал позволяет сделать вывод о том, что прыжковые упражнения в свете настольного тенниса способствуют:

- повышению мышечного тонуса;
- улучшению качества удара ракеткой (соответственно, качества игры в целом);
- развитию скоростно-силовой выносливости;
- улучшению функционирования мышц спины, живота;
- совершенствованию нервномышечной реакции;
- нормализации координации и точности движений.

Таким образом, прыжковые упражнения являются эффективным инструментом для формирования мышечного каркаса спортсменов настольного тенниса, поскольку помогают игрокам развивать как базовые физические умения, так и улучшать непосредственно теннисные навыки.

Список литературы

1. Башарина, С. Н. Настольный теннис – как массовый вид спорта / С. Н. Башарина, С. Ф. Харитоновна // Организация физкультурно-спортивной работы по месту жительства: проблемы и пути их решения: материалы всероссийской научно-практической конференции, Чурапча, 08 апреля 2016 года / науч. ред. С. С. Гуляева. – Чурапча: ФГБОУ ВО "Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта", 2016. – С. 54–55.

2. Биомеханические особенности использования прыжковых упражнений для развития физических качеств студентов / М. Н. Мартынова, О. Б. Немцев, М. С. Шубин, И. К. Гунажоков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2025. – № 1. – С. 43–48.

3. Голигузов, В. А. В поисках быстрогодействия в настольном теннисе / В. А. Голигузов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры и докторантуры / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург: НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2021. – С. 19–23.

4. Иванова, Г. П. Вертикальный прыжок как модель исследования работы ног в настольном теннисе / Г. П. Иванова, А. Г. Биленко, В. А. Голигузов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 171–177.

5. Паршакова, В. М. Методика использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых качеств у студентов / В. М. Паршакова //

Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 6-1. – С. 157–160.

6. Сидоров, Д. Г. Методы развития скоростно-силовых способностей для прыжков в длину. Технические условия к обучению: учеб.-метод. пос. / Д. Г. Сидоров ; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т. – Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. – 32 с.

7. Словарь спортивных терминов / под общ. ред. Р. Р. Салимзянова. – Ульяновск: УВАУ ГА(и), 2008. – 116 с.