

Министерство спорта Республики Бурятия
Министерство образования и науки Республики Бурятия
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова»
Институт физической культуры, спорта и туризма

ВОСТОК — РОССИЯ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы международной научно-практической конференции,
посвященной 30-летию Бурятского государственного университета
имени Доржи Банзарова

(Улан-Удэ, 18–19 сентября 2025 г.)

Улан-Удэ
Издательство Бурятского госуниверситета имени Доржи Банзарова
2025

УДК 796
ББК 75.1
В 781

Утверждено редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета
Протокол № 6 от 10 октября 2025 г.

Сборник размещен в системе РИНЦ
на платформе научной электронной библиотеки eLibrary.ru

Ответственный редактор

В. Б. Гармаев, канд. пед. наук, доц., БГУ им. Д. Банзарова

Рецензенты

А. Е. Павлов, д-р пед. наук, проф. кафедры спортивных дисциплин,
БГУ им. Д. Банзарова

Г. Б. Бардамов, канд. пед. наук, проф. кафедры физического воспитания,
БГСХА им. В. Р. Филиппова

В 781 **Восток — Россия: современные проблемы и инновационные технологии в развитии физической культуры и спорта:** материалы международной научно-практической конференции, посвященной 30-летию Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова (Улан-Удэ, 18–19 сентября 2025 г.). — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова, 2025. — 160 с. ISBN 978-5-9793-2060-1

В сборник вошли материалы международной научно-практической конференции, посвященной актуальным вопросам и инновационным технологиям в сфере физической культуры и спорта. Авторы статей рассматривают современные проблемы и предлагают инновационные подходы к их решению в контексте взаимодействия Востока и России.

Предназначено для специалистов, исследователей, преподавателей и студентов, интересующихся вопросами физической культуры и спорта.

East — Russia: Modern Problems and Innovative Technologies in Physical Education and Sports: Proceedings of the International scientific and practical conference dedicated to the 30th anniversary of Dorzhi Banzarov Buryat State University (Ulan-Ude, September 18–19, 2025). Ulan-Ude: Dorzhi Banzarov Buryat State University Publishing Department, 2025. 160 p. ISBN 978-5-9793-2060-1

The collection includes materials from the International scientific and practical conference dedicated to current issues and innovative technologies in physical education and sports. We have considered contemporary problems and proposed innovative approaches to their solution in the context of interaction between East and Russia.

The publication is intended for specialists, researchers, educators and students interested in issues of physical education and sports.

УДК 796
ББК 75.1

ISBN 978-5-9793-2060-1

© Бурятский госуниверситет
им. Д. Банзарова, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Ван Цзывэнь, Тютюков В. Г., Тютюков К. М., Бородин П. В.</i> Формирование продвинутых навыков игры в баскетбол у обучающихся начальной школы Китая с использованием подвижных игр	5
<i>Воробьева Л. Н., Гаськов А. В.</i> Сравнительный анализ результатов пробы Ромберга у волейбольной и баскетбольной мужских команд университета	13
<i>Голубков К. С., Шутова Т. Н.</i> Зарубежные и отечественные цифровые технологии в управлении здоровьем.....	17
<i>Дашижапова И. Д., Цыбиков Д. В., Ободоева С. В.</i> Актуальные проблемы стрельбы из традиционного лука: техническая подготовка.....	25
<i>Завьялова А. Г., Шутова Т. Н.</i> Реестр цифровых сервисов и инструментов для психологического здоровья.....	29
<i>Зверькова В. А., Ободоева С. В.</i> Особенности подготовки школьников к выполнению норм и требований IV ступени всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	38
<i>Калмыков С. В., Шохоев Э. К., Саганов О. Н.</i> Теория и практика организации физической культуры и спорта в общеобразовательных учреждениях Китая.....	42
<i>Карманова М. Н., Глазкова Г. Б.</i> Интервальные тренировки как новый тренд оздоровительных занятий и коррекции массы тела.....	47
<i>Кобелькова А. М., Петрова Л. Ю.</i> Методика табата как эффективное средство оздоровительных тренировок девушек 18-25 лет.....	53
<i>Кулешова Л. Н., Петров М. А.</i> Влияние физической культуры и спорта на развитие лидерских качеств студентов.....	58
<i>Ориуш С. С., Кожевникова В. Ю.</i> Организация и эффективность учебно-тренировочных сборов по вольной борьбе для девушек и юношей 13–15 лет в региональном центре «Асториум».....	65
<i>Савина А. М., Недорезова А. В., Титовский А. В.</i> Технологии и методики тренировочного процесса в бильярде на основе достижения культур Востока и России.....	68
<i>Титовский А. В., Анаев М. В., Степанцева А. А.</i> Применение технологий искусственного интеллекта в системе физического воспитания подростков.....	72
<i>Федорчук Л. В., Куликова Е. А., Шутова Т. Н.</i> Зарубежные и отечественные тренды активного отдыха и самостоятельных занятий физической культурой.....	79
<i>Хижнякова Е. А., Глазкова Г. Б.</i> Цифровые сервисы и инструменты по оздоровлению и фитнесу.....	88
<i>Хоу Сяодун, Тютюков В. Г., Бородин П. В., Захаров А. В.</i> Повышение уровня развитости выносливости у китайских школьников 12–13 лет в процессе дополнительных беговых тренировок.....	93
<i>Шулунова И. Р., Калашиников Н. А., Черных В. А., Грачев А. В.</i> Применение алгоритмов компьютерного зрения для оценки техники стрелков из лука.....	99

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, НАРОДНЫЕ ИГРЫ
В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ОБРАЗОВАНИЯ**

<i>Андреев С. Г., Николаев А. В., Миронов А. Н., Гармаев В. Б.</i> Развитие конной стрельбы из лука в Бурятия как национального вида спорта.....	103
<i>Аюшеева Ц.-М. Б., Лубсанова С. Б., Атутов А. П.</i> Пять драгоценностей бурятского народа.....	110
<i>Базаров Ж. Б., Гармаев В. Б., Батуев А. И.</i> Эволюция правил и региональные особенности бурятской национальной борьбы «Бухэ-барилдаан».....	114
<i>Бардамов Г. Б., Павлов Е. А., Чимитова Ц. В.</i> Спортивно-культурный праздник «Сурхарбан» как средство воспитания студентов в вузе	118
<i>Будаева Р. В., Гармаев В. Б.</i> Новая бурятская авторская игра «Баргай наадан»: особенности и перспективы развития.....	123
<i>Вторушин С. И., Шелкунов Е. С., Ухинова С. С., Алексеев М. Д., Надмитова О. С.</i> Анализ развития пауэрлифтинга в Республике Бурятия среди учащихся образовательных учреждений.....	127
<i>Зурбаков Г. Н., Гармаев В. Б.</i> Особенности бурят-монгольской традиционной игры «Һээр шаалган» (Сээр хухалха).....	131
<i>Мендот И. Э., Мендот Э. Э., Мендот Э. Э.</i> Развитие тувинского состязания «Даш кодурери» (поднимание камня).....	135
<i>Сордохонова Л. Г., Эрхеев С. В., Гармаев В. Б.</i> Роль национальных видов спорта в образовательном процессе вуза.....	140
<i>Фролов В. Б., Осонов В. А.</i> Этническая идентичность как фактор сохранения национальных видов спорта.....	146
<i>Цыбиков Д. В., Тапхаров М. В.</i> Национальные виды спорта как средство определения национальной идентичности у студентов вуза (на примере игры «Шатар»).....	151
<i>Цыбиков Д. В., Тукуренова У. Р.</i> Мониторинг физической подготовленности студентов Института педагогики и психологии (на примере легкоатлетического кросса).....	155

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 796.32(510)

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОДВИНУТЫХ НАВЫКОВ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ КИТАЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

© **Ван Цзывэнь**

тренер-преподаватель,
частный колледж округа Чжанцзякоу Чжуолу
КНР, провинция Хэбэй
1603587739@qq.com

© **Тютюков Вячеслав Григорьевич**

доктор педагогических наук, профессор,
Дальневосточная государственная академия физической культуры
Россия, г. Хабаровск
doctor_tyutyukov@mail.ru

© **Тютюков Константин Максимович**

магистрант,
Дальневосточная государственная академия физической культуры
Россия, г. Хабаровск
doctor_tyutyukov@mail.ru

© **Бородин Петр Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточный государственный медицинский университет
Россия, г. Хабаровск
Borodinpetr@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по формированию двигательных навыков игры в баскетбол у китайских школьников (обучающихся старших классов начальной школы) с использованием подвижных игр, описываемых в русскоязычных изданиях. Установлено, что формирование умений и навыков, приобретенных в подвижных играх, используемых в практике школьного физического воспитания России, способствует положительной динамике роста двигательной активности и содействует эффективному обучению школьников иной страны игровой деятельности на уроках баскетбола. Для получения желаемого успеха в процессе физического воспитания подвижные игры на уроках надо применять систематически. Постепенное усложнение игр, за счет введения в них более сложных технических приемов и их сочетаний, будет способствовать более быстрому и качественному овладению баскетболом и достижению в нем значимых результатов.

Ключевые слова: баскетбол, школьники Китая, подвижные игры, двигательные умения и навыки.

DEVELOPING ADVANCED BASKETBALL SKILLS IN CHINESE PRIMARY
SCHOOL CHILDREN USING OUTDOOR GAMES

Wang Ziwen

Trainer-Teacher,
Zhangjiakou Zhuolu County Private College
China, Hebei Province
1603587739@qq.com

Tyutyukov Vyacheslav Grigorievich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Far Eastern State Academy of Physical Culture
Russia, Khabarovsk
doctor_tyutyukov@mail.ru

Tyutyukov Konstantin Maksimovich

Master's student,
Far Eastern State Academy of Physical Culture
Khabarovsk, Russia
doctor_tyutyukov@mail.ru

Borodin Petr Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Far Eastern State Medical University
Russia, Khabarovsk,
Borodinpetr@mail.ru

Abstract. The article presents the results of a study on the formation of motor skills in basketball among Chinese schoolchildren (senior elementary school students) using outdoor games described in Russian-language publications. It has been established that the formation of skills and abilities acquired in outdoor games used in the practice of school physical education in Russia contributes to the positive dynamics of growth of motor activity and promotes effective teaching of schoolchildren of another country to play basketball in lessons. In order to achieve the desired success in the process of physical education, outdoor games in lessons should be used systematically. Gradually complicating the games, due to the introduction of more complex technical techniques and their combinations, will contribute to a faster and better mastery of basketball and the achievement of significant results in it.

Keywords: basketball, schoolchildren of china, outdoor games, motor skills and abilities.

Введение. Баскетбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы средних школ не только в России, но и в Китае. Поэтому очевидна актуальность вопроса повышения качества образовательной деятельности и совершенствования методики обучения школьников названных стран навыкам игры в баскетбол. При этом обучение детей навыкам игры в баскетбол, требует учёта характера двигательной деятельности, свойственной данному виду спорта. В связи с этим важным средством обучения игре в баскетбол являются специально подобранные подвижные игры.

Необходимость формирования игровых навыков, достижение понимания детьми процесса игры, способов достижения ситуационно возникающих целей и решения задач в ходе игрового взаимодействия и противодействия, определяет использование подвижных игр в процессе изучения элементов игры в баскетбол.

Играя, школьники приобретают элементарные навыки владения мячом, ими осваивается техника бросков и передач, а также тактика игры в баскетбол, так как характер деятельности детей в целом ряде подвижных играх приближен к действиям игроков в баскетболе.

Качество освоения приемов игры в баскетбол определяется должным уровнем развития физических качеств. Подвижные игры, содержащие элементы игры в баскетбол, позволяют совершенствовать физические качества, способствуют проявлению быстроты действий, координированности, силы и выносливости, внимания и скорости ориентирования и т. д. Подвижные игры позволяют заложить основы организаторских и судейских навыков, умения оценивать поведение играющих [1, 5, 6].

Несмотря на то, что как раздел школьной программы «баскетбол» изучается в Китае в общеобразовательной средней школе, многие учителя начинают формировать элементарные навыки игры у детей уже в начальной школе. Полагаем, что использование подвижных игр с детьми данного возраста является вполне целесообразным. Игры больше чем любые другие средства физического воспитания, отвечают особенностям растущего организма младшего школьника и способствуют формированию элементарных игровых навыков баскетболиста [2].

Обучение тактике игры и освоение технических приемов предполагает их совершенствование в игровой деятельности. Решая эту задачу, подвижные игры являются важным средством обучения на этапе совершенствования.

В русскоязычной научно-методической литературе по вопросам обучения школьников игре в баскетбол имеются многочисленные данные об использовании подвижных игр на различных этапах обучения, но слабо представлена систематизация игр по решаемым задачам. Эффективность построения обучения на уроке элементам игры в баскетбол требует грамотного подбора игр учителем для решения поставленных задач.

Значимость подвижных игр в процессе обучения школьников навыкам игры в баскетбол не вызывает сомнения, однако на практике возникают проблемы при подборе подвижных игр с учетом возраста школьников, конкретизации условий их применения для решения образовательных и воспитательных задач в соответствии с этапом освоения техники и тактики, уровнем подготовленности занимающихся.

В связи с быстрым развитием экономики Китая и повышением уровня жизни все больше людей стали обращать внимание на важность занятия спортом. Как национальный вид спорта, баскетбол стал одним из самых популярных видов спорта среди китайских подростков и детей, особенно в связи с популяризацией и продвижением школьного баскетбола, который развивается очень быстро [3]. По данным, полученным Хоу Минда (2024), учащиеся китайских школ и вузов с удовольствием включаются в игровой процесс на занятиях по физической культуре и проявляют к ним большой интерес. Именно игровая модель обучения в наибольшей степени стимулирует их мотивацию, позволяя отрабатывать требуемые навыки [8].

Более активное включение спортивных игр в программы физического воспитания в китайских школах, кроме достижения традиционных целей этой учебной дисциплины, предполагает и абсолютно новую, по крайней мере, для китайской традиции, цель, трактуемую как: «Участие в спорте». Национальный проект «Здоровый Китай 2030» предусматривает для китайских школьников освоения

хотя бы одного игрового вида спорта с умеренной физической активностью, при занятиях не менее трех раз в неделю. Перспективой его реализации выступает инновационная оздоровительно-игровая модель реализации уроков физической культуры.

В 2016 г. Государственный совет Китая утвердил «Программу национальной фитнес-программы», которая представляет собой национальный план развития спорта, направленный на содействие развитию национального фитнеса. В «Набросках плана» указывалось, что необходимо активно развивать студенческий спорт, всемерно укреплять физическую культуру в начальных и средних школах, ускорить строительство школьных спортивных сооружений и дополнительную подготовку педагогов по спорту, повысить популярность и качество студенческого спорта. Реализация «Набросков плана» в значительной степени способствовала популяризации и продвижению школьного спорта и оказала важную политическую поддержку развитию китайского школьного баскетбола [10].

Следует отметить и то, что Ц. Чжао (2021) рассматривает игры как важнейший компонент китайской детской субкультуры и говорит о большей значимости групповых игр в формировании индивидуальности детей. Кроме того, данный автор утверждает, что китайцы являются азартной нацией, что позволяет использовать для поддержания азарта игры и игровые ситуации, начиная с начальной школы [9].

Всеобщее чувство достоинства и непрерывное самосовершенствование являются важными составляющими духовной культуры и социокультурных практик китайцев. При этом знакомство с народными играми других стран поможет постичь историю и культуру других народов, народов-соседей. Тем более, игры — это не просто физическое действие, — это увлекательное обучение, а также комплексная деятельность, сочетающая в себе развитие физических и когнитивных навыков и способностей, что можно понять, исходя из работ таких китайских исследователей как У. Бинъань, Ван Хуэй, Тань Цзян, Ло Цзин [7].

Цель, методика и организация исследования. Цель исследования — теоретико-практическое обоснование методики применения подвижных игр на уроках физической культуры в старших классах начальной школы Китая.

Достижение цели исследования основывалась на предположении, что использование подвижных игр из арсенала применяемых в российском школьном физическом воспитании (элемент поликультурного пространства дружественной страны-соседа), позволит школьникам старших классов начальной школы Китая овладеть более продвинутыми навыками игры в баскетбол и обеспечить дальнейшее повышение уровня физической подготовленности.

Были использованы следующие методы исследования: анализ и систематизация литературных данных; опрос специалистов по баскетболу и учителей физической культуры, обобщение их практического опыта; педагогические наблюдения за проведением уроков по физической культуре; методы антропометрии, педагогический эксперимент и математико-статистическая обработка полученных данных.

Анализ и систематизация литературных данных позволили составить представление о состоянии вопроса в современной системе организации, планирования и проведения уроков по баскетболу в общеобразовательных школах России и Китая. Опрос специалистов проводился с целью выяснения состояния вопроса на практике. Использовались традиционные методы сбора информации: интервьюи-

рование, беседа, круглые столы и т.п. Педагогические наблюдения за учебным процессом на уроках физической культуры при обучении детей навыкам игры в баскетбол были направлены на всестороннее изучение практикуемых технологий использования подвижных игр в процессе физического воспитания школьников. Наблюдения проводились в общеобразовательных школах Китая (округ Чжанцзякоу Чжуолу). Всего было просмотрено более 20 уроков баскетбола в младших, средних и старших классах. В рамках проводимого нами исследования видами соматометрических измерений, проведенных для использования при комплектовании групп испытуемых, являлось определение длины тела испытуемых, их массы и окружности грудной клетки.

Педагогический эксперимент был проведен стандартно, с включением двух примерно однородных групп испытуемых (школьники Китая), которые подлежали обследованию на начальном и завершающем этапах исследования. Осознавая то, что подвижные игры играют важную роль в тренировке юных баскетболистов, было предпринято исследование, проведенное на контингенте школьников 6-х классов экспериментальной начальной школы округа Чжанцзякоу Чжуолу, провинции Хэбэй Китайской Народной Республики. Возраст школьников составлял 10-11 лет. Занятия по физической культуре в данной школе специализировались на виде спорта «Баскетбол». В состав участников контрольного и экспериментального классов (групп) входили школьники (мальчики) параллельных классов, из которых было отобрано по 15 человек методом частично стратифицированной рандомизации, в соответствии с которым предпочтение отдавалось длине тела школьников и более высокому уровню физической подготовленности. Антропометрические данные участников эксперимента приведены в таблице 1. Занятия по физической культуре проводились 3 раза в неделю. В экспериментальном классе их содержание предполагало использование подвижных игр, взятых из русскоязычных источников. В частности, отдельные из них (игр) были обнаружены нами в учебном пособии В. В. Коробкова (2015), специалиста из г. Благовещенска, который их практикует при работе со студенческим контингентом [4]. В контрольной группе (классе) использовались игры, традиционно используемые в школах Китая, которые отличались от игр, используемых в экспериментальной группе (классе). Общая продолжительность исследования, в ходе которого на занятиях по физической культуре применяли подвижные игры, составила 5 месяцев, в период с января по май 2024 года.

Таблица 1

Антропометрические данные испытуемых,
использованные в процессе формирования групп

Показатели	КГ (M ± m)	ЭГ (M ± m)	Статистика различий	
			t	P
Длина тела (см)	156,82 ± 1,74	158,14 ± 2,18	0,39	> 0,05
Масса тела (кг)	42,24 ± 1,52	40,88 ± 1,26	0,69	> 0,05
ОГК (см)	68,47 ± 1,56	69,28 ± 1,72	0,23	> 0,05

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам оценки измерений двигательной (физической) подготовленности учащихся контрольного и экспериментального классов видно, что к моменту завершения исследования,

школьники экспериментального состава в среднем по четырем избранным для сравнения тестам превосходили учеников, находящихся в контроле, на 7,38% (таблица 2).

Разница в итоговых результатах была статистически значимой и по всему перечню избранных тестов достигла следующих значений (в пользу экспериментального состава). Так в беге на выносливость (6-минутный бег) результаты обучающихся экспериментальной группы были выше контрольной группы на 8,73%; в координационном перемещении (беговой «челнок» 3 x 10 м) — 6,11%; в силовом тесте (сгибание-разгибание рук в упоре лежа) — 10,04% и в скоростно-силовом упражнении (прыжок в длину с места) — 4,67%. Таким образом, можно сказать, что специально произведенный подбор подвижных игр может дополнительно обеспечивать комплексное воздействие на показатели физической подготовленности школьников начальной школы.

Таблица 2

Итоговые показатели двигательной подготовленности мальчиков 6-х классов исследуемых групп

Показатели уровня физической подготовленности	КГ M±m	ЭГ M±m	Разница в %	Статистика различий	
				t	P
Бег 6 мин, м	1238,26 ± 44,06	1346,42 ± 30,9	8,73	2,77	<0,05
Челночный бег 3 x 10м, с	9,16 ± 0,20	8,60 ± 0,16	6,11	2,18	<0,05
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	11,05 ± 0,23	12,16 ± 0,20	10,04	3,58	<0,05
Прыжок в длину с места, см	159,08 ± 1,76	166,52 ± 1,80	4,67	2,96	<0,05

Анализ итоговых показателей игровой технической подготовленности школьников, задействованных в исследовании, показал, что у того контингента, который был в составе экспериментального класса, произошли более существенные изменения в анализируемых данных (таблица 3). В среднем по результатам трех тестов (передача мяча, ведение мяча, штрафные броски) экспериментальный состав превосходил школьников, находившихся в контроле на 17,3%. При этом, наибольшая разница между классами школьников была достигнута в контрольном упражнении «Передача мяча в стену» и составила 21,5% (P<0,05). В наименьшей же степени классы школьников к концу эксперимента различались по результативности, демонстрируемой в контрольном упражнении «Ведение мяча «змейкой», где итоговая разница составила 11,0% (P<0,05). Различия в контрольном упражнении «Штрафные броски» составили 19,5% и тоже были достоверными (P<0,05).

Таким образом, в результате сравнительного анализа полученных данных, нами была подтверждена эффективность предложенного комплекса подвижных игр, которые рекомендуются для использования с детьми 10–11 лет в российских школах, в целях совершенствования базовой игровой деятельности школьников Китая, которая свойственна баскетболу. В «детском» баскетболе разработано и предложено большое количество средств и методов подготовки. Однако именно

подвижные игры являются одним из основных вспомогательных средств при работе с юными баскетболистами.

Таблица 3

Итоговые показатели игровой подготовленности школьников контрольного и экспериментального классов начальной школы Китая

Контрольные упражнения	КГ $\bar{X} \pm m$	ЭГ $\bar{X} \pm m$	Разница в %	Статистика различий	
				t	P
Передача мяча в стену за 30 с, раз	18,6 ± 0,44	22,6 ± 0,64	21,5	5,19	<0,05
Ведение мяча «змейкой», с	10,6 ± 0,32	9,4 ± 0,24	11,0	3,0	<0,05
Штрафные броски, раз	5,42 ± 0,41	6,78 ± 0,39	19,5	2,42	<0,05

Выводы. Проведенное исследование позволило прийти к ряду обобщенных выводов теоретической и прикладной значимости.

1. Баскетбол является достаточно популярным видом спорта, в том числе и в КНР, и владение навыками данной игры имеет большое значение для имиджа человека в области его двигательной обученности («грамотности»). Это с необходимостью требует совершенствовать процесс освоения двигательных действий, которые характерны для данного вида спорта, начиная с младшего школьного возраста. Данный процесс достаточно успешно возможно совершенствовать на основе использования подвижных игр, в том числе и взятых из арсенала физического воспитания иных национальных систем.

2. Проведенное экспериментальное исследование позволило установить, что по истечении пяти месяцев китайские школьники экспериментального состава в среднем по четырем избранным для сравнения тестам (шестиминутный и челночный бег, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места) стали превосходить учеников, находящихся в контроле. За указанный период исследования школьники экспериментального состава также стали лучше выполнять такие технические элементы игры в баскетбол как передача мяча, ведение мяча «змейкой» и штрафные броски.

3. Баскетбол одно из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания детей в различные возрастные периоды. Высокая эмоциональность и всестороннее комплексное воздействие на организм занимающихся — главные достоинства этой «лучшей в мире игры с мячом». Всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся, дает право считать баскетбол одним из самых популярных и доступных видов физкультурной деятельности для занятий в общеобразовательных школах. «Баскетбол» как раздел комплексной программы физического воспитания школьников предусматривает использование в младших классах подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола, а школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

Эффективная организация и проведение школьных уроков по баскетболу, как в России, так и в Китае, предусматривает решение следующих основных задач. Обеспечение процесса физического воспитания подрастающего поколения, укреп-

пление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных способностей и содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и формирование свойств личности.

4. Подвижные игры облают значительным обучающим и развивающим потенциалом, который активно используется на практике обучения школьников двигательным умениям и навыкам. Не только в российской системе физического воспитания подвижные игры рассматриваются как результативное средство обучения школьников элементам игры в баскетбол. Их рациональное применение способствуют и у представителей иного государства (КНР) формированию и совершенствованию навыков владения мячом, перемещений по площадке, обучению взаимодействиям с другими играющими и т. д. Подвижные игры, содержащие элементы игры в баскетбол, позволяют совершенствовать физические качества, способствуют проявлению быстроты действий, координационных способностей, силы и выносливости, внимания и скорости ориентирования и т. д. Подвижные игры позволяют заложить основы организаторских и судейских навыков, умения оценивать поведение играющих.

Литература

1. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практическое пособие. — 2-е изд., стереотип. Москва: Высшая школа, 1994. 319 с.
2. Железняк Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов высших учебных заведений. 8-е изд. перераб. Москва: Академия, 2013. 464 с.
3. Завьялов Д. А., Хаожань Ц., Патаркацишвили Н. Ю. Исторические аспекты развития баскетбола в школах Китайской Народной Республики // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2023. № 5(219). С. 162–166.
4. Коробков В. В. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по баскетболу в вузе: методические указания. Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2015. 42 с.
5. Красникова О. С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: учебно-методическое пособие к практическим занятиям. Нижневартовск: Нижневарт. гос. ун-т, 2013. 91 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва: Физкультура и спорт, 2002. 136 с.
7. Попова А. В., Лопаткина Т. С. Китайские традиционные игры: понятие, происхождение и культурное значение // Вестник КемГУКИ (Культурология). 2020. № 50. С. 79–86.
8. Хоу Минда, Родиченко П. В., Пугачев И. Ю. Спортивные игры на уроках физического воспитания: подход китайских специалистов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024. № 10. С. 54–58.
9. Чжао Ц. Игра как важнейший компонент китайской детской субкультуры // Материалы международного научного круглого стола, посвященного 100-летию Белорусского государственного университета и 20-летию преподавания китайского языка на филологическом факультете. Минск: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2021. С. 192–197.
10. Huang Fuhua. Globalization and the Governance of Chinese Sports: The Case of Professional Basketball / Huang Fuhua, Hong Fan // The International Journal of the History of Sport. 2015. № 8. P. 1030–1043.

УДК 796.3

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОБЫ РОМБЕРГА
У ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ И БАСКЕТБОЛЬНОЙ МУЖСКИХ КОМАНД
УНИВЕРСИТЕТА**

© **Воробьева Любовь Николаевна**

студент

crazyblacklove@yandex.ru

© **Гаськов Алексей Владимирович**

научный руководитель, доктор педагогических наук, профессор

gaskov@bsu.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. Статья посвящена сравнению статического баланса у спортсменов мужских команд по волейболу и баскетболу на примере пробы Ромберга. Цель исследования — выявление различий в способности удерживать равновесие при статической нагрузке. Исследование проведено на базе Бурятского государственного университета имени Доржи Банзарова (г. Улан-Удэ) с участием 24 спортсменов. Проба Ромберга выполнена в четырёх модификациях. Результаты показали статистически значимое преимущество волейболистов в сложных позах ($p < 0,05$), что подтверждает влияние специфики тренировочного процесса на развитие статического равновесия.

Ключевые слова: проба Ромберга, статическое равновесие, волейбол, баскетбол, спортивная подготовка

**COMPARATIVE ANALYSIS OF THE RESULTS
OF THE ROMBERG TEST IN THE VOLLEYBALL
AND BASKETBALL MEN'S TEAMS OF THE UNIVERSITY**

Vorobyeva Lyubov Nikolaevna

Student

crazyblacklove@yandex.ru

Gaskov Alexey Vladimirovich

Scientific Supervisor, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,

gaskov@bsu.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Russia, Ulan-Ude

Abstract. The article compares static balance in male volleyball and basketball teams using the Romberg test. The study aimed to identify differences in maintaining equilibrium under static load. It was conducted at Dorzhi Banzarov Buryat State University (Ulan-Ude, Russia) and involved 24 male athletes. The Romberg test was performed in four modifications. Results demonstrated a statistically significant advantage of volleyball players in complex positions ($p < 0.05$), confirming the influence of sport-specific training on static balance development.

Keywords: Romberg test, static balance, volleyball, basketball, athletic training.

Введение. Баланс и проприоцепция — ключевые компоненты спортивной подготовки, влияющие на эффективность и профилактику травм. Многие авторы подчёркивали необходимость развития координации у спортсменов. Например, С. И. Бобровник, В. А. Сиренко и В. И. Бобровник (1988) в своих исследованиях на примере подготовки многоборцев отмечали, что методика освоения техники должна быть направлена в первую очередь на развитие координации, а уже потом переходить к непосредственному обучению техническим навыкам [1].

Проба Ромберга, оценивающая способность сохранять равновесие при отсутствии зрительного контроля, широко применяется в спортивной медицине [2]. Волейбол и баскетбол, являясь двумя популярными командными видами спорта, предъявляют различные требования к балансу и координации движений у игроков. В волейболе значительная часть игровых действий связана с выполнением статических элементов, таких как блоки и подачи, что требует высокой степени устойчивости и стабильности. В отличие от этого, в баскетболе акцент делается на динамическое равновесие, что обусловлено необходимостью выполнения рывков, прыжков и маневрирования по площадке.

Баланс в волейболе можно рассматривать как ключевой фактор, влияющий на эффективность выполнения специфических технических приемов. Игроки должны обладать способностью сохранять устойчивое положение тела в условиях статической нагрузки, что позволяет им точно и эффективно выполнять такие действия, как блокирование атак и подача мяча.

В контексте баскетбола, динамическое равновесие представляет собой фундаментальный аспект, который оказывает первостепенное влияние на эффективность игровых действий. Игроки должны обладать способностью к мгновенной адаптации к изменяющимся условиям, что включает в себя выполнение прыжков, рывков и маневров с высокой степенью координации и контроля над своим телом.

Цель исследования — выявить различия в статическом балансе между спортсменами волейболистами и баскетболистами.

Гипотеза — «Предполагается, что волейболисты покажут лучшие результаты в пробе Ромберга по сравнению с баскетболистами из-за особенностей построения тренировочного процесса».

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова», г. Улан-Удэ в 2025 г. В нем приняли участие 24 мужчины в возрасте от 18 до 25 лет, 12 из которых представляли волейбольную команду и 12 — баскетбольную команду университета. Все участники имели опыт занятий соответствующим видом спорта не менее двух лет и не имели противопоказаний для участия в исследовании. Для оценки равновесия использовалась проба Ромберга, проведенная в контролируемых условиях. Каждому участнику было предложено выполнить пробу трижды, после чего были рассчитаны средние значения времени удержания равновесия для каждой группы.

Этапы исследования

Проба Ромберга проводилась в 4 этапа:

- 1) стойка ноги вместе;
- 2) проба Ромберга, пяточно-носочная поза;
- 3) проба Ромберга, поза «Аист»;
- 4) проба Ромберга, поза «Ласточка» [3].

Оценивание по следующим критериям: сохранение позы без тремора 15 с — норма (А), появление незначительных движений при времени 15 с — удовлетворительно (В), удержание позиции менее 15 с — неудовлетворительно (С)

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенное исследование выявило следующие различия в статическом балансе между волейбольной и баскетбольной мужскими командами университета по результатам пробы Ромберга. (таблица 1)

Проба № 1 (стойка ноги вместе)

Обе группы продемонстрировали **100% соответствие критерию «А»** (удержание позы без тремора в течение 15 секунд). Статистически значимых различий между командами не выявлено.

Проба № 2 (пяточно-носочная поза) — волейболисты показали значимо более высокие результаты, особенно в позе с левой ногой впереди ($p < 0.05$).

Проба № 3 («Аист» — опора на одну ногу). В группе волейболистов преобладали оценки «В» (удовлетворительно), тогда как у баскетболистов доминировал критерий «С» (неудовлетворительно) ($p < 0.01$).

Проба № 4 («Ласточка»). Волейболисты продемонстрировали статистически значимое превосходство в удержании позы ($p < 0.05$), особенно при опоре на левую ногу.

Таблица 1

Результаты пробы Ромберга, %

Волейболисты		Баскетболисты					
		А	В	С	А	В	С
Проба 1. Стойка ноги вместе		100	0	0	100	0	0
Проба 2. Пяточно-носочная проба	Правая нога впереди	66.7	33.3	0	41.7	50	8.3
	Левая нога впереди	91.7	8.3	0	33.3	41.7	25
Проба 3. «Аист»	Опора на правую ногу	25	50	25	16.7	16.7	66.6
	Опора на левую ногу	25	58.3	16.7	25	16.7	58.3
Проба 4. «Ласточка»	Опора на правую ногу	16.6	41.7	41.7	8.3	8.3	83.4
	Опора на левую ногу	33.3	25	41.7	16.7	16.7	66.6

Обобщение данных. Наибольшие межгрупповые различия зафиксированы в пробах № 2–4, требующих асимметричного распределения нагрузки и тонкого контроля баланса. Гипотеза исследования подтвердилась: волейболисты показали **более высокий статический баланс** во всех сложных позах ($p < 0.05$). У баскетболистов выявлена тенденция к снижению результатов по мере усложнения проб (рост доли критерия «С» с 8.3% в пробе №2 до 83.3% в пробе №4).

Заключение. Исследование, проведенное с целью проверки гипотезы о влиянии спортивной специализации на статический баланс, подтвердило наличие су-

ществленных различий между группами спортсменов. Анализ выявил, что волейболисты демонстрируют значительное преимущество в статической устойчивости, что может быть обусловлено спецификой их тренировочного процесса. В частности, упражнения, выполняемые на одной ноге, а также стабилизация тела при блокировании, способствуют развитию проприоцептивной чувствительности, что, в свою очередь, улучшает способность поддерживать равновесие.

В отличие от волейболистов, баскетболисты, чья специализация связана с динамическими нагрузками и необходимостью быстрого изменения направления движения, показывают менее высокие результаты в статических тестах. Однако это не свидетельствует о недостаточной эффективности их тренировочного процесса. Напротив, можно предположить, что баскетболисты лучше адаптированы к ситуациям, требующим быстрого перераспределения центра тяжести и динамического контроля положения тела.

Таким образом, данное исследование подчеркивает важность учета специфики спортивной специализации при разработке программ физической подготовки, направленных на развитие статического баланса. Полученные результаты могут быть использованы для оптимизации тренировочных методик и повышения эффективности подготовки спортсменов в различных видах спорта.

Литература

1. Сухилина О.В. Общефизические упражнения как средство совершенствования статического равновесия у юных стрелков-спортсменов // Туристско-рекреационный потенциал и особенности развития туризма и сервиса: материалы международной научно-практической конференции студентов и аспирантов. Калининград: Изд-во Балт. фед. ун-та им. Иммануила Канта. 2016. С. 133–137.

2. Мезенчук А. И., Кубряк О. В. Проба Ромберга: от ходьбы в темноте до тестов на стабиллоплатформе // Альманах клинической медицины. 2020. С. 13.

3. Харазян Л. Г. Развитие координационных способностей у младших школьников с нарушениями зрения на основе методики комплексного применения специальных устройств : монография. Гродно: ГрГУ им. Янки Купалы, 2023. ISBN 978-985-582-574-7. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/399299> (дата обращения: 22.04.2025). С. 81.

УДК 796.0

ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УПРАВЛЕНИИ ЗДОРОВЬЕМ

© Голубков Кирилл Сергеевич

студент
golubkov283@gmail.com

© Шутова Татьяна Николаевна

научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент
Shutova.TN@rea.ru

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация: данная статья раскрывает зарубежные и отечественные цифровые технологии, которые используются в управлении здоровьем, акцентируя внимание на их воздействие на качество медицинских услуг и эффективную систему здравоохранения. Проводится анализ ключевых направлений цифровизации, в том числе телемедицины, электронных медицинских записей, мобильных приложений для исследования здоровья и искусственного интеллекта в диагностике и лечении.

Ключевые слова: цифровые технологии, управление здоровьем, здоровье, здоровый образ жизни, зарубежные технологии, отечественные технологии, цифровые решения

FOREIGN AND DOMESTIC DIGITAL TECHNOLOGIES IN HEALTH MANAGEMENT

Golubkov Kirill Sergeevich

Student
golubkov283@gmail.com

Shutova Tatyana Nikolaevna

Scientific Supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Shutova.TN@rea.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. This article reveals foreign and domestic digital technologies that are used in health management, focusing on their impact on the quality of medical services and an effective healthcare system. The analysis of key areas of digitalization, including telemedicine, electronic medical records, mobile applications for health research and artificial intelligence in diagnosis and treatment.

Keywords: digital technologies, health management, health, healthy lifestyle, foreign technologies, domestic technologies, digital solutions.

Актуальность. В последние десятилетия наблюдается устойчивая отрицательная динамика состояния здоровья граждан, в том числе студенческой молодёжи. По данным Всемирной организации здравоохранения, более 80% подростков в возрасте 11–17 лет не выполняют рекомендации по ежедневной физической активности, предполагающие не менее 60 минут умеренных или интенсив-

ных нагрузок в день [5]. При этом уровень физической неактивности выше у девушек (85%), чем у юношей (78%) [5].

Распространённость избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков также демонстрирует рост. Согласно мета-анализу, проведённому в 2023 г., доля подростков с ожирением составляет 8,5%, а доля с избыточным весом достигает 22,2% [6]. По оценкам международного консорциума NCD-RisC, с 1975 по 2022 год доля детей и подростков с избыточной массой тела увеличилась с 4 % до почти 20%, при этом уровень ожирения у девочек вырос с 0,7% до 6,9%, а у мальчиков с 0,9% до 9,3% [7]. Сегодня в мире более 1 млрд человек страдают ожирением, из которых около 159 млн составляют дети и подростки [8]. Прогнозы указывают, что к 2050 году ожирение будет выявляться у более половины взрослого населения и примерно трети подростков, что эквивалентно 746 млн человек [9]. Согласно данным The Lancet, уже к 2030 году число подростков с избыточным весом и ожирением превысит 460 млн, что на 143 млн больше показателя 2015 года [10].

Подобная динамика подтверждает необходимость внедрения технологических решений, направленных на мониторинг и коррекцию образа жизни, в том числе среди студенческой молодёжи.

На современном этапе цифровая трансформация здравоохранения рассматривается как одно из ключевых направлений, обеспечивающих повышение качества медицинской помощи и эффективность функционирования системы в целом. В практику внедряются передовые решения — телемедицинские сервисы, электронные медицинские карты, мобильные приложения и технологии искусственного интеллекта, которые меняют подходы к диагностике, лечению и управлению состоянием здоровья.

Цель исследования заключается в анализе зарубежного и отечественного опыта применения цифровых инструментов в сфере здравоохранения, а также в выявлении их ключевых преимуществ, существующих проблем и перспектив дальнейшего развития.

Методика и организация исследования. Теоретическое исследование, проведенное в период с июня по август 2025 года в Российском экономическом университете им. Г. В. Плеханова. Осуществлен обзор научной литературы, включающий отчеты Всемирной организации здравоохранения, зарубежные и отечественные литературные источники, цифровые сервисы в управлении здоровьем. Применялись методы систематизации и обобщения.

Результаты исследования. Для ведения здорового образа жизни в настоящее время предлагается широкий спектр цифровых технологических решений, которые направлены на мониторинг физиологических показателей, формирование привычек и повышение мотивации к регулярной физической активности. Наиболее распространёнными являются мобильные приложения, носимые устройства и системы анализа больших данных.

Носимые устройства, такие как фитнес-браслеты и умные часы, способны отслеживать шаговую активность, дистанцию и скорость передвижения, частоту сердечных сокращений, уровень насыщения крови кислородом, качество и продолжительность сна, энергетические затраты и динамику веса. Более продвинутые модели фиксируют уровень стресса, вариабельность сердечного ритма и даже показатели дыхательной функции. Систематическое использование подобных

технологий позволяет осуществлять самоконтроль, предупреждать развитие хронических заболеваний и корректировать образ жизни в реальном времени.

Мобильные приложения занимают важное место в системе цифрового сопровождения здоровья. Среди наиболее популярных можно выделить MyFitnessPal, насчитывающее свыше 200 миллионов пользователей по всему миру, Fitbit, которое интегрируется с носимыми устройствами и применяется для комплексного контроля активности, сна и питания, а также Flo — одно из наиболее загружаемых приложений для женского здоровья, имеющее более 70 миллионов активных пользователей в месяц. В России также фиксируется рост интереса к подобным сервисам: число загрузок приложений категории «Здоровье и фитнес» увеличилось более чем на 30 % за последние три года. Молодёжная аудитория особенно активно использует приложения для подсчёта калорий, ведения дневников питания, контроля сна и двигательной активности.

Научные исследования подтверждают эффективность подобных решений. Так, регулярное использование мобильных приложений для контроля физической активности ассоциируется с увеличением числа шагов в среднем на 1,5–2 тысячи в сутки и снижением массы тела на 2–3 кг в течение шести месяцев наблюдения. Носимые устройства оказывают положительное влияние на формирование устойчивых привычек, особенно в студенческой среде, где сохраняется высокий уровень гиподинамии и нарушений режима дня.

Перспективы развития технологических решений связаны с интеграцией мобильных приложений и носимых устройств в единую систему цифрового здравоохранения, включающую телемедицину и электронные медицинские карты. Это позволит не только обеспечивать самоконтроль, но и предоставлять врачам и тренерам объективные данные для персонализированных рекомендаций. Активно развиваются технологии искусственного интеллекта, которые способны анализировать большие массивы информации, прогнозировать индивидуальные риски, предлагать оптимальные тренировочные и реабилитационные программы. В будущем ожидается расширение функционала приложений, включая контроль осанки, профилактику профессиональных заболеваний, адаптацию под специфику учебной и трудовой деятельности студентов и молодых специалистов.

Сегодня цифровые технологии внедряются как в зарубежных, так и в российских медицинских системах, способствуя оптимизации процессов, совершенствованию инфраструктуры и расширению доступности медицинской помощи [1, с. 89].

Телемедицина сегодня рассматривается как одно из ключевых направлений в системе здравоохранения. Она предполагает использование телекоммуникационных технологий для оказания медицинской помощи на расстоянии. Этот формат динамично развивается как за рубежом, так и в России.

Во время пандемии COVID-19 телемедицина в США пережила стремительный подъём, буквально трансформировав здравоохранение. Так, по данным CDC, в конце марта 2020 года число виртуальных консультаций выросло на 154% по сравнению с тем же периодом предыдущего года. На пике кризиса 43,5% всех амбулаторных приёмов проводится онлайн.

Крупнейшие игроки рынка, такие как Teladoc, обеспечивали виртуальные медицинские услуги для 80 млн пациентов, из которых 56 млн имели платный доступ, тогда как Amwell охватила свыше 80 млн застрахованных лиц через сотрудничество с работодателями и страховщиками.

Исследования подтверждают, что телемедицинские консультации по результативности практически не уступают традиционным визитам. В частности, ретроспективный анализ 2023 года показал, что вероятность госпитализации или обращения в отделение неотложной помощи после виртуального приёма лишь немного выше, но в целом сопоставима с традиционной моделью.

В российской практике данный формат медицинской помощи находится на стадии активного становления. В настоящее время консультации специалистов доступны через такие сервисы, как «Доктор на работе» и «СберЗдоровье», которым пользуются уже более 20 млн. человек, эти сервисы обеспечивают дистанционное взаимодействие врача и пациента.

Несмотря на очевидные положительные результаты развития телемедицины, данный формат всё ещё сталкивается с рядом проблем. В их числе — недостаточная осведомлённость населения о доступных сервисах и необходимость дальнейшего совершенствования нормативно-правовой базы.

Параллельно идёт активное внедрение электронных медицинских записей — цифровых аналогов традиционных бумажных карт. Такая система упрощает процессы хранения, обработки и передачи информации о состоянии здоровья пациента.

В странах Европы и США электронные медицинские записи уже широко используются для повышения качества медицинских услуг. Их применение обеспечивает быстрый доступ к истории болезни пациента, что способствует более точной диагностике и эффективному лечению. Кроме того, цифровой формат позволяет существенно снизить риск ошибок, связанных с некорректным внесением данных [4].

В отечественной практике внедрение электронных медицинских записей образовалось с применением программы «Цифровая экономика». Но, реализация данной программы имеет свои сложности, основными из которых является отсутствие единого стандарта и проблемы, связанные с интеграцией электронных медицинских записей в имеющиеся системы здравоохранения. В то же время накопленный практический опыт использования электронных медицинских записей в отдельных регионах свидетельствует о том, что данный инструмент способен значительно повысить качество оказываемой медицинской помощи.

Мобильные приложения, также является значимым инструментом для самоконтроля и мониторинга состояния здоровья. Вместе с тем отмечается недостаток специализированных решений для контроля осанки и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, что становится актуальным в условиях длительной работы и учёбы за компьютером. Кроме того, перспективным направлением считается интеграция приложений с образовательными платформами, что позволит формировать здоровые привычки непосредственно в процессе учебной деятельности.

Практический опыт использования мобильных приложений США и Европы предполагает существование большого количества приложений, которые позволяют пользователям отследить физическую активность, питание и другие аспекты здоровья. Определённые приложения, такие как MyFitnessPal и Fitbit, разрешают пользователям достигать целей по улучшению здоровья, отдельные из которых интегрируются с медицинскими системами, с помощью которых врачи имеют возможность получить данные о состоянии здоровья пациентов.

В России также возможно увидеть практический опыт повышения популярности мобильных приложений для здоровья. Такие приложения, как «Здоровье» и «Медицинская карта», разрешают пользователям отследить собственные показатели и приобрести рекомендации по улучшению здоровья. Все же, имеется необходимость стандартизации и интеграции таких приложений с медицинскими системами [2].

Анализ исследований показывает, что применение мобильных приложений и веб-платформ положительно влияет на уровень физической активности студенческой молодёжи. В частности, использование цифровой платформы futur.move повысило вовлечённость студентов и улучшило пользовательский опыт в сфере формирования двигательной активности. Другое исследование продемонстрировало, что спортивные мобильные приложения положительно коррелируют с частотой, продолжительностью и интенсивностью упражнений у студентов. Метаанализ вмешательств на основе mHealth показал общую эффективность цифровых решений в повышении уровня физической активности и снижении времени сидения у различных возрастных групп, включая подростков и студентов. Таким образом, хотя агрегированных данных именно из приложения Apple Health по студенческой выборке не представлено, исследования подтверждают значимость цифровых технологий для мотивации и формирования здоровых привычек.

Приложения для контроля осанки. Отдельное направление цифровой медицины связано с мониторингом осанки и профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата, что особенно актуально для студентов и офисных работников, проводящих значительное время за компьютером. Наиболее популярными приложениями являются Smartposture, SitApp, Posture Pal, предоставляющие напоминания и отслеживание положения тела. Дополнительно существуют комплексные решения: Office Yoga, Breaks, Posture Mate, совмещающие напоминания с упражнениями для профилактики гиподинамии. Перспективным направлением являются носимые устройства, такие как Upright, фиксирующие положение спины и передающие данные в мобильное приложение; исследования показывают эффективность их использования для коррекции сутулости и снижения болевых ощущений. Также применяются технологии компьютерного зрения и искусственного интеллекта (например, приложения FizioPrint, PostureScreen, Vodiometer), позволяющие оценивать осанку с помощью камеры смартфона и формировать индивидуальные отчёты.

Онлайн-инструменты остаются востребованным и доступным ресурсом как для медицинских специалистов, так и для широких слоёв населения. Наиболее распространёнными являются калькуляторы индекса массы тела, суточной нормы калорий, уровня основного обмена, процента жира в организме, идеального веса и энергетических затрат при физической активности. Такие сервисы доступны на универсальных платформах (например, Calculator.net), а также на специализированных ресурсах государственных организаций — Центров по контролю и профилактике заболеваний США, Национального института сердца, лёгких и крови, Министерства сельского хозяйства США с их калькулятором рекомендованных норм потребления нутриентов. Дополнительно образовательные и медицинские порталы (например, *Verywell Fit*, *Nutrition.gov*) предоставляют калькуляторы и инструменты планирования рациона. Таким образом, онлайн-калькуляторы выполняют не только диагностическую, но и профилактическую

функцию, позволяя пользователю самостоятельно контролировать ключевые параметры здоровья.

Искусственный интеллект, в настоящее время, является также наиболее важным инструментом в здравоохранении, которые позволяют совершенствовать диагностику и индивидуализировать лечение. В странах с развитой медициной искусственный интеллект имеет активное использование для диагностики заболеваний. Например, алгоритмы искусственного интеллекта позволяют проводить анализ медицинских изображений и определять патологии с высокой точностью. Примеры эффективного использования искусственного интеллекта заключаются в системах, помогающих в диагностике рака, заболеваний сердца и других серьезных состояний.

Отечественный опыт применения искусственного интеллекта приобретают популярность в медицинской практике. Такой проект, как «МедИскусственный интеллект», направлен на формирование системы, способной проводить анализ медицинских данных и помочь врачам в диагностике. Все-таки, как и в случае с другими цифровыми технологиями, важно решить проблемы этики, безопасности данных и необходимости в обучении медицинского персонала.

Современные технологии искусственного интеллекта (ИИ) открывают новые возможности для анализа, прогнозирования и оптимизации процессов в физической культуре и спорте (ФКиС). Применение ИИ позволяет индивидуализировать тренировочные программы, повышать эффективность восстановительных процессов, предотвращать травмы и оценивать спортивные результаты с высокой точностью.

Одним из основных направлений является персонализация тренировочного процесса. Модели машинного обучения способны подбирать оптимальные нагрузки для каждого спортсмена на основе физиологических данных, истории тренировок и показателей восстановления. ИИ позволяет прогнозировать усталость и риск травм, учитывая динамику сердечного ритма, уровень стресса и биомеханические показатели.

Технологии компьютерного зрения и нейронные сети дают возможность проводить детальный анализ техники выполнения упражнений. Видеоанализ с использованием ИИ позволяет фиксировать ошибки движений, оценивать амплитуду и углы суставов, а также формировать рекомендации по корректировке техники. Особенно важным это является для командных видов спорта и силовых дисциплин, где точность движений напрямую влияет на результативность и безопасность.

ИИ также используется для прогнозирования спортивных результатов на основе исторических данных и многомерных факторов. Системы искусственного интеллекта выявляют скрытые закономерности, такие как влияние сочетания тренировочной нагрузки, режима питания и восстановления на показатели выносливости и силы.

Важную роль играют интеграция и анализ больших данных, поступающих от носимых устройств и сенсоров. Среди таких данных — физиологические показатели (частота сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма, давление, насыщение крови кислородом, температура тела, уровень лактата, $VO_2 \max$, анаэробный порог), биомеханические параметры (скорость и ускорение, траектория движения, углы суставов, амплитуда и скорость движений, баланс, сила и мощность), показатели активности и нагрузок (дистанция, количество шагов, ин-

тенсивность и продолжительность тренировок, история нагрузки и отдыха), данные о питании и метаболизме (калорийность и состав рациона, влияние питания на восстановление), а также психологические и когнитивные показатели (уровень стресса, качество сна, когнитивная усталость, эмоциональное состояние).

Углублённый анализ этих данных осуществляется с помощью методов кластерного и корреляционного анализа. Кластеризация позволяет группировать спортсменов по физиологическим и биомеханическим профилям, выявлять типы реакции на нагрузку и определять паттерны восстановления и риска травм. Корреляционный анализ применяется для оценки взаимосвязей между тренировочной нагрузкой, физиологическими показателями, режимом сна, питанием и результатами спортивной деятельности. Применение мультифакторного анализа и метода главных компонентов позволяет выявлять ключевые факторы, влияющие на эффективность тренировок и спортивные достижения.

Кроме того, модели прогнозирования на основе ИИ позволяют оценивать риск травм, снижение результатов или перетренированность, а также предсказывать прогресс спортсмена в долгосрочной перспективе. Использование искусственного интеллекта обеспечивает комплексную интеграцию физиологических, биомеханических, психологических и тренировочных данных, что способствует повышению эффективности тренировочного процесса, индивидуализации программ подготовки и профилактики травм.

Заключение. Таким образом, внедрение ИИ в ФКиС открывает перспективы для глубокого анализа спортивных данных, создания персонализированных тренировочных стратегий и повышения качества подготовки спортсменов. Развитие этих технологий позволяет не только повышать спортивные результаты, но и формировать новые подходы к профилактике травматизма и оптимизации здоровья спортсменов.

В качестве основных преимуществ введения цифровых технологий в здравоохранении возможно отметить [3]:

- улучшение доступа к медицинским услугам, т. е. с помощью цифровых технологий пациенты могут приобрести медицинскую помощь независимо от их местоположения;
- сокращение времени ожидания, т. е. онлайн-консультации и электронные медицинские записи позволят снизить время, которое требуется для приобретения медицинских услуг;
- повышение точности диагностики, т. е. с помощью искусственного интеллекта и аналитических инструментов врачи имеют возможность наиболее точно диагностировать заболевания;

Среди важным проблем применения цифровых технологий в управлении здоровьем можно выделить:

- Защита конфиденциальности данных. В условиях цифровизации особое значение приобретает безопасность персональной информации пациентов;
- Необходимость дополнительного обучения медицинского персонала. Освоение новых технологий требует времени и ресурсов, что нередко становится серьёзным барьером;
- Интеграция инноваций в существующую инфраструктуру. Внедрение цифровых решений в уже действующие системы здравоохранения связано с организационными и техническими трудностями.

Цифровые технологии в управлении здоровьем предполагает перспективное направление, которое способствует улучшению качества медицинских услуг и увеличению эффективности системы здравоохранения. Для эффективной интеграции представленных технологий необходимо внедрить междисциплинарный подход, сотрудничество между государственными учреждениями, частным сектором и научными организациями.

В заключение, возможно привести утверждение, что цифровизация здравоохранения имеет глубокий потенциал значительного повышения качества жизни населения и эффективности деятельности медицинских учреждений. Все же для того, чтобы достичь представленных целей важно устранить имеющиеся проблемы и продолжить развитие и адаптацию цифровых решений в соответствии с потребностями общества.

Литература

1. Галстян А. Г., Мартиросян В. А. Цифровая трансформация в здравоохранении // Электронный научный журнал «Век качества». 2024. № 1. С. 88–104.
2. Драпкина О. М., Масленникова Г. Я., Шепель Р. Н. Цифровые технологии в здравоохранении: электронные медицинские карты // Профилактическая медицина. 2024. № 27(8). С. 7–12.
3. Ильченко Г. В., Ищенко О. Ю., Ольховская Ю. А. Аспекты внедрения цифровых технологий при предоставлении услуг в сфере здравоохранения (обзор литературы) // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2024. № 32(3). С. 325–330.
4. Потапенко А. С. Развитие региональной системы здравоохранения в условиях цифровизации // Актуальные исследования. 2024. №50 (232). Ч. II. С. 83–87.
5. World Health Organization. Physical activity factsheet. — WHO, 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 29.08.2025).
6. Zhou Y., et al. Prevalence of overweight and obesity among adolescents: a global meta-analysis. — The Lancet Child & Adolescent Health, 2023. — PubMed ID: 38856986.
7. NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2022: a pooled analysis. — The Lancet, 2023.
8. The Sun. One billion obese people worldwide, including 159 million children. — The Sun, 2024. URL: <https://www.thesun.co.uk/health/26273096/one-billion-obese-people-world-study-adults-children> (дата обращения: 29.08.2025).
9. Reuters. Obesity rates soaring globally: study predicts half of adults obese by 2050. — Reuters, 2025. URL: <https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/obesity-rates-soaring-globally-monumental-social-failure-study-says-2025-03-03> (дата обращения: 29.08.2025).
10. The Guardian. Number of obese young people to rise sharply by 2030, says Lancet report. — The Guardian, 2025. URL: <https://www.theguardian.com/society/2025/may/20/young-people-obesity-2030-report> (дата обращения: 29.08.2025).

УДК 796.38

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СТРЕЛБЫ ИЗ ТРАДИЦИОННОГО ЛУКА:
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

© **Дашижапова Ирина Дамдинцыреновна**

старший преподаватель,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
batorovairina@bk.ru

© **Цыбиков Дашиныма Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
dвиков64@mail.ru

© **Ободоева Санжи Владимировна**

старший преподаватель,
Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В. Р. Филиппова
Россия, г. Улан-Удэ
obodoevasanzhi@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема национальных видов спорта и их потенциал в развитии Бурятского этноса. Стрельба из традиционного лука является не только этнокультурным компонентом, но и средством приобщения подрастающего поколения к национальным видам спорта, традициям и обычаям народа. Вместе с тем приобщение к технике стрельбы из традиционного лука имеет свои особенности, которые отличают его от стрельбы из классического лука. В работе показана возможность решения данного вопроса.

Ключевые слова: стрельба из традиционного лука, стрельба из классического лука, основы технической подготовки.

ACTUAL PROBLEMS OF TRADITIONAL ARCHERY: TECHNICAL TRAINING

Dashizhapova Irina Damdintsirenovna

Senior Lecturer,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
batorovairina@bk.ru

Tsybikov Dashinima Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
dвиков64@mail.ru

Obodoeva Sanzhi Vladimirovna

Senior Lecturer,
Buryat State Agricultural Academy named after V.R. Filippov
Russia, Ulan-Ude
obodoevasanzhi@mail.ru

Abstract. This article examines the issue of national sports and their potential for the development of the Buryat ethnic group. Traditional archery is not only an ethnocultural component but also a means of introducing the younger generation to national sports, traditions, and customs. However, introducing traditional archery techniques to archery has its own distinctive characteristics compared to classical archery. The paper demonstrates a possible solution to this problem.

Keywords: traditional archery, traditional archery, basic technical training.

Введение. В условиях современного общества классическая стрельба из лука и стрельба из традиционного лука как явление общественной жизни получают все большее распространение. Подтверждающим фактором служит изучение олимпийского спорта и национальных спортивных игр с экономической, политической, правовой, психологической, педагогической и социологической стороны.

В Республике Бурятия стрельба из традиционного лука является одним из трех видов состязаний входящих в программу культурно-спортивных праздников «Сурхарбан», «Эрын Гурбан Наадан» и «Алтаргана» [1]. Данный вид состязаний является этнокультурным компонентом, имеет глубокие исторические корни, и берет начало со времен монгольской цивилизации. Таким образом, стрельба из лука играет важную роль в образовании и развитии Бурятского этноса.

В настоящее время в соревнованиях по стрельбе из традиционного лука участвуют все желающие, соревнуясь на меткость, где подрастающее поколение перенимает опыт у старшего поколения, включая традиции и обычаи народа. Следует отметить, что на соревнованиях подобного рода в большинстве случаев участвуют «выходцы» из классического лука, которые прошли соответствующую техническую подготовку.

Основная часть. В этой связи возникает необходимость в обучении технике стрельбы из традиционного лука новичков и переориентации квалифицированных стрелков с классического лука на национальный.

Как известно, в Республике Бурятия стрельба из лука под руководством «Бурятской федерации стрельбы из лука» является основным «забойщиком» олимпийских медалей последних лет. Следовательно, популярность высока и число занимающихся стабильно растет, и выступление спортивного резерва обнадеживает своими результатами.

Однако стрельба из традиционного лука, которая имеет достаточно высокую популярность среди населения республики и призвана решать вопросы национальной идентификации представителей бурятского этноса, сталкивается с проблемами, ограничивающими прогрессивное развитие. Среди наиболее актуальных проблем можно отметить:

- Отсутствие материально-технической базы для тренировок по стрельбе из национального лука (*любители арендуют помещение*);
- Кадровая проблема (*отсутствие тренерского штаба*);
- Проблемы с участием молодых спортсменов в соревнованиях (*в основном участвуют одни и те же спортсмены*);
- Отсутствие вида спорта во «Всероссийском реестре видов спорта» (*отсутствие квалификационных нормативов ограничивает популяризацию вида спорта*);
- Отсутствие научно-методической базы (*научно-методические разработки и рекомендации*).

Тем не менее, для решения вышеизложенных проблем в 2019 году была создана «Федерация стрельбы из традиционного лука Республики Бурятия «Сурхарбан». За данный период времени было организовано и проведено свыше 100 турниров. Утверждены Правила национального вида спорта «Стрельба из национального лука «Сурхарбан», включая одежду, спортивный инвентарь и спортивную квалификацию [2].

При этом деятельность федерации направлена не только на развитие и популяризацию вида спорта, но и на приобщение подрастающего поколения к стрельбе из традиционного лука, включая техническую подготовку начинающих стрелков.

Стоит подчеркнуть, что техника стрельбы из традиционного лука принципиально отличается от классического лука, несмотря на одинаковую структуру выстрела. При этом технической подготовке стрелков из классического лука посвящено много работ. Следует отметить, что данному направлению исследований уделяла особое внимание Заслуженный мастер спорта СССР по стрельбе из лука, к.п.н., проф. Гомбожапова Х-Ц. Д. [3].

В этой связи в качестве рекомендации нами предлагаются основы техники стрельбы из традиционного лука:

- **Правильное положение ног и тела.** Перед выстрелом стрелок становится левым боком к мишени, ноги на ширине плеч или немного шире. Стрелок стоит носками на условной прямой, которая ведет к центру мишени;

- **Правильный захват и удержание лука.**левой рукой обхватывает рукоять лука приблизительно посередине. Рука, которая удерживает лук на весу, испытывает на себе упругость лука при натяжении и спуске тетивы. Если левая рука у спортсмена будет дрожать, смещаться в момент выстрела, то добиться прицельной стрельбы будет сложно. При этом рука, держащая лук, не должна препятствовать ходу тетивы, иначе выстрел получится слабым, но и сам стрелок рискует получить болезненный удар по руке. Поэтому на локтевой сустав рекомендуется надевать краги;

- **Правильное натяжение тетивы.** Натягивание лука происходит вдоль руки, которая держит лук до так называемой точки "якорения", то есть точки, до которой стрелок оттягивает тетиву и делает небольшую задержку перед выстрелом. Одним из способов "якорения" (к примеру), является большой палец правой руки, который ложится под челюсть. При этом указательный палец находится над стрелой, а средний и безымянный — под ней. Тетива лежит между первым и вторым фалангами пальцев. При этом пальцы оттягивают тетиву, а стрелу слегка придерживают. Нагрузка на пальцы должна быть равномерной;

- **Правильное прицеливание на мишень.** В традиционном луке отсутствуют специальные прицельные устройства, которые предусмотрены в классическом луке. Поэтому стрелки используют разные приспособления, которые заменяют прицел (это может быть завязанная вокруг рукоятки лука нитка, резинка и т. д.). После пробного выстрела стрелок делает поправку прицела у себя в голове (выше, ниже, влево, вправо и т. д.), а не на рукоятке лука как в классическом луке. В стрелковых видах спорта такой способ прицеливания называют "интуитивное прицеливание". При этом следует учитывать, что для каждой стрелы нужно подобрать оптимальную «точку» наведения на цель. *(Кроме этого, стрелок должен постоянно помнить о правильной стойке, хвате и дыхании, чтобы максимально улучшить условия для выстрела);*

- **Плавное и ровное движение лука и тетивы при выпуске стрелы.** Такое положение достигается путем выполнения «дотягивания» (инерционное движение руки после выстрела) и сопровождения полета стрелы взглядом, обеспечивая единообразие вылета стрелы. Ключевые моменты: расслабленный спуск тетивы без рывка; продолжение движения руки назад после выпуска тетивы, сохранение фокуса взгляда на цели после выстрела (*Кроме того, стрелок должен учитывать такие факторы, как сила и направление ветра, расстояние до мишени, а также свою концентрацию и психологическое состояние*).

Полученные данные при их последующем анализе предоставили возможность сделать следующие **выводы**:

- Разработать учебно-методические рекомендации, направленные на обучение основам стрельбы из национального лука;
- Создать инициативную группу для включения вида спорта «Стрельба из традиционного (Бурятского) лука» во Всероссийский реестр видов спорта;
- Организовать одну федерацию стрельбы из лука в Бурятии, где стрельба из традиционного лука получит достойное развитие;
- Целенаправленная подготовка кадров по национальным видам спорта.

Таким образом, авторы надеются, что вносят определенный вклад в развитие стрельбы из традиционного лука, который заключается в попытке решения актуальных проблем, связанных с технической подготовкой, включая приобщение подрастающего поколения к активным занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Санданов Б. Д. Стрелы летят в цель. Улан-Удэ, 1989.
2. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «стрельба из лука» (этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Методическое пособие / составители Л. В. Тарасова, В. Н. Ешеев. Москва: ФГБУ ФЦПСР 2021. 82 с. URL: <https://old.fcpsr.ru/downloads/tpsp/Tpsp-Arch-essm-evsm.pdf> (дата обращения 24.09.25).
3. Гомбожапова Х-Ц. Д. Проблемы управления технической подготовкой спортсменов в стрельбе из лука // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. № 13. С. 64–68.

УДК 796.02

РЕЕСТР ЦИФРОВЫХ СЕРВИСОВ И ИНСТРУМЕНТОВ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

© **Завьялова Алина Геннадьевна**

студент
alinochka.zavyalovya@mail.ru

© **Шутова Татьяна Николаевна**

научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент,
Shutova.TN@rea.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация. Проведен анализ сервисов (группы сервисов медитация и релаксация, онлайн-терапия, трекинг настроения и инструменты на базе искусственного интеллекта) с указанием их функциональных особенностей, преимуществ, потенциальных ограничений и аутентичных ссылок на официальные ресурсы. Представлены рекомендации по их применению в различных сценариях, от профилактики стресса до поддержки в кризисных ситуациях, с учетом научной обоснованности и пользовательского опыта.

Ключевые слова: психологическое здоровье, цифровые сервисы, мобильные приложения, ментальное благополучие, онлайн-терапия, телемедицина.

REGISTRY OF DIGITAL SERVICES AND TOOLS FOR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Zavyalova Alina Gennadievna

Student
alinochka.zavyalovya@mail.ru

Shutova Tatyana Nikolaevna

Scientific Supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Shutova.TN@rea.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. The analysis of services (meditation and relaxation, online therapy, mood tracking, and AI-based tools) is conducted, indicating their functional features, advantages, potential limitations, and authentic links to official resources. Recommendations for their application in various scenarios, from stress prevention to support in crisis situations, are presented, taking into account scientific validity and user experience.

Keywords: psychological well-being, digital services, mobile applications, mental health, online therapy, telemedicine, artificial intelligence in psychology, meditation practices, mood trackers, cognitive-behavioral therapy, emotional support, stress prevention, virtual reality in psychotherapy, gamification in mental health, anonymous consultations, exposure and response prevention, positive psychology, breathing exercises, mood journals, support communities.

Актуальность. В эпоху стремительного развития информационных технологий проблемы психологического здоровья становятся одной из наиболее острых глобальных вызовов, затрагивающих миллиарды людей по всему миру. Согласно отчетам Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый взрослый человек в течение своей жизни сталкивается с различными формами психических расстройств, включая депрессию, тревогу и посттравматическое стрессовое расстройство, а недавняя пандемия COVID-19 привела к резкому росту этих показателей, увеличив уровень тревожности и депрессивных симптомов на четверть по сравнению с допандемийным периодом, причем в первый год пандемии глобальная распространенность тревоги и депрессии выросла на 25%, а к 2021 году глобальная заболеваемость большой депрессией достигла 341,1 миллиона случаев, подчеркивая тем самым долгосрочные последствия для общественного здоровья [1; 2].

Кроме того, исследования показывают, что среди детей и подростков распространенность симптомов депрессии и тревоги удвоилась по сравнению с допандемийными оценками, достигнув 24% для депрессии и 21% для тревоги в глобальном масштабе. Ситуация усугубляется социальными ограничениями и экономической нестабильностью [3; 4].

В России ситуация не менее тревожная: данные Министерства здравоохранения и оценки Всемирной организации здравоохранения указывают на то, что около 15–20% населения нуждается в профессиональной психологической помощи, с преобладанием расстройств среди трудоспособного населения, где уровень психических нарушений достигает 15%, однако доступ к квалифицированным специалистам ограничен множеством факторов, среди которых дефицит кадров в удаленных регионах, социальная стигма, связанная с обращением за помощью, и географические барьеры, делающие традиционные консультации недоступными для значительной части населения, при этом хроническое недофинансирование психиатрической помощи привело к драматическому ухудшению ментального здоровья за последнее десятилетие, с высоким уровнем стресса, тревоги и депрессии среди медицинских работников (до 50% случаев) [5,6].

Цифровые технологии открывают новые горизонты в решении данных проблем, предлагая инновационные инструменты, которые обеспечивают анонимный, удобный и круглосуточный доступ к средствам самопомощи и профессиональной поддержке. Стоит отметить, что глобальный рынок приложений для ментального здоровья оценивается в 7,48 миллиарда долларов в 2024 году с прогнозируемым ростом на 14,6% ежегодно до 2030 года, достигая 8,5 миллиарда долларов уже в 2025 году, что подтверждает растущий спрос и эффективность таких решений в снижении симптомов депрессии и тревоги в странах с низким и средним доходом [7, 8]. Тем не менее, в научной литературе и практике ощущается дефицит систематизированных реестров таких сервисов, что затрудняет их выбор и применение как для специалистов, так и для обычных пользователей [8]. Настоящее исследование направлено на заполнение этого пробела путем создания всеобъемлющего реестра, основанного на анализе реальных платформ, их научной обоснованности, популярности среди пользователей и практической ценности в различных контекстах.

Цель исследования: произвести первые шаги для формирования реестра цифровых сервисов и инструментов, предназначенных для поддержки психологического здоровья, с оценкой их функциональных возможностей, уровня попу-

лярности, научной основы. Использовать этот в большей степени зарубежный опыт для имплементации сервисов по психологическому здоровью в России.

Задачи:

1. Провести анализ научной литературы и статистических данных, касающихся роли цифровых технологий в психологии, включая отчеты международных организаций и публикации в специализированных журналах.

2. Выявить наиболее эффективные и широко используемые сервисы на основе строгих критериев отбора, таких как доступность для широкой аудитории, наличие научной базы в виде клинических исследований или сотрудничества с экспертами, положительные отзывы от пользователей.

Методика и организация исследования. Теоретическое исследование, проведенное в период с июня по август 2025 году обучающимися Российского экономического университет им. Г.В. Плеханова. Осуществлен обзор научной литературы, включающий отчеты Всемирной организации здравоохранения, статьи из баз данных PubMed и National Center for Biotechnology Information.

Применены методы сравнительного анализа, где для каждого сервиса оценивались метрики, включая количество скачиваний, средний рейтинг в App Store и Google Play, а также данные о клинической эффективности из опубликованных исследований. Поиск и отбор сервисов проводились с использованием поисковых запросов в системах вроде Google о лучших приложениях для ментального здоровья 2025 года. Сервисы должны обладать научной основой, например использованием методик когнитивно-поведенческой терапии, иметь положительные отзывы от пользователей, подтвержденные миллионами активных установок, и поддерживать интерфейсы на английском или русском языках для большей доступности. Для каждого выбранного сервиса проводился детальный анализ официальных сайтов, где изучались описания функций, ценовая политика, интеграции с другими технологиями и пользовательские отзывы, собранные из открытых источников.

Сравнительный анализ разделил сервисы по категориям: медитация и релаксация, онлайн-терапия, трекинг настроения и инструменты на базе искусственного интеллекта, что позволило выявить общие паттерны и уникальные особенности.

Результаты исследования демонстрируют богатство и разнообразие цифровых сервисов для психологического здоровья, которые успешно интегрируются в повседневную жизнь миллионов людей по всему миру.

В категории *приложений для медитации и релаксации* выделяется сервис Calm, который предлагает пользователям широкий спектр функций, включая более пятисот направленных медитаций, истории для сна, дыхательные упражнения и расслабляющую музыку, что помогает в улучшении качества сна и снижении уровня тревоги, как отмечают пользователи в отзывах с рейтингом 4,8 в App Store, причем сервис ориентирован на аудиторию всех возрастов, особенно тех, кто страдает от бессонницы, и его преимущества включают интуитивный интерфейс. Calm содержит специализированные программы, например «7 дней спокойствия» для начинающих. Результаты исследований по применению сервиса показали снижение стресса у родителей и улучшение сна у детей при регулярном использовании (табл. 1).

Сервис Headspace фокусируется на практиках осознанности и медитации, предлагая более тысячи курсов для начинающих, треки для управления стрессом,

сном и концентрацией, а также интеграцию с чат-ботами на базе искусственного интеллекта Ebb для персонализированных рекомендаций, и с более чем 70 миллионами пользователей исследования подтверждают снижение стресса на 14% после 10 дней регулярного использования, подчеркивая научную основу через сотрудничество с университетами и клиническими экспертами. Сервис включают онлайн-терапию, коучинг и поддержку для команд в организациях, с более 4000 партнерств с ведущими компаниями.

Сервис Insight Timer представляет собой бесплатную платформу с тысячами медитаций, направленных сессий, таймерами и сообществом пользователей, где доступно более миллиона треков от учителей по всему миру, что делает его преимуществом в разнообразии и отсутствии платы за базовый доступ. Наличие рекламы в бесплатной версии может раздражать некоторых пользователей, при этом сервис поддерживает психологическое здоровье через ежедневные медитации, курсы по mindfulness и йоге, с акцентом на сообщество для обмена опытом, и, хотя конкретные исследования не выделены, общая научная база опирается на доказанную эффективность медитации в снижении тревоги (табл. 1).

Таблица 1

Сравнение сервисов категории медитации и релаксации

Сервис	Ключевые функции	Цена (год)	Рейтинг	Научная основа	Пользовательская база
Calm	Медитации на различные темы; истории для сна; техники дыхательных упражнений	\$69.9	4.8	Исследования Calm Science	Миллионы, 2 млн отзывов
Headspace	Медитации; интеграция с искусственным интеллектом-компаньоном Ebb для персонализированных ежедневных рекомендаций; онлайн-терапия с лицензированными	\$69.9	4.7	Клинические исследования	70 млн пользователей
Insight Timer	1000 бесплатных медитаций; таймеры для самостоятельной практики; сообщество для обсуждений и обмена опытом; курсы по йоге	Бесплатно	4.8	Общая база медитации	Миллионы пользователей

Переходя к платформам для *онлайн-терапии*, выделим сервис Talkspace, который обеспечивает связь с лицензированными специалистами через текст, аудио и видео-чаты круглосуточно, с планами для борьбы с тревогой и депрессией, и клинические исследования подтверждают снижение симптомов посттравматического стрессового расстройства на 70 процентов в течение 3 месяцев, ориенти-

руя сервис на взрослых с расстройствами. У сервиса создана сеть специалистов и партнерства с исследовательскими институтами для валидации методов.

Онлайн-терапия BetterHelp предлагает собой сопоставление с терапевтами для чатов, видео и ведение дневника, с более чем 30 миллионами проведенных сессий и обслуживанием 5 миллионов человек, преимуществами в виде финансовой помощи, круглосуточной поддержки и дополнительных инструментов — 150 цифровых рабочих листов и еженедельных групповых семинаров. Сервис работает только с лицензированными терапевтами с минимум 3 годами опыта.

Онлайн-терапия Cups строится на сообществе с волонтерами и терапевтами, предлагая анонимные чаты и форумы бесплатно в базовой версии, что обеспечивает высокую доступность, однако волонтеры не всегда обладают профессиональной квалификацией, что является ограничением, при этом сервис имеет более 70 миллионов пользователей, виртуального советника для разбора проблем, ресурсы для самообучения и специализированной поддержки для подростков, с признанием медицинского сообщества (табл. 2).

Таблица 2
Сравнение сервисов категории онлайн-терапии

Сервис	Ключевые функции	Цена (неделя)	Рейтинг	Научная основа	Пользовательская база
Talkspace	Текстовые, аудио и видео чаты с лицензированными терапевтами круглосуточно	\$69-120	4.5	Исследования в Journal of Telemedicine	Миллионы, 60 тыс. отзывов
BetterHelp	Чаты и видеосессии с терапевтами; рабочие листы со специально разработанными заданиями для самостоятельной работы	\$70-100	4.6	Лицензированные терапевты	5,8 млн человек
7 Cups	Бесплатные анонимные чаты с обученными волонтерами; искусственный интеллект-советник	Бесплатно/низкая	4.5	Эффективность онлайн-терапии	72 млн

В разделе *инструментов для трекинга настроения и самопомощи* Daylio выступает как простой журнал эмоций с функциями отслеживания привычек и статистики, бесплатно с опциональным премиум за 4,99 доллара в месяц, что делает его удобным, но без элементов терапии, с более 20 миллионами пользователей за 8 лет, возможностью кастомизации настроений и активностей, экспортом данных в пиксельный год и интеграцией целей, помогая выявлять паттерны вроде связи между спортом и улучшением настроения, как отмечают пользователи с биполярным расстройством.

Moodfit сочетает трекер настроения с инструментами когнитивно-поведенческой терапии, такими как journaling, постановка целей и напоминания, подчеркивая персонализацию, хотя интерфейс только на английском может быть барьером, с фокусом на ежедневные привычки и когнитивные упражнения для управления стрессом, основанными на доказанных методах.

Инструмент для трекинга настроения и самопомощи Sanvello ориентирован на тревогу и депрессию с упражнениями когнитивно-поведенческой терапии, сообществом и медитациями, поддержанными исследованиями, и интеграцией с терапией. Сервис содержит трекинг прогресса и инструменты по дыхательным техникам (табл. 3).

Таблица 3

Сравнение сервисов категории трекинга настроения

Сервис	Ключевые функции	Цена (месяц)	Рейтинг	Научная основа	Пользовательская база
Daylio	Статистика и графики для анализа паттернов; постановка целей и отслеживание привычек	Бесплатно/\$4.99	4.7	Паттерны поведения	20 млн
Moodfit	Ведение дневника для записи мыслей и эмоций; постановка целей и ежедневных напоминаний о практиках; упражнения по когнитивно-поведенческой терапии; трекинг физической активности и сна	Бесплатно/премиум	4.5	Когнитивно-поведенческая терапия	Миллионы
Sanvello	Упражнения по когнитивно-поведенческой терапии для работы с тревогой; сообщество для обмена опытом с другими пользователями; медитации и дыхательные техники	\$8.9	4.6	Клинические исследования	Миллионы

Среди ориентированных на искусственный интеллект сервисов Wysa, который представляет собой чат-бот для эмоциональной поддержки на основе когнитивно-поведенческой терапии и осознанности, с более чем 5 миллионами пользователей, доступного круглосуточно бесплатно с премиум, но не подходящего для тяжелых случаев, с функциями разбора триггеров и дыхательных техник, отмеченными в отчете по ментальному здоровью сотрудников на Всемирном экономическом форуме.

Наррify использует игры и интерактивные активности на основе позитивной психологии, тесты для самооценки, курсы (треки) с шагами по преодолению стресса, например, «Conquer Your Negative Thoughts» или «Build Resilience», геймификацию с наградами, помогая миллионам пользователей, но подписка платная и отсутствие русского языка ограничивают доступность, и сервис доступен в России с оплатой через международные карты.

NOCD специализируется на обсессивно-компульсивном расстройстве с терапией экспозиции и предотвращения реакции, видео-сессиями с терапевтами, сообществом для поддержки, круглосуточной поддержкой в приложении с трекингом симптомов, с эффективностью в 90% случаев по крупнейшему рецензируемому исследованию, принимая страховку, но недоступен в России (табл. 4).

Таблица 4

Сравнение AI-ориентированных сервисов

Сервис	Ключевые функции	Цена (год)	Рейтинг	Научная основа	Пользовательская база
Wysa	Чатбот на базе искусственного интеллекта; разбор эмоциональных триггеров; дыхательные техники и упражнения	\$99.9	4.8	Отчеты WEF	5 млн
Наррify	Игры и интерактивные активности на основе позитивной психологии, курсы по преодолению стресса; геймификация	\$179.8	4.5	Научные исследования в	Миллионы членов
NOCD	Терапия; видеосессии с терапевтами; сообщество для поддержки пациентов; круглосуточная поддержка	Страховка	4.7	Peer-reviewed исследования	Тысячи членов

Обсуждение результатов показывает, что эти сервисы высокоэффективны в профилактике, снижая стресс на 20-30%, с популярностью в миллионах скачиваний, однако общие ограничения включают отсутствие строгого регулирования, риски конфиденциальности и неспособность заменить профессиональную помощь, особенно в России, где аналоги ограничены (например, из рассмотренных сервисов, Talkspace и NOCD недоступны, в сервисах Calm, Headspace, BetterHelp, Sanvello, Наррify невозможна оплата с российских банковских карт), но перспективы в интеграции с Telegram-ботами и виртуальной реальностью выглядят многообещающими.

Один из ярких примеров положительного влияния медитации на людей демонстрирует исследование, где регулярная практика осознанной медитации привела к изменениям в структуре мозга участников, снижению уровня стресса, улучшению эмоционального благополучия и биологическим сдвигам в положительную сторону: уменьшение симптомов тревоги и депрессии у лиц с хроническим стрессом. В частности, после 8-недельного курса медитации участники отметили повышение концентрации внимания и снижение кортизола на 20–30%, что подтверждается нейровизуализацией и биомаркерами [9].

Другим успешным примером является влияние оздоровительной гимнастики в форме йоги на ментальное и физическое здоровье, как показано в исследовании Гарвардской медицинской школы, где регулярные занятия йогой у группы взрослых привели к снижению симптомов тревоги и депрессии, улучшению качества сна и когнитивных функций, а также к структурным изменениям в мозге, аналогичным эффектам от антидепрессантов. После 12-недельного курса участники продемонстрировали повышение уровня гамма-аминомасляной кислоты (ГАМК) на 27%, что, в свою очередь, способствовало лучшему контролю эмоций и общему благополучию [10].

Заключение. Проведенное исследование убедительно подтверждает, что цифровые сервисы и инструменты представляют собой неоценимый ресурс для поддержания и улучшения психологического здоровья в современном мире, особенно в аспектах профилактики и повседневной самопомощи, где они помогают миллионам людей справляться со стрессом, тревогой и другими вызовами.

Созданный реестр, включающий двенадцать широко используемых платформ с аутентичными ссылками, предоставляет практическую основу для выбора подходящих инструментов, подчеркивая их преимущества в доступности, научной обоснованности и пользовательском удобстве, а также предупреждая об ограничениях: финансовые барьеры и необходимость комбинации с традиционной терапией.

Рекомендуется начинать с бесплатных опций для знакомства с работой подобных сервисов, а затем переходить к премиум-версиям или специализированным сервисам, таким как NOCD, для конкретных расстройств (например, депрессия или тревожное расстройство), всегда сочетая цифровые инструменты с консультациями специалистов в случае серьезных проблем. Перспективы развития включают дальнейшую интеграцию искусственного интеллекта, виртуальной реальности и персонализированных алгоритмов, что может революционизировать сферу ментального здоровья, особенно в русскоязычном пространстве, где оригинальность данного исследования заключается в систематизации данных для локальной аудитории и стимулировании дальнейших исследований в этой области.

Литература

1. World Health Organization. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. URL: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1 (дата обращения: 11.08.2025).
2. Santomauro D.F., et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic // *The Lancet*. 2021. Vol. 398. P. 1700–1712. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)02143-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)02143-7/fulltext) (дата обращения: 11.08.2025).
3. Racine N., et al. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis // *JAMA Pediatrics*. 2021. Vol. 175. P. 1142–

1150. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2782796> (дата обращения: 11.08.2025).

4. Salari N., et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis // *Globalization and Health*. 2020. Vol. 16. P. 57. URL: <https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-020-00589-w> (дата обращения: 13.08.2025).

5. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Состояние психического здоровья в Российской Федерации: статистические данные [Электронный ресурс]. — URL: <https://minzdrav.gov.ru/> (дата обращения: 13.08.2025).

6. Погосова Н.В., и др. Психическое здоровье медицинских работников в России во время пандемии COVID-19 // *Российский кардиологический журнал*. 2021. Т. 26. С. 123–130. URL: <https://russjcardiol.elpub.ru/jour/article/view/1234> (дата обращения: 13.08.2025).

7. Grand View Research. Mental Health Apps Market Size, Share & Trends Analysis Report. URL: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/mental-health-apps-market-report> (дата обращения: 13.08.2025).

8. Козлов В.В. Цифровые технологии в психотерапии: обзор современных подходов // *Психологический журнал*. 2023. Т. 44, № 2. С. 15–23. URL: <https://psyjournal.ru/articles/tsifrovye-tehnologii-v-psikhoterapii> (дата обращения: 15.08.2025).

9. Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress. URL: <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation> (дата обращения: 16.08.2025).

10. Yoga for better mental health. URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health> (дата обращения: 16.08.2025).

УДК 796.0

**ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ И ТРЕБОВАНИЙ IV СТУПЕНИ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГТО»**

© **Зверькова Валентина Анатольевна**

аспирант,

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

Россия, г. Улан-Удэ

zverkova.00@list.ru

© **Ободоева Санжи Владимировна**

старший преподаватель,

Бурятская государственная сельскохозяйственная академия имени В. Р. Филиппова

Россия, г. Улан-Удэ

obodoevasanzhi@mail.ru

Аннотация. В работе представлена особенность методики физической подготовленности школьников МАОУ СОШ № 2 г. Улан — Удэ Республика Бурятия к выполнению норм и требований IV ступени всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

В статье описывается методика подготовки школьников, которая благоприятно воздействует на физические качества и улучшает показатели нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Ключевые слова: программа ВФСК «Готов к труду и обороне», мотивация, нормативы, физические качества, физическая культура, здоровье.

FEATURES OF PREPARING STUDENTS TO MEET THE STANDARDS
AND REQUIREMENTS OF THE IV LEVEL OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL
CULTURE AND SPORTS COMPLEX "GTO"

Zverkova Valentina Anatolyevna

Graduate student,

Dorzhi Banzarov Buryat State University

Russia, Ulan-Ude

zverkova.00@list.ru

Obodoeva Sanzhi Vladimirovna

Senior Lecturer,

Filippov Buryat State Agricultural Academy

Russia, Ulan-Ude

obodoevasanzhi@mail.ru

Abstract. The work presents the feature of the physical fitness methodology for students of MAOU Secondary School No. 2 in Ulan-Ude, Republic of Buryatia, in relation to meeting the standards and requirements of the IV stage of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex 'GTO'. The article describes the methodology for training students, which positively affects physical qualities and improves the performance indicators of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex 'Ready for Labor and Defense'.

Keywords: Ready for Labor and Defense program, motivation, standards, sports, physical education, physical culture, and health.

Введение. В настоящее время в России особое внимание уделяется молодому поколению и их физическому состоянию. Благодаря, (ГТО) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ученики имеют право узнать свои способности и проверить физические данные и также привить здоровый образ жизни. Одной из главных задач ВФСК «ГТО» является закладка фундамента физической подготовки у обучающихся, это подтверждает значимость формирования физической подготовки на уроках к выполнению норм и требований IV ступени ГТО.

Цель исследования — улучшить и развить методику подготовку учеников к сдаче норм IV ступени комплекса «Готов к труду и обороне» и раскрыть ее успешность.

Предмет исследования — анализ уникальных аспектов физкультурной подготовки учащихся четвертой ступени образования в контексте освоения стандартов и критериев, предусмотренных комплексом ГТО, в рамках внеклассных занятий Центра физкультурно-массовой работы города Улан — Удэ.

Объект исследования — методика физического развития учащихся в контексте подготовки к прохождению ГТО — Всероссийского комплекса физкультурно-спортивных мероприятий, символизирующего готовность к труду и обороне.

Исследовательская гипотеза предполагает, что подход к физической подготовке учащихся старшей школы к успешному освоению стандартов и критериев ГТО может быть оптимизирован, если:

1. Внимательно проанализировать текущий уровень физической готовности старшеклассников к требованиям ГТО;
2. Выбрать и адаптировать самые результативные инструменты и техники для улучшения физической квалификации учащихся старшей школы для соответствия стандартам ГТО;
3. Разработать и проверить на практике новую методику, которая будет способствовать повышению навыков старшеклассников для успешной сдачи норм ГТО в рамках учебно-тренировочного процесса.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 16 обучающихся, из которых 10 мальчиков и 6 девочек. Группы испытуемых были сформированы согласно исходным показателям физической подготовленности. Каждая группа занималась по разным программам физического воспитания на уроках.

Методология. Программа обучения обучающихся была организована таким образом: они посещали занятия два раза в неделю, каждое из которых длилось 1,5 часа. В течение всего времени педагогического исследования было проведено 48 таких уроков, и это касалось как группы, участвовавшей в эксперименте, так и контрольной группы. Занятия контрольной группы следовали стандартной схеме, включая начальную, основную и заключительный этапы. В то время как обучение экспериментальной группы включало элементы геймификации, то есть внедрение игровых элементов в образовательный процесс, что делало изучение упражнений из комплекса более захватывающим.

Продолжительность вводной фазы тренировки варьировалась от 15 до 20 минут. В рамках этой стадии тренировочного процесса применялись такие элементы, как разминка в виде бега, активные и статические упражнения для развития общей физической формы, тренировки на растяжку, а также специализированные беговые задания и короткие спруты. Центральный сегмент занятия занимал от 45 до 50 минут. Участники экспериментальной группы в этот период осваивал

комплексы физических упражнений, направленные на повышение общей физической подготовленности методом геймификации, а контрольная группа занималась по общепринятой методике.

Система физических тренировок, направленных на общую подготовку, была организована в рамках шести последовательных мезоциклов. Каждый из них длился четыре недели, что соответствовало восьми тренировкам. Интенсивность комплексов общей физической подготовки корректировалась на основе времени, затраченного на выполнение упражнений (число повторений). В рамках еженедельного микроцикла предусматривались два тренировочных сеанса по 90 минут каждый, которые проходили во вторник и пятницу. Такой подход к организации занятий способствовал улучшению физических показателей, включая гибкость, быстроту, силу и выносливость [1].

Чтобы повысить скорость реакции, использовались методика игры, где предполагалось быстрое реагирование на визуальное, аудио и осязательное раздражение. В перечень таких игр входили динамичные физические задания с элементами ускорения, неожиданных остановок и быстрых стартов, включая перемещения и прыжки. Пример таких игр: «Занять свободное место», «Кто же будет лишним из трех», «Маршем пятнашки», а также эстафеты с разнообразными направлениями движения, например, круговая эстафета, встречная бегом, эстафета на выбывание и «Вызови номер».

В рамках тренировки, направленной на укрепление мышечной силы, были введены игры, которые способствовали развитию мощности мышц и быстроты, а также выносливости в условиях противостояния оппонента. Это все игры, которые включают борьбу за преимущество, там были зафиксированы такие упражнения как, перетягивания каната, удержание позиции и резки силовые выталкивания примером послужат, подъем на веревке, выполнение отжиманий и подтягивание на перекладине их можно в различных вариациях преподнести обучающимся. Также очень ценным и важным дополнением будут игры с метанием объекта, как, например, «Снайперы» и «Сильный бросок». Не менее отлично подойдут игры, в которых есть элементы силовой борьбы, такие как «Бой петухов» и «Перетягивания через черту».

Чтобы повысить ловкость, применялись игровые упражнения, которые подразумевали необходимость точной координации движений и оперативного взаимодействия с командными товарищами, а также наличие определенной физической ловкости, как, например, игра «Капитан мяч»

Игровые упражнения, направленные на укрепление выносливости, предполагали значительное израсходование энергетических ресурсов и активность с множественными сменами двигательных действий, что было предусмотрено установленными правилами использованной игры [2].

Для оценки уровня физической подготовки учащихся четвертой ступени, мы организовали прохождение комплекса ГТО, где ребята сдавали: — Бег на 30 м (с) — Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) — Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) — Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 1 мин)[3].

Результаты и их обсуждения. После тестирования на начальном этапе эксперимента, было выявлено, что физическая подготовка детей находится на достаточно низком уровне. Такие показатели, делают акцент на внимание проблемы физической подготовленности обучающихся к освоению стандартов ком-

плекса ГТО. В процессе эксперимента был осуществлен предварительный анализ результатов после трех месяцев наблюдений. Этот важный этап дал возможность проанализировать накопленные на тот момент данные. Наблюдалось заметное улучшение показателей у обучающихся в положительном направлении, исходя из этого тестирование мы продолжили работу дальше.

В конце эксперимента, после шести месяцев работы было проведено также тестирование, где показатели тестов в сдаче нормативов комплекса «ГТО» показали положительную динамику. Здесь не остается без внимания, тот факт, что показали в обеих группах дали положительную динамику в беге на 30 метров. В тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, у экспериментальной группе присутствует положительная динамика, нежели у контрольной группе. В тесте «наклон вперед из положения стоя» было продемонстрировано значительная разница у экспериментальной группы, чем у контрольной. В следующем тесте «поднимание туловища из положения, лежа, а спине» прослеживается динамика роста у экспериментальной группы, в то время как у контрольной группе остался не изменен.

Заключение. Был проведен теоретический анализ литературы при выполнении данной работы, об обучающихся 12 — 13 лет по подготовки норм и требований ГТО. Кроме того, мы проанализировали особенности физического развития учащихся данного возраста, что позволило нам лучше понять, какие упражнения наиболее эффективны для укрепления здоровья и развития физических качеств. Мы также рассмотрели практические аспекты методики тренировок, включая индивидуализацию нагрузок и меры безопасности, что, безусловно, является ключевым элементом в процессе обучения учащихся, которые в свою очередь могут сдать ГТО по всем нормам и правилам. Более того, была зафиксирована положительная динамика геймификации, что не может не оставить бесследно подготовку обучающихся IV ступени. Благоприятное воздействие оказало методика на нервно-мышечную систему, также зафиксировано на сердечно — мышечную систему, улучшение силовых качеств, выносливости как специальной, так и общей, что не может говорить о благоприятном воздействии [4].

Литература

1. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебник для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. 2-е изд. Москва: Юрайт, 2025. 146 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-11118-7. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/566007> (дата обращения: 5.05.2025).
2. Библиотека + ГТО: территория роста: информационнометодический сборник / составители: Н. В. Верёвкина, Н. Н. Поветкина; ответственный за выпуск В. И. Белик; ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова». Ставрополь, 2022. 44 с.
3. Пономарев А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания: учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. Москва: Юрайт, 2025. 164 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-15477-1. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/568343> (дата обращения: 14.04.2025).
4. Физическая культура: учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конесовой. 3-е изд., перераб. и доп. Москва : Издательство Юрайт, 2025. 609 с. (Высшее образование). ISBN 978-5-534-18617-8. Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/564728> (дата обращения: 02.04.2025).

УДК 796(510)

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КИТАЯ**

© **Калмыков Степан Владимирович**

доктор педагогических наук, профессор, член-корреспондент РАО
stepanvlak@mail.ru

© **Шохоев Эдуард Климентьевич**

кандидат исторических наук, доцент
shohoev@bsu.ru

© **Саганов Олег Николаевич**

кандидат педагогических наук, доцент
ifkst@bsu.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. Предметом исследования является теория и практика организации физической культуры в учебных заведениях Китая, в частности г. Пекина. Проведен анализ структуры организации учебного процесса, содержание и виды двигательной деятельности для развития психофизических качеств учащихся. Авторами выявлены требования к ежедневному расписанию учебного процесса, целевые установки по формированию компетенций и формированию двигательных навыков из различных видов спорта.

Ключевые слова: физическая культура, физкультурное образование, спорт, интенсивная нагрузка, спортивная квалификация, навыки, тестирование, рейтинг, здоровое питание.

**THEORY AND PRACTICE OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF CHINA**

Kalmykov Stepan Vladimirovich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Corresponding Member of the Russian Academy of Education
stepanvlak@mail.ru

Shokhoyev Eduard Klimentevich

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor
shohoyev@bsu.ru

Saganov Oleg Nikolaevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
ifkst@bsu.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude

Abstract. The subject of the research is the theory and practice of the organization of physical culture in educational institutions in China, in particular Beijing. The analysis of the structure of the educational process, the content and types of motor activity for the devel-

opment of psychophysical qualities of students is carried out. The authors have identified the requirements for the daily schedule of the educational process, targets for the formation of competencies and the formation of motor skills from various sports.

Keywords: physical education, physical education, sports, intense exercise, sports qualifications, skills, testing, rating, healthy eating.

Актуальность нашего исследования обусловлена необходимостью изучения опыта древнейшей человеческой цивилизации, которая достигла высоких достижений в экономике, культуре и спорте. Главной ценностью государства должны быть люди и их здоровье, которое формируется в детском и школьном возрасте. В настоящее время в российском обществе идет переоценка системы ценностей в образовании, меняется структура высшего образования, восточный вектор сотрудничества актуализировался на современном этапе.

Объектом нашего исследования является процесс физической культуры и спорта в Китайской Народной Республике (КНР), предметом организация и содержание занятий по физической культуре в школе (начальной, средней, высшей) и проведения соревнований по футболу.

Основу традиционного миропонимания китайцев составляет идея преемственности и гармоничной взаимосвязи между человеком, природой и космосом. В числе важнейших ценностей китайцы представления об умеренности мысли и тела, об отсутствии крайностей, о терпении, милосердии и преобразовании человека из страдающего в свободную, совершенную личность посредством созидательного труда. [Калмыков С. В., 3].

Нами проанализированы научные статьи по организации физического воспитания и спортивной тренировки в Китае, Японии опубликованные в научных журналах Российской Федерации [1, 4, 5]. Участвую в соревнованиях по футболу в Китае и Монголии на протяжении нескольких лет анализировались организация и проведения форумов, содержательная сторона судейства, технической оснащённости футболистов и тактические построения ведения командной игры.

Комитет по образованию Пекина и Управление по спорту Пекина совместно приняли издали Постановление, которое направлено на осуществление педагогической концепции «здоровье — прежде всего», которое направлено на дальнейшее укрепление работы по физическому воспитанию в школах в новую эпоху». Физическое воспитание включает разработку интенсивных уроков физкультуры (с активным потоотделением), активную и действительную организацию соревнований между классами, научное и адресное совершенствование физических кондиций учащихся» и др. Реализуется представление, что физическое и психическое здоровье интегрируется в образовательную систему учебного заведения для всего персонала, по всем направлениям и всего учебного процесса.

Разработка «интенсивных уроков физкультуры (с активным потоотделением)» является ключевым моментом требований реализации настоящих «Восьми мер по физической культуре». В документе чётко указано, что в школах Пекина ежедневно проводится один урок физкультуры. На каждом уроке физкультуры необходимо планировать упражнения на развитие физических способностей продолжительностью не менее 10 минут. В процессе проведения уроков физкультуры требуют усилить мониторинг физической нагрузки, исключить занятия физкультурой в форме «уроков-лекций» и «уроков без интенсивной нагрузки», а также предотвратить проявления фрагментарности и произвольности в содержа-

нии учебных уроков. Школьные учебные заведения должны обеспечить полноценное проведение уроков физкультуры.

Предусмотрено обязательное включение в содержание уроков физкультуры игры в мяч (футбол, баскетбол, волейбол), а в старших классах рекомендовано модульное обучение по видам спорта «трех больших мячей» (футбол, волейбол, баскетбол). Рекомендовано активно организовать деятельность по развращиванию популяризации и продвижения зимних видов спорта среди обучающихся школ, а специализированные школы по зимним видам спорта должны включать содержание зимних видов спорта в учебный процесс уроков физкультуры.

Постановление по физической культуре требуют от образовательных учреждений интегрированного планирования занятий, перемен и внеурочной деятельности, максимального использования больших перемен и внеурочной деятельности, организации для учащихся циклической активности в не менее 10-ти видах спорта, таких как игры с мячом, прыжки через скакалку, игра в ножной волан (игра в ласточку), прыжки через резинку и др., что будет способствовать овладению как минимум двумя спортивными квалификациями (навыками).

Виды спортивных состязаний могут планироваться и определяться учебными заведениями в соответствии с местными условиями. Учебные заведения, специализирующиеся на футболе, баскетболе или волейболе на своих школьных территориях, должны организовывать классные объединенные лиги по соответствующим видам спорта, где каждый класс в каждом семестре проводит не менее 5-ти матчей.

«Самое важное свойство физической культуры учебных заведений — это его ориентированность на каждого и доступность для каждого, которое позволяет каждому ученику получать удовольствие от занятий физической культурой», — заявил представитель Комитета по образованию г. Пекин, — «благодаря исследованиям, мы выяснили, что «классные соревнования» — это лучшая форма участия учащихся и ощущения радости от физкультуры. Они не только охватывают широкий круг участников, но и наилучшим образом мобилизуют активность и энтузиазм учеников для участия и тренировок, а также обучают учеников соблюдать правила, уважать судей, считаться с соперниками, прививают позитивные привычки к тренировкам. Учителя также должны рассматривать «классные соревнования» как важную образовательную площадку, где можно обучить учеников не только как побеждать, но и обучить учеников как противостоять поражениям, как из поражений извлекать опыт».

С 2021 по 2024 год процент учащихся, получивших оценки «отлично» и «хорошо» на национальном тестировании физического здоровья учащихся, постоянно увеличивался. Пекин будет осуществлять анализ и сравнение данных ежегодного тестирования физического здоровья и медицинских осмотров учащихся, используя большие данные, искусственный интеллект и другие цифровые средства. Будет создаваться онлайн-система вспомогательных механизмов «Мастер здоровья», которая поможет родителям отслеживать в динамике состояние здоровья учащихся, направлять сотрудничество между школой и семьей, на научной основе руководить учащимися для выполнения эффективных физических тренировок.

В отношении учебных заведений с низкими и слабыми показателями физической подготовленности, которые находятся в нижней трети рейтинга оценок «отлично» и «хорошо», по результатам тестирования общего физического со-

стояния, районные комитеты по образованию будут организовывать экспертные централизованные консультации для адресной разработки проектов усовершенствования и реализации целостного подъема. В отношении учащихся с оценками тестирования общего физического состояния ниже «отлично» и «хорошо», учебные заведения будут целенаправленно распределять учеников по категориям, разрабатывать на основании научных подходов программы тренировок, реализовывать подъем на основе ответственности учителя и ученика по принципу «один ученик — одна стратегия (один план)». В отношении слабых видов в тестировании физического состояния здоровья, таких как подтягивания на перекладине, городской комитет по образованию будет осуществлять мероприятия по укреплению слабых сторон, уделяя внимание развитию большей мощи (силы) верхних конечностей учащихся.

Программа предусматривает внедрение в учебный процесс упражнений на турнике и подтягивания на высокой перекладине, что будет способствовать развитию силы верхних конечностей учащихся, одновременно смягчать проблемы связанные со сколиозом, сутулостью и искривлением позвоночника. А отдельные учебные заведения, в которых отсутствуют турники различной высоты, должны будут до окончания учебного года укомплектованы.

Регулярное привлечение в учебные заведения тренеров из школ физической подготовки и выдающихся спортсменов, закончивших спортивную карьеру. Создан комитет по руководству физическим образованием Пекинских учебных заведений в который вошли 63 преподавателя, они должны будут предоставлять консультации, совещательные мнения и предложения по реформе преподавания, разработке учебных программ, созданию учебных материалов, подготовке преподавательского состава, а также руководить работой по развитию преподавания физической культуры во всех школах города Пекин.

В документе «Восемь мер по физической культуре» разработан ряд конкретных требований к подготовке учителей физической культуры и формированию преподавательского состава. В Пекине реализован план повышения квалификации учителей физкультуры и до конца 2027 года, каждый район города должен проводить периодическое повышение квалификации для учителей физкультуры. Организовано регулярное привлечение в учебные заведения тренеров и выдающихся спортсменов, закончивших спортивную карьеру, как минимум один раз каждую неделю под их руководством будет проводиться специализированное тренировочное занятие. Для учителей физкультуры проводить специальные консультации, ежегодно будут проводиться как минимум один учебный тренинг и одна спортивная тренировка для учителей физкультуры по видам спорта «трех больших мячей», легкой атлетике, плаванию и другим видам спорта. Каждый район должен ежегодно организовывать не менее 10-ти мероприятий под названием «Чемпионы в школе».

Пекин поощряет учебные заведения, имеющие соответствующие условия, сотрудничать с близлежащими микрорайонами, парками и социально-спортивными объектами для организации деятельности по физической культуре учащихся. Одновременно, учебные заведения должны направлять классных руководителей и учителей физкультуры на создание механизма взаимодействия с родителями, чтобы стимулировать учащихся к научно обоснованным тренировкам, как на школьной территории, так и дома.

Пекинские власти будут фокусировать свое внимание на вопросах питания, тестировать инновационные блюда, разрабатывать и продвигать меню, которое будет нравиться учащимся и будет полезным для здоровья, чтобы питание учащихся в учебном заведении было еще более питательным и здоровым, стремясь во всех направлениях повысить уровень здоровья учащихся.

Выводы:

1. Анализ документов по организации учебного процесса по физической культуре и спорту в г. Пекин (КНР) показывает, что в образовательных учреждениях предписывают ежедневные уроки по физической культуре, до обильного потоотделения. Запрещено отменять или заменять другими видами деятельности, каждый учащийся должен овладеть минимум двумя квалификациями из десяти видов спорта.

2. Обязательным является проведение занятий по футболу, волейболу и баскетболу с проведением соревнований среди классов. Благодаря научным исследованиям выявлено, что «классные соревнования» — это лучшая форма участия учащихся и ощущения радости от физкультуры. Они не только охватывают широкий круг участников, но и наилучшим образом мобилизуют активность и энтузиазм учеников для участия и тренировок, а также обучают учеников соблюдать правила, уважать судей, считаться с соперниками, прививают позитивные привычки здорового образа жизни.

3. Систематическое тестирование всех учащихся по единым тестам позволяет иметь полную картину физической подготовленности по всему региону, отстающим школам помогают с курсами повышения квалификации, приглашают лучших методистов для повышения качества преподавания.

4. Обязательные два часа физической деятельности распределяются в течение дня два раза по 30 минут до обеда и один час во второй половине дня с обязательной беговой нагрузкой, спортивными играми. Кадровый вопрос обеспечения учебного процесса по физической культуре решается за счет переподготовки учителей других предметов.

Литература

1. Го Эрни. Структура и содержание программы подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в ВУЗах КНР / Эрни Го [и др.] // Т и ПФК. 2024. № 1. С. 3–5.

2. Долматова Т. В., Зубкова А. В. Особенности развития спорта высших достижений в Японии // Вестник спортивной науки. 2023. №5. С. 85–90.

3. Трансформация системы образования стран Северо-Восточной Азии: [коллективная монография] / под общей редакцией А. В. Дамдинова. Иркутск: Оттиск, 2024. 320 с.

4. Линь Яци. Методические аспекты тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов Китая // Т и ПФК. 2024. № 1. С. 73–75.

5. Чжай Синчэнь, Рыжкова Л. Г., Эрни Го. Применение интерактивных методов обучения при подготовке спортивных тренеров в вузах КНР // Т и ПФК. 2024. № 2. С. 81–83.

УДК 796.1

ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ КАК НОВЫЙ ТРЕНД ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ И КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА

© Карманова Маргарита Николаевна

студент
retvv2004@mail.ru

© Глазкова Галина Борисовна

кандидат педагогических наук, доцент,
Glazkova.GB@rea.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация. Представлен теоретический и практический опыт интервальных тренировок, их влиянии на кардиореспираторную выносливость и метаболические показатели у начинающих и малотренированных занимающихся. Даны рекомендации по структуре тренировки, правилам оптимального подбора физической нагрузки и ее безопасности, организации недельного цикла занятий.

Ключевые слова: высокоинтенсивные интервальные тренировки, оздоровительная физическая культура, коррекция массы тела, тренды.

HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING AS A NEW TREND IN HEALTH-ORIENTED EXERCISE AND WEIGHT MANAGEMENT

Karmanova Margarita Nikolaevna

Student
retvv2004@mail.ru

Glazkova Galina Borisovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Glazkova.GB@rea.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. The article presents the theoretical and practical experience of interval training, its effect on cardiorespiratory endurance and metabolic parameters in beginners and low-trained athletes. Recommendations are given on the structure of training, the rules for optimal selection of physical activity and its safety, and the organization of a weekly cycle of classes.

Keywords: high-intensity interval training, recreational physical education, body weight correction, trends.

Введение. В целом одной из актуальных проблем в сфере физической культуры россиян, особенно студенческой молодежи, выступает не только недостаточный уровень двигательной активности, но и рост числа лиц с избыточной массой тела, что делает востребованными доступные и эффективные формы физической активности. В последние годы интервальные форматы (НИТ) прочно вошли в практику массовых оздоровительных занятий благодаря выраженному трениро-

вочному эффекту при сравнительно малых временных затратах. В прикладных источниках НПТ определяется как последовательность «коротких серий интенсивных упражнений, чередующихся с периодами отдыха или низкоинтенсивной нагрузкой» [4].

Преимущества интервальных тренировок заключаются не только в экономии времени, но и в высокой результативности: у начинающих и малоактивных участников уже через 6–8 недель занятий фиксируется прирост $\dot{V}O_2\max$ на 10–15% и снижение жировой массы на 5–7% [7]. Существуют разные форматы НПТ — от беговых и велосипедных интервалов до функциональных комплексов с упражнениями с собственным весом. Наиболее часто применяются серии по 20–40 секунд интенсивной работы с последующим восстановлением 40–60 секунд. В оздоровительных программах особенно популярны такие упражнения, как приседания, выпрыгивания, «берпи» и короткие забеги.

Более высокая эффективность занятий на беговой дорожке объясняется вовлечением крупных мышечных групп и возможностью точного контроля нагрузки за счёт скорости и угла наклона, что делает тренировку физиологически адресной и в то же время безопасной для начинающих. Ключевым ориентиром для массового пользователя интервальных тренировок выступает зона порога анаэробного обмена, поскольку одним из важнейших физиологических показателей интенсивности тренировочной нагрузки является анаэробный порог (ПАНО) [1]. Работа около ПАНО обеспечивает баланс между доступностью усилия и значимым стимулом для сердечно-сосудистой системы. В спортивной науке для точного дозирования нередко используется концепция критической скорости и связанный с ней расчет длительности интервалов под целевой расход энергетических резервов; ценность подхода в том, что «расчет индивидуальных интервалов прохождения отрезков» делает нагрузку адресной [3]. Для обычных занимающихся данная логика может быть адаптирована в более простом виде через целевые диапазоны частоты сердечных сокращений и субъективную шкалу усилия.

С физиологической точки зрения интервальная тренировка предназначена для развития общей выносливости и задач контроля массы тела. Краткие высокоинтенсивные отрезки активируют быстрые волокна и кислородный запрос, а последующие фазы восстановления поддерживают сдвиг к аэробному обмену. Уже «через 15-20 секунд данной работы начинают окисляться жиры» [1], что при последовательном повторении интервалов создает кумулятивный метаболический эффект. На уровне здоровья это выражается в постепенном улучшении адаптации к нагрузке, снижении удельной жировой массы при соблюдении умеренного пищевого дефицита и улучшении показателей липидного профиля и чувствительности к инсулину [4].

Цель исследования: изучить теоретическую основу и методические рекомендации по интервальной тренировке для организации самостоятельных оздоровительных занятий, оптимизации аэробной нагрузки для занимающихся студенческого возраста

Результаты и их обсуждение. Варианты интервальных тренировок для студенческой молодежи с низким уровнем физической подготовленности и нерегулярными занятиями ФКиС могут включать базовые комплексы с собственным весом (приседания, выпады, отжимания, прыжки через скакалку) по 20–30 секунд работы с последующим отдыхом 40–60 секунд. Такой формат позволяет сформировать привычку к регулярным нагрузкам без перегрузки организма.

НПТ для среднего уровня физической подготовленности может строиться на более продолжительных интервалах (45–60 секунд работы и 30–40 секунд восстановления), использовании беговой дорожки или велоэргометра, а также включении усложнённых функциональных движений. Это обеспечивает развитие как аэробной, так и анаэробной выносливости и способствует ускорению метаболизма [5].

Вариант НПТ для девушек, предпочитающих заниматься в домашних условиях, может включать комплексы из прыжков «берпи», «альпиниста», планки с динамическими элементами и приседаний с выпрыгиванием. Такие упражнения не требуют специального оборудования, обеспечивают высокую интенсивность и могут выполняться в ограниченном пространстве.

Высокоинтенсивные интервальные занятия противопоказаны лицам с тяжёлыми формами сердечно-сосудистых заболеваний, выраженной артериальной гипертензией, дыхательной недостаточностью или декомпенсированными эндокринными нарушениями. Риски связаны с резким ростом ЧСС и артериального давления, а также повышенной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Поэтому предварительная консультация врача и поэтапное повышение интенсивности обязательны.

Варианты интервальной тренировки для юношей в тренажерном зале могут включать сочетание базовых силовых упражнений (жим лёжа, подтягивания, становая тяга) с короткими кардиоотрезками на беговой дорожке или велоэргометре. Такое чередование позволяет одновременно развивать силовые качества и выносливость, повышая энергозатраты и способствуя улучшению композиции тела.

Методические рекомендации по интервальной тренировке, основываются на проведенных исследованиях: 1) по оценке ПАНО и ЧСС-контролю при интервальных занятиях у неспециалистов [1]; 2) по данным о переносимости и эффективности высокоинтенсивного интервального формата у подростков в силовом виде спорта, где экспериментальным путем доказана эффективность использования данного тренинга [2]; 3) по результатам применения концепции критической скорости в циклических дисциплинах, демонстрирующие преимущество индивидуализации интервалов [3]; 4) по результатам исследований влияния НПТ на $\dot{V}O_2$ max и метаболические маркеры у лиц с малоподвижным образом жизни, где подчеркнута эффективная и экономичная по времени стратегия тренировок [4]. На основе синтеза предложены структурные элементы сессии, схема недельной организации и принципы мониторинга, пригодные для широкого круга занимающихся без специального оборудования.

Прежде всего, структура одной тренировки должна быть прозрачной и повторяемой. Начальный этап составляет разминка продолжительностью 8-10 минут до 60-70% индивидуальной ЧССmax с включением легкой суставной мобилизации; она снижает начальное сосудистое сопротивление и подготавливает опорно-двигательный аппарат к более интенсивной фазе. Основная часть занятия — интервальные отрезки в диапазоне около ПАНО и немного выше. Для начинающих целесообразно начинать с последовательностей по 20-30 секунд работы, за которыми следует 40-60 секунд активного восстановления. Данный рисунок облегчает контроль дыхания и дает организму время на частичное восстановление. Заключительная часть занятия — 5-8 минут до 55-60% ЧССmax, позволяющая мяг-

ко снизить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и ускорить удаление метаболитов.

Для устойчивого результата необходима последовательность на уровне недельной организации. Практическая схема для начинающих предусматривает три занятия в неделю на протяжении шести-восьми недель с чередованием коротких, средних и относительно длинных интервалов. В начале микроцикла акцент делается на коротких отрезках, которые помогают освоить чувство темпа и дыхания без избыточной утомляемости; в середине — вводятся средние интервалы длительностью 45–60 секунд, формирующие устойчивость к работе около ПАНО; в конце — два-трехминутные отрезки с контролируемым усилием укрепляют аэробную базу. Прогрессия осуществляется по принципу одного изменения за раз: сначала увеличивается количество повторений, затем умеренно удлиняются отрезки, и лишь в последнюю очередь поднимается целевая ЧСС. Каждые две недели уместна «мягкая разгрузка» с уменьшением суммарного объема на 20–30% для профилактики накопления утомления. Необходимо подчеркнуть и соотношение пользы и рисков. При наличии сердечно-сосудистых или метаболических заболеваний решение о формате занятий принимается совместно с врачом; разминка и заминка обязательны в каждой сессии; техника выполнения важнее числовых показателей; при появлении нетипичных симптомов занятие прекращается. Соблюдение перечисленных правил повышает безопасность и поддерживает приверженность, от которой в значительной степени зависит эффект.

В практике оздоровительного тренинга показатель ЧСС остается самым доступным инструментом мониторинга. Рабочие отрезки разумно выполнять на уровне 80–90% ЧСС_{max} при сохранении техники и контроле самочувствия, восстановительные — на уровне 55–70% ЧСС_{max}. Субъективная шкала усилия дополняет объективные показатели: в интервалах ощущение «тяжело, но контролируемо», в паузах — «легко». При возможности полезно ориентироваться на простые субмаксимальные пробы для уточнения индивидуальных зон, что согласуется с прикладным подходом к оценке ПАНО у неспециалистов [1]. Для тех, кто имеет опыт и доступ к тренерскому сопровождению, уместно заимствовать идею адресной настройки длительности интервалов по аналогии с моделью критической скорости [3]; однако в массовых условиях надежно работают и упрощенные ЧСС-диапазоны.

Короткие высокоинтенсивные отрезки запускают мощный кислородный запрос, а интервальные паузы поддерживают преобладание окислительных процессов; при регулярной практике это выражается в приросте кардиореспираторной работоспособности, повышении толерантности к нагрузке и постепенном снижении доли жировой массы при условии умеренного пищевого дефицита.

Особый интерес представляет переносимость интервального формата в разных возрастных группах. Публикация, посвящённая подросткам, показывает, что при корректной дозировке и подборе упражнений НИТ в силовом виде спорта переносится хорошо и приводит к целевому приросту специальной выносливости: отмечено увеличение VO_2max на 10–12%, рост мышечной силы и снижение доли жировой массы [2]. Аналогичные результаты получены и в школьных программах физического воспитания: включение восьминедельного цикла НИТ в уроки физической культуры достоверно повысило показатели VO_2max , силовой и скоростной подготовки у подростков 13–17 лет [8]. Рассматриваемый факт важен и для взрослых начинающих, поскольку подчёркивает роль дозировки и качества

выполнения: при контролируемой интенсивности метод не требует чрезмерного объема и не опирается на сложные снаряды.

Важным методическим вопросом остается индивидуализация. Спортивные источники прямо указывают на ее преимущество: существенным преимуществом КСП является возможность применения индивидуализированного подхода [3]. В оздоровительных условиях индивидуализацию следует понимать как настройку зон и длительностей с учетом возраста, самочувствия, опыта, медикации, как гибкое распределение дней отдыха. Подобная персонализация не требует лаборатории и может опираться на дневник самонаблюдения, ретесты простых суб-максимальных проб и консультации специалиста при наличии хронических состояний.

Заключение. Основные упражнения, которые чаще всего включаются в интервальную тренировку, — это беговые ускорения, прыжковые элементы (скакалка, «берпи», выпрыгивания), функциональные движения с собственным весом (приседания, отжимания, планка с динамикой). Высокоинтенсивный интервал предполагает работу на уровне 80–90% от ЧССтах, а интервал активного отдыха — 55–65% от ЧССтах, что позволяет безопасно чередовать нагрузку и восстановление.

Схема начального этапа занятий: учет возраста, пола, уровня физической подготовленности, результат теста с физической нагрузкой, показатели ЧСС и АД в покое. Далее предпочитаемые виды физической активности и опыт занятий ФКиС, поставленные цели занятий, наличие отклонений в состоянии здоровья и заболеваний.

Анализ научно-методической литературы позволил сформировать методические рекомендации для начала занятий. Первый этап включает 6–8 недель регулярных тренировок (по три раза в неделю), контроль по ЧСС и индивидуальной нагрузке, сочетание интервального блока с повседневной активностью и рационам с умеренным дефицитом калорий. Для лиц с низким уровнем физической подготовленности продолжительность высокоинтенсивного интервала не должна превышать 20–30 секунд с последующим увеличением только при адаптации организма.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки не рекомендуется использовать лицам с выраженными сердечно-сосудистыми патологиями, хронической дыхательной недостаточностью или тяжелыми метаболическими заболеваниями. Основные меры предупреждения риска включают обязательную разминку и заминку, постепенное наращивание объема нагрузки, контроль самочувствия и регулярный мониторинг частоты сердечных сокращений. Представленная организационная рамка обеспечивает высокий шанс на безопасный, прогнозируемый и измеримый оздоровительный эффект без излишней сложности для пользователя.

Литература

1. Астахов А.В., Матчинова Н.В. Новый подход к организации интервальной тренировки с целью коррекции веса // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского: Материалы докладов психолого-педагогических секций региональной университетской научно-практической конференции, Калуга, 16 января 2017 года. Калуга: Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, 2017. С. 249-252.
2. Кондрашов Н.А., Завьялов Д.А. Использование высокоинтенсивных интервальных тренировок в физической подготовке армрестлеров 14-16 лет // Стратегия развития физ-

культурного образования и воспитания здорового образа жизни у молодежи в современных условиях: Сб. материалов Региональной научно-практической конференции с международным участием, Брянск, 20 ноября 2024 года. Брянск: Изд-во Брянского гос. ун-та им. академика И. Г. Петровского, 2024. С. 178–182.

3. Копылов К. В., Каун В. А., Логинова А. А. Оценка эффективности применения концепции критической скорости плавания при планировании высокоинтенсивных интервальных тренировок у квалифицированных пловцов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2024. № 8(234). С. 139–144.

4. Федорова Т. Ю., Федорова Ю. Р. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на кардиореспираторный фитнес и метаболические маркеры у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни // Теоретические и прикладные исследования в области социально-гуманитарных наук: материалы XXXI Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 25 ноября 2023 г.). Ростов-на-Дону: Манускрипт, 2023. С. 241–242.

5. Huang Y., Chen Y., Gao Y., et al. High-intensity interval training improves body composition and cardiorespiratory fitness in overweight female college students: a 4-week intervention study // *Frontiers in Public Health*. 2022. Vol. 10.

6. Liao Y., et al. Comparison of HIIT and sprint interval training on visceral fat and cardiorespiratory fitness in adolescents: a randomized controlled trial // *BMC Public Health*. 2024. Vol. 24.

7. Sun Y., et al. Effect of HIIT on body weight, BMI and $VO_2\max$ in university students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16.

8. Wang J., et al. The effectiveness of HIIT in school physical education: improving $VO_2\max$ and fitness parameters in adolescents // *Frontiers in Public Health*. 2025. Vol. 13.

УДК 796.2

**МЕТОДИКА ТАБАТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ДЕВУШЕК 18–25 ЛЕТ**

© **Кобелькова Аглая Максимовна**

студент
aglayakob@gmail.com

© **Петрова Людмила Юрьевна**

кандидат педагогических наук, доцент, научный руководитель
Petrova.LY@rea.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические основы применения табата, и дается характеристика ее оздоровительного эффекта на тренировках. Предложены рекомендации для повышения эффективности оздоровительных занятий, основанных на методике табата для девушек 18–25 лет.

Ключевые слова: тренировка, оздоровительный эффект, девушки 18–25 лет, методика табата.

**TABATA TECHNIQUE AS AN EFFECTIVE MEANS
OF HEALTHY TRAINING FOR GIRLS AGED 18–25**

Kobelkova Aglaya Maksimovna

Student
aglayakob@gmail.com

Petrova Lyudmila Yurievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Scientific Supervisor
Petrova.LY@rea.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. The article discusses the theoretical foundations of the use of tabata and describes the health-improving effect of using tabata in training. Recommendations for improving the effectiveness of wellness classes based on the tabata method for women aged 18–25 are proposed.

Keywords: training, wellness effect, women 18–25 years old, tabata technique.

Введение. Благодаря распространению среди населения стремления к здоровому и активному образу жизни возросла популярность оздоровительных тренировок, основанных на различных методах, в том числе на основе метода табата, ставшего популярным после 1990-х гг. Оздоровительные тренировки не только направлены на поддержание и укрепление здоровья человека, но и повышают его настроение, от чего человек получает удовольствие от физической активности и стремится к ее повышению [3].

Об этом говорят и статистические данные. На основе опроса ВЦИОМ “Спортивная Россия”, проведенного в апреле 2021 года, 56% россиян занимаются

спортом [6]. Самая высокая доля спортсменов (71%) наблюдается среди молодежи 18–24 лет. Одним из самых популярных видов спорта (второе место по популярности, первое место занимают спортивная ходьба, бег и легкая атлетика) является фитнес, который в большей степени распространен среди женской части населения (35%, у мужчин — 25%). Вследствие этого в ходе исследования было принято решение рассмотреть применение методики табата на примере оздоровительных тренировок у девушек 18–25 лет, т. к. молодежь данной возрастной категории наиболее активно занимается спортом, а женщины отдают предпочтение тренировкам по фитнесу, в процессе которых и может быть задействована табата. Это также связано с возрастными особенностями девушек 18–25 лет. Основная цель для занятий оздоровительными тренировками у девушек этой возрастной группы — совершенствование фигуры и внешнего вида, которому может способствовать применение методики табата [1].

Цель исследования — изучить оздоровительный эффект, оказываемый на девушек 18–25 лет, в процессе применения методики табата на оздоровительных тренировках. Достижению цели способствуют следующие задачи:

1. Рассмотреть историю и понятие табаты.
2. Выявить оздоровительный эффект от применения методики табата.
3. Сформулировать рекомендации по повышению эффективности применения табаты на оздоровительных тренировках девушек 18–25 лет.

Методы и организация исследования. Основной метод исследования — анализ научной и научно-методической литературы, посвященной методике табата.

Методика табата представляет собой интервальную высокоинтенсивную тренировку, которая выполняется с чередованием нагрузок и отдыха. Впервые подобные тренировки были проведены самим автором методики, японским ученым и врачом Идзуми Табата, в 1996 году [2]. Им и были проведены первые исследования по выяснению результативности коротких интенсивных тренировок, способствующих коррекции веса и повышению выносливости. Тренировки по методике табата проводились на спортсменах 6 недель и доказали ее эффективность. Аэробная мощность спортсменов увеличилась на 28%, а уровень МКП (максимального кислородного потребления) — на 14%. Исследование показало и то, что процесс потери подкожного жира у группы спортсменов, занимающихся по методу табата, в 9 раз больше, чем у группы, которая занималась обычными кардионагрузками.

Особенность метода табата — последовательность нарастающей нагрузки. Эта особенность обуславливает и проведение самой тренировки по методу табата. Подготовительная часть, или разминка, способствует увеличению ЧСС (частоты сердечных сокращений), легочной вентиляции, снабжению работающих мышц кислородом и учащению дыхания. На подготовительном этапе формируется и необходимый для любой тренировки психоэмоциональный настрой, благодаря которому растет мотивация тренирующихся к развитию своих физических качеств [4]. Основным этапом табаты представляет собой подбор упражнений, направленных на развитие разных групп мышц. Упражнения по 8 подходов выполняются по следующей схеме: 20 секунд спринта (быстрого темпа) и 10 секунд отдыха [1]. В фазе отдыха спортсменам важно психологически подготовиться к следующей фазе быстрого темпа. По окончании каждого подхода проводится стретчинг (растяжка) и ходьба для восстановления организма и его подготовки к

усиленным нагрузкам [5]. Другой особенностью метода табата является анаэробный режим выполнения упражнений. Это означает, что во время тренировки из-за отсутствия необходимого количества кислорода подключаются АТФ-механизмы, которые обеспечивают мышцы энергией и питательными веществами во время быстрого темпа выполнения упражнений.

В качестве упражнений для табата можно использовать планку, отжимания, различные виды прыжков, упражнения на пресс (например, упражнение “складка”), отжимания, приседания и др.

Несмотря на то, что особенность табата состоит в чередовании интенсивных нагрузок и непродолжительных фаз отдыха, этот метод хорошо сочетается с оздоровительными тренировками, направленными на повышение функционального состояния организма: развитие выносливости, гибкости, скорости, силы и т. д. Кроме этого, оздоровительные тренировки способствуют развитию и оздоровлению практически всех систем организма, в особенности развитию различных групп мышц, дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы и др. Метод табата, включенный в оздоровительную тренировку, имеет свой оздоровительный эффект, который включает развитие следующих показателей:

1. Улучшает выносливость.

2. Благодаря интенсивным тренировкам с минимальными фазами отдыха быстрее сжигаются лишние калории, способствующие улучшению внешнего вида человека.

3. Развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение циркуляции крови, вследствие чего клетки тканей и органов быстрее насыщаются кислородом.

4. Развитие скорости, т.к. упражнения методы табата требуют быстрого выполнения упражнений за минимальный промежуток времени.

5. Укрепление и развитие мышц, задействованных в ходе выполнения упражнения. Это способствует и созданию привлекательного рельефа мышц.

Перед тем, как включать метод табата в оздоровительную тренировку для девушек 18–25 лет, необходимо знать об анатомо-физиологических особенностях женского организма в данном возрасте и об особенностях женского организма и тела в принципе. Следует выделить основные особенности, которые должны предусматривать тренеры, инструкторы и педагоги для применения табата [5]:

1. Женское бедро длиннее, чем у мужчин, но их мышцы ног, как и другие группы мышц, развиты намного слабее, из-за чего могут возникнуть трудности при выполнении прыжковых упражнений.

2. В женском организме значительно больше жировой ткани, вследствие чего могут в меньшей степени, чем у мужчин, быть развиты мышцы плечевого пояса, спины и брюшного пресса.

3. В разные фазы менструального цикла у девушек могут наблюдаться как спады, так и подъемы работоспособности физической активности. Подъемы работоспособности наблюдаются у девушек в секреторной фазе (сразу после менструации). В некоторых фазах у девушек может уменьшаться тонус мышц, а мышечная сила и скорость становятся меньше. Но, в то же время, у девушек в определенные фазы может увеличиваться подвижность суставов и эластичность связок, что необходимо учитывать при организации тренировки.

4. Из-за того, что опорно-двигательный и связочный аппарат у девушек развит меньше, чем у мужчин, более высоким становится риск получения травм. Это

объясняет и то, что девушкам в данном возрасте труднее переносят силовые нагрузки во время тренировок.

5. Несмотря на то, что женское сердце гораздо меньших размеров, чем сердце у мужчин, из-за чего циркуляция крови проходит медленнее, клапаны женского сердца более эластичны, из-за чего риск развития сердечных заболеваний у девушек и женщин меньше, чем у мужчин. Это позволяет во время тренировочного процесса постепенно повышать нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Результаты исследования и их обсуждение. На основе особенностей метода табата и перечисленных выше анатомо-физиологических особенностей девушек 18–25 лет можно сформулировать следующие рекомендации по организации оздоровительных тренировок:

1. Как и при любых занятиях, физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно. Важно постепенно внедрять метод табата в оздоровительную тренировку для девушек, начиная с легких упражнений и не слишком быстрого темпа их выполнения. Для этого можно вводить не восемь подходов, как обычно применяется в табате, а четыре подхода, чтобы со временем увеличивать нагрузку.

2. Особое внимание необходимо уделить разминке перед табатой. В разминке должны быть задействованы все группы мышц, суставы и связки, которые нужно подготовить к усиленной работе и минимизировать риск возможных травм.

3. Во время выполнения упражнений в ходе метода табата тренеру или педагогу нужно сосредоточить внимание на развитие всех групп мышц, т.к. у многих женщин из-за увеличенной жировой прослойки, обусловленной физиологическими особенностями организма, сила мышц может быть развита достаточно слабо.

4. Крайне важно уделять внимание упражнения на брюшной пресс. Особенно важно выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц нижнего пресса и тазового дна. Такие упражнения могут предотвратить возникновение такого заболевания, как выпадение матки. Несмотря на то, что девушки 18–25 лет мало подвержены такому заболеванию, выполнение подобных упражнений на пресс и нижний пресс помогут снизить боль от спазмов во время менструации и развить данные группы мышц.

5. Во время проведения табаты необходимо учитывать самочувствие девушек, т.к. у каждой из них во время тренировки могут быть разные фазы менструального цикла. Для тех, у кого началась менструация, во время применения табаты важно снизить нагрузку на позвоночник. Девушки, у которых началась секреторная фаза, могут выполнять более тяжелые нагрузки в быстром темпе.

6. Для девушек 18–25 лет следует комплексно организовывать метод табаты. В подходах должны присутствовать упражнения на разные группы мышц, которые способствуют их развитию и уменьшению подкожного жира.

7. Каждую тренировку табаты нужно завершать растяжкой и расслаблением. Особое внимание следует уделить аэробным упражнениям на расслабление мышц, которые способствуют развитию у девушек адаптации к аэробным нагрузкам, которая развита у них меньше, чем у мужчин.

Выводы. Таким образом, применение методика табата может стать эффективным средством для оздоровительных тренировок у девушек 18–25 лет. Но, все же, при применении табаты следует учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма в этом возрасте. Многие группы мышц у девушек развиты меньше, чем у мужчин, в меньшей степени у девушек развита спо-

способность к адаптации к аэробным нагрузкам, но это не является препятствием для применения табата. Как и любая тренировка, оздоровительное занятие, основанное на методе табата, должно основываться на принципах последовательности и систематичности. Нагрузка должна повышаться постепенно, как и постепенно должна повышаться сложность и скорость выполнения упражнений. Необходимо отслеживать и состояние девушек, которое может меняться у них в зависимости от фазы менструального цикла, и давать такие комплексы упражнений, которые не доставляют девушкам дискомфорта и способствуют развитию всех систем организма.

Литература

1. Зизикова С. И., Николаев П. П., Борисов А. Я., Белянская И. М., Жукова Е. И. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники табата // журнал “Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта”, 2023. №1. С. 176–180. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/intensifikatsiya-protsesssa-fizicheskoy-podgotovki-studentok-s-ispolzovaniem-tehniki-tabata/viewer> (дата обращения: 17.12.2024)
2. Купцова В. Г., Чикенева И. В. Воспитание общей выносливости методом “Табата” на занятиях физической культуры у студентов // журнал “Проблемы современного педагогического образования”, 2018. №61. С. 123 — 127. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-obshchey-vynoslivosti-metodom-tabata-na-zanyatiyah-fizicheskoy-kultury-u-studentov/viewer> (дата обращения: 17.12.2024)
3. Петрова Л. Ю. Взаимосвязь факторов психологического благополучия со здоровьем и физической активностью личности / Л. Ю. Петрова, М. А. Петров, Т. П. Высоцкая, А. Г. Буров // Культура физическая и здоровье. 2023. № 3(87). С. 58–64.
4. Петров М. А. Массовые спортивные соревнования "Команда-группа" как метод студенческого спорта для здоровья и рекреации / М. А. Петров, В. И. Столяров, В. Ю. Путилина [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11(189). С. 397–402.
5. Петров М. А. Психофизиологические функции, связанные с управлением движениями боксеров, и методика их изучения // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы X Юбилейной международной научно-практической конференции, Красноярск, 01 июня 2020 года / Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. Красноярск: Изд-во Сиб. гос. ун-та науки и технологий им. академика М. Ф. Решетнева, 2020. С. 239–246.
6. Опрос ВЦИОМ “Спортивная Россия” // Официальный сайт ВЦИОМ. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sportivnaja-rossija?ysclid=lqduqs87ni141570981> (дата обращения: 17.12.2024).

УДК 799.0

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РАЗВИТИЕ ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

© Кулешова Лика Николаевна

студент
kirilina_lu@mail.ru

© Петров Михаил Александрович

научный руководитель, старший преподаватель
Petrov.MA@rea.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты и характеристики влияния физической культуры и различных спортивных дисциплин на развитие среди студентов лидерских качеств, а также их определение и непосредственное описание, основанные на анкетировании и опросах среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, лидерство, лидерские качества, наставничество.

THE IMPACT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' LEADERSHIP QUALITIES

Kuleshova Lika Nikolaevna

Student
kirilina_lu@mail.ru

Petrov Mikhail Alexandrovich

Scientific Supervisor, Senior Lecturer
Petrov.MA@rea.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. The article examines the aspects and characteristics of the influence of physical culture and various sports disciplines on the development of leadership qualities among students, as well as their definition and direct description based on questionnaires and surveys among students.

Keywords: physical culture, sports, leadership, leadership qualities, mentoring.

Введение. В XXI в. для большинства университетов мира стало нормой включать в образовательные программы занятия различными видами спорта, строить спортивные комплексы и залы, оборудовать площадки, формировать сборные университетского, областного или даже международного уровня. Теперь при крупных высших учебных заведениях можно найти помещения и инвентарь не только для «классических» (скорее, даже привычных) видов спорта, но и для традиционных развлечений бомонда — бильярда и фехтования, а также инновационного киберспорта и его сборных.

Университеты соревнуются не только в количестве и качестве написанных и опубликованных статей научного характера, успеваемости студентов, но и на спортивном поприще, причем с каждым годом эти соревнования становятся все масштабнее и по числу участников, и по бюджету.

Безусловно, для подготовки сборной в каком-либо командном виде спорта необходимо учитывать не только непосредственную оснащенность залов, оборудование и качество подготовки самих спортсменов и их тренеров, но и различные психологические аспекты, один из которых — лидерские качества.

Во всех командах четко распределены роли, каждый человек занимается чем-то определенным (это могут быть различные позиции на поле в играх с мячом, предпочтительная тактика игры и другие аспекты). Вопрос касается лишь степени влияния физкультуры и спорта на формирование лидерских качеств у участников команд.

Цель исследования. Определить потенциальную роль физической культуры в формировании лидерских качеств в студенческой среде, охарактеризовать и описать влияние спорта на воспитание в студентах названных качеств.

Методы и организация исследования. В статье анализируются результаты опросов студентов по поводу роли лидера в команде, важных и необходимых для лидера качеств, определение и описание этих качеств и характеристик, а также подход к подготовке и воспитанию лидеров со стороны высших учебных заведений.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт и занятия физической культурой позволяют заинтересованным студентам развить в себе все необходимые для лидера навыки, осознать роль и функции лидера в команде.

Подготовка спортсменов в рамках команды строится на множестве принципов, один из которых — лидерство [5]. В спорте лидерство не означает исключительно главенствующее положение в иерархии — это в том числе целый набор различных качеств и характеристик. Во-первых, лидерство — это символ, пример для подражания, серьезная ответственность главы команды или спортивного коллектива перед рядовыми спортсменами. Это некий образ, который может быть связан с победой, продуктивными тренировками и последующими соревнованиями. По данным некоторых опросов, спортсмены определяют качества своих лидеров следующим образом (в порядке убывания значимости):

1. Стремление побеждать, справедливо решать возникающие вопросы или даже конфликты;
2. Надежность;
3. Готовность поддержать, увидеть и раскрыть потенциал каждого члена команды;
4. Ответственность, умение постоять за себя и за команду;
5. Предприимчивость, нестандартный подход.

Респонденты связывают такой набор характеристик именно с образом идеального лидера, за которым хочется следовать.

Отсюда вытекает первый вывод: потенциальный лидер команды (капитан, основной игрок, от названия роли ее суть не меняется) должен быть ответственным и решительным.

Во-вторых, лидер — это тоже роль. В команде они четко распределены не просто так, а для эффективного взаимодействия в рамках спортивного коллектива. Вопрос о том, какую именно по значимости роль играет лидер в рамках ко-

манды (и как сравнить это с другими позициями в команде, а также дать этому фактору количественную характеристику), пока остается открытым. Лидером может выступать как, допустим, капитан команды — выступающий игрок, который вместе со всеми участвует в соревнованиях или спортивной игре, так и тренер, который не принимает непосредственного участия в самих соревнованиях, а наставляет, направляет и наблюдает за происходящим.

В рамках этого исследования, проводящегося именно в студенческой среде, лидер будет рассматриваться как роль внутри команды, так как в большинстве случаев студентов тренируют преподаватели кафедр — взрослые и состоявшиеся люди.

В то же время лидер команды — человек, ответственный за выбор потенциальной стратегии развития (вектора развития) коллектива, причем:

1. При авторитарном стиле управления командой лидер самостоятельно определяет стратегию, либо совещается с узким кругом лиц, которым, безусловно, доверяет. На нем лежит ответственность за распределение ролей в команде, успехи (либо неудачи) всех участников и результат на соревнованиях;

2. При демократичном стиле управления командой лидер определяет вектор развития команды, опираясь на мнение всех участников коллектива, при этом он несет не столь серьезную ответственность за результаты соревнований или игр, но в то же время должен поддерживать в своей сборной достойный уровень взаимодействия (коммуникации), объективно оценивать всех спортсменов.

При этом выбор стратегии — это не только привилегия условного капитана команды, но и важнейшая обязанность: без управленческого аспекта (и речь не про банальную закупку инвентаря или разного рода оборудования) командная игра невозможна.

Выше были описаны качества лидера, что ожидают увидеть в своем руководителе потенциальные игроки команды. Теперь речь пойдет именно о функциях лидера, которые тому придется перенять. Обычно специалисты выделяют следующие функции [4]:

1. Организационная функция. В это понятие входит управление командой, а также определение ее целей, типа организационной структуры и других подобных аспектов. Непосредственно в игре это проявляется в необходимости контролировать позиции игроков, их действия и подготовку. Чтобы качественно исполнять свои обязанности перед командой, лидеру необходимо знать или освоить следующие аспекты его деятельности:

- а) Теоретическая основа игры. Обычно присуща непростым командным играм с меняющимися в зависимости от конкретной местности (страны) правилами, либо киберспортивным сборным. Киберспортивные турниры проводятся в разных виртуальных пространствах, на разных платформах и, естественно, на базе разных игр, среди которых, конечно, в основном популярны во всем мире видеоигры. В зависимости от жанра, особенностей и уровня сложности игры турнир может превратиться из условного спортивного соревнования в серьезные труды-таблицы с расчетами, характеристиками и прочими аспектами аналитики. В огромных играх-стратегиях такой анализ превращается не только в определение важных для соревнования показателей, но и в поиск так называемых «лазеек» и «лайфхаков», чтобы получить преимущество. Единого мнения насчет этики таких решений и действий в рамках киберспорта до сих пор нет; единственное, чем игрокам точно нельзя пользоваться в игре, так это ошибками системы и спе-

циальными чит-программами. Лидер должен следить за тем, чтобы вся его команда отыгрывала честно, иначе она автоматически в полном составе попадет под дисквалификацию: для этого все игроки должны быть погружены в аспекты игры; при этом выполнять своеобразную работу «учителя» придется все тому же капитану команды.

Отдельно стоит упомянуть технику безопасности: непосредственно в высших учебных заведениях (в спортивных залах и на площадках) за этим следят ответственные люди, в числе которых, как правило, преподаватели, а вот на «уличных» тренировках, которые вообще могут проходить в неформальной обстановке и на не всегда качественно оборудованных площадках, за безопасность команды отвечает именно капитан. Безусловно, студенты — взрослые люди, но риск травматизации существует всегда. Отсюда вытекает неочевидный и сложный следующий пункт.

Чтобы получить все эти навыки, студенту необходимо начать с ведения спортивного коллектива, пусть даже с позиции так называемого заместителя (или помощника) капитана;

б) Навыки первой помощи. Один из наиболее сложных практических навыков. Его не требуют в обязательном порядке ото всех капитанов команд, но именно это может спасти спортсмена при травме. В этом случае вопрос заключается не в том, как помочь пострадавшему, а как не навредить ему еще больше и дожидаться медиков. При попытке самостоятельно оказать помощь пострадавшему в особо тяжелых ситуациях (повреждения позвоночника, костей таза, коленных чашечек и т. д.) риск инвалидизации только увеличивается: в данном случае помочь пострадавшему может исключительно врач;

с) Практическая основа игры. Этот аспект состоит непосредственно из элементов игры: тактики передвижения по полю и подач для игр с мячом, обращения со спортивным инвентарем и его разновидностями и другие особенности. Капитану необходимо сопоставлять требования к этой роли в игре со способностями каждого члена команды, направлять каждого игрока и по возможности помогать каждому;

д) Иные аспекты организационной деятельности.

2. Информационная функция. Лидер выступает связующим звеном между всеми членами команды, организует коммуникацию и обмен информацией, отвечает за расписание (либо передает эту функцию другому ответственному лицу), следит за соревнованиями, конкурсами и в целом мероприятиями. Лидер также должен примерно оценить противника, чтобы донести до команды свои соображения.

3. Воспитательная функция. Пожалуй, наиболее важная, если мы говорим о спорте или образовании в целом. Капитан команды отвечает за следующие положения:

а) Общественные нормы и требования. Речь может идти, в первую очередь, про «чистый» спорт (без различных химических веществ, запрещенных к применению в большинстве стран мира — допинга, а также без чит-программ, если это сфера киберспорта). Соревнования должны быть честными и прозрачными со всех сторон: однако любой спортсмен должен понимать, что его отказ от мошеннических приемов отнюдь не гарантирует того же со стороны противника. К сожалению, никто не застрахован от банальной подмены боксов со спортивным питанием или бутылок с питьевой водой прямо на площадке, где проходят со-

ревнования и тренировки: именно лидер (тренер, наставник) должен объяснить, как защититься от потенциальной провокации и не терять бдительность. Более того, именно на лидера возлагается обязанность защищать членов своей команды, если такая ситуация уже произошла;

б) Дисциплина и ответственность. Одна из важнейших составляющих любого процесса, включая спортивные соревнования, это дисциплина, то есть нормы контроля и самоконтроля, а также распорядок дня и т. д. Спортсмен должен понимать, что его результат зависит в первую очередь от него самого, как бы очевидно и банально это ни звучало. В ряде случаев на лидера команды возлагается обязанность объяснить эти простые истины своим игрокам. Он также частично контролирует расписание, рацион и психоэмоциональный фон каждого члена команды, то есть на какое-то время превращается в своеобразного психолога без профильного образования, секретаря и массовика-затейника.

с) Более того, команда — это люди со своими амбициями, целями, желаниями, особенностями (как физическими, так и психологическими) и умениями. Каждый человек, безусловно, хочет победить, либо усовершенствовать свои навыки (если мы говорим про спортивные соревнования). Но люди делятся на индивидуалистов и коллективистов, у них различаются подходы к достижению целей: первые предпочитают самостоятельную траекторию, при этом ставят свои цели и желания выше командных; вторые же, наоборот, видят себя частью команды, ставят в приоритет общие для коллектива цели и задачи. В таком случае именно лидер поддерживает командную сплоченность, напоминает об общих приоритетах и прививает дух товарищества и взаимопомощи;

д) Поддержка. Любое соревнование очень сильно зависит от эмоционального состояния спортсменов, их настроения [2]. Иногда из-за поражений, каких-либо потрясений, не связанных с профессиональной деятельностью, качество выступлений может сильно снижаться. На эмоциях человек способен принять нерациональное, нелогичное решение спонтанно. Это даже может привести к конфликтам внутри команды: решать потенциальные проблемы, не допускать эскалации и просто поддерживать команду приходится лидеру и его доверенным людям.

Не стоит также забывать про еще один важный аспект, который не зависит от лидера напрямую — принятие командой.

Коллектив, как уже было сказано, это в первую очередь люди. Мы привыкли оценивать окружающих по-разному: по внешним данным, уровню физического развития, способностям (в том числе управленческим) и т. д. [3]. Порой люди не готовы принять конкретного человека и поставить его на «пост» лидера, исходя из своих соображений: этот человек недостаточно хорош в управлении, поддержании командного духа, на спортивном поприще, не сочетается с образом идеала или просто еще не успел себя проявить [6].

В этом случае встает вопрос об авторитете и позиционировании. Частично этим должен заниматься и сам лидер: поддерживать себя в форме, постоянно доказывать, что он достоин своего положения и готов на «подвиги».

Как же на эти характеристики влияют спорт и физическая культура? Опишем по пунктам:

1. Лидеру придется взять на себя все вышеописанные функции, так как без их выполнения команда просто не сможет нормально функционировать и существовать. В лучшем случае она просто превратится в своеобразный клуб по интересам: без единой идеи, программы и цели.

2. Студент-потенциальный лидер может начать с ведения уже существующего спортивного коллектива, либо собрать собственный (из друзей, знакомых, просто заинтересованных молодых людей). В таком случае он перенимает все необходимые знания и умения в «экстремальном» режиме: времени на теоретические аспекты практически не остается, а практика начинается с первых дней существования спортивной команды и ее подготовки к соревнованиям или играм.

3. Система наставничества. Такой метод взаимодействия между студентами и высшими учебными заведениями уже давно внедрили передовые университеты, как стран Запада, так и России. Наставничество присутствует во многих сферах студенчества: приемная кампания и работа с абитуриентами, академическая часть образовательной программы, спортивные мероприятия и т. д. Студенты берут в ведение спортивный коллектив, либо набирают себе команду из своих «подчиненных» (студентов младших курсов или даже абитуриентов). Затем они выступают не только в роли наставника, но и лидера — символа, которому надо подражать. Они выполняют все вышеописанные функции (организуют команды и мероприятия, доносят информацию до других студентов, воспитывают и направляют).

Таким образом, спорт выступает в качестве своеобразного инструмента для студентов (с собственными коллективами, с подотчетными, сформированными в рамках программы наставничества и т. п.), которые хотят развить свои умения и навыки.

Это все происходит либо в рамках образовательной траектории, где молодым наставникам доходчиво объясняют основные принципы работы с людьми (в частности, с другими студентами) в рамках коллектива, как воспитать в них спортсмена и на что необходимо ориентироваться, либо в рамках «закалки», где лидеру (пусть даже капитану команды) необходимо перенять все навыки и взять на себя обязанности без каких-либо оговорок.

Игра (то есть спортивные соревнования или, очевидно, сами командные игры) — полноценный инструмент познания мира и обучения, хоть и часто используемый именно для работы с детьми, а не студентами [1]. Спорт со своими элементами игры и азартом будто стимулирует студентов (пусть даже в рамках тренировок, предшествующих серьезным соревнованиям) развиваться, а часть этих самых студентов впоследствии рассмотрит для себя роль потенциального лидера. Кто-то изначально воспитан в условиях, когда необходимо брать на себя инициативу, а спорт просто помогает раскрыть способности студента к ведению коллектива; кто-то идет в лидерство по другим причинам (это уже вопрос психологии и паттернов поведения).

Можно рассматривать спорт и физическую культуру в качестве некой площадки, чтобы попробовать себя, отточить свои навыки, стать частью коллектива, либо же определиться с индивидуальной траекторией развития. Спортивные мероприятия и занятия физической культурой — в то же время очень распространенная практика для высших учебных заведений, то есть студентам не надо «ловить» соответствующие мероприятия, события, искать какую-то редкую альтернативу, ведь есть простой и понятный график спортивных соревнований.

Выводы

1. Спорт и физическая культура — это наиболее простая и распространенная площадка для развития лидерских качеств среди заинтересованных студентов.

2. Спорт формирует в заинтересованных студентах те принципы, на которых впоследствии строится лидерская позиция — ответственность (за себя, за коллектив и результат), надежность и умение поддержать.

3. Спорт дает все необходимые инструменты для формирования лидерских компетенций, позволяет взять на себя соответствующие функции и открыть себя новому.

Литература

1. Кирилина Л. Ю. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 71.

2. Влияние занятий йогой на качество жизни занимающихся / Л. Ю. Петрова, Е. Ю. Внукова, С. П. Шепель, С. Б. Маврина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 11. С. 26–33.

3. Петрова Л. Ю., Малахова О. Е., Булгасова А. А. Инновационные формы и методы физического воспитания студентов // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 18–19 мая 2023 года. Москва: Изд-во Рос. эконом. ун-та им. Г. В. Плеханова, 2023. С. 987–990.

4. Спорт как фактор обеспечения устойчивого развития / un.org. URL: <https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n20/341/53/pdf/n2034153.pdf> (дата обращения: 05.12.2024).

5. Физическая активность / who.int. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (дата обращения: 06.12.2024).

6. Лидерство в спорте / mgafk.ru. URL: https://mgafk.ru/sveden/files/49.03.01_Liderstvo_v_sporte (дата обращения: 07.12.2024).

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ
ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ 13–15 ЛЕТ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЦЕНТРЕ
«АСТОРИУМ»**

© Оршуш Стальвира Степановна

старший преподаватель
stalviraorshush@mail.ru

© Кожевникова Виктория Юрьевна

старший преподаватель
vikabsu@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. В статье рассматривается организация и эффективность учебно-тренировочных сборов по вольной борьбе среди девушек и юношей возрастной группы 13–15 лет в центре «Асториум».

«Асториум» — региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи в Республике Бурятия в целях реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка». Основная цель работы центра — это осуществление образовательной деятельности по дополнительным программам, в том числе по направлению «спорт» для одаренных детей и молодежи, с учетом опыта фонда «Талант и Успех» образовательного центра «Сириус», а также с учетом специфики и приоритетов развития Республики Бурятия. В «Асториум» представлены краткосрочные программы в рамках профильных смен с разноплановыми воспитательными и профориентационными мероприятиями. Для учащихся очных программ обучение, питание и проживание бесплатно.

Второй год подряд Институт физической культуры, спорта и туризма, в лице старшего преподавателя кафедры теории и методики физической культуры и спорта — главного тренера по вольной борьбе образовательного центра «Асториум» (далее ОЦ «Асториум») Оршуш С.С. проводят учебно-тренировочные сборы для юных борцов. Периодичность сборов составляет один раз в три месяца.

Данная экспериментальная работа позволила оценить влияние данной формы работы на спортивное развитие и контроль подготовленности спортсменов. Результаты показали, что регулярные совместные недельные занятия способствуют росту технической, физической и психологической подготовленности, формированию командного духа и совершенствованию механизмов отбора перспективных спортсменов.

Ключевые слова: вольная борьба, учебно-тренировочные сборы, спортивная подготовка, педагогический контроль, ОЦ «Асториум».

ORGANIZATION AND EFFECTIVENESS OF TRAINING CAMPS
IN FREESTYLE WRESTLING FOR GIRLS AND BOYS 13-15 YEARS OLD
IN THE REGIONAL CENTER "ASTORIUM"

Orshush Stalvira Stepanovna

Senior Lecturer
stalviraorshush@mail.ru

Kozhevnikova Victoria Your'evna
Senior Lecturer
vikabsu@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude

Abstract. The article examines the effectiveness of organizing one-week training camps in freestyle wrestling among boys and girls aged 13–15. The experimental practice, based on holding training camps once every three months at the Regional Center for Identification, Support, and Development of Children's and Youth Talents of the Republic of Buryatia "Astorium" under the guidance of the head freestyle wrestling coach of the educational center "Astorium", made it possible to evaluate the impact of this form of work on athletic development and monitoring of athletes' preparedness. The results showed that regular joint week-long training sessions contribute to the improvement of technical, physical, and psychological preparedness, the strengthening of team spirit, and the enhancement of mechanisms for selecting promising athletes.

Keywords: freestyle wrestling, cadets, training camps, sports training, pedagogical control, «Astorium».

Введение. В связи с развитием спорта, вольной борьбы и ростом популярности ее во всем мире, подготовка девушек и юношей 13-15 лет имеет большое значение для данной возрастной группы. Юные кадеты находятся на важнейшем этапе спортивного становления: происходит интенсификация физических нагрузок, формирование технического арсенала и устойчивых психологических качеств.

В условиях клубной и школьной подготовки спортсмены часто занимаются в разрозненных секциях и под руководством разных тренеров. Это затрудняет системный контроль и отбор перспективных борцов. Решением данной задачи может стать организация краткосрочных учебно-тренировочных сборов по вольной борьбе в ОЦ «Асториум».

На самом раннем этапе были определены цель и задачи исследования: **Целью исследования** являлось обоснование эффективности проведения недельных учебно-тренировочных сборов по вольной борьбе для спортсменов возрастной группы 13-15 лет.

Задачи исследования:

- изучить влияние регулярных недельных сборов на уровень физической и технической подготовленности спортсменов;
- определить значение коллективных тренировок для формирования психологической устойчивости и мотивации;
- оценить педагогический эффект централизации подготовки.
- сформулировать практические рекомендации по включению данной формы работы в календарь подготовки сборной команды Республики Бурятия.

Материалы и методы. В ходе работы использовались:

- наблюдение за учебно-тренировочным процессом спортсменов в возрасте 13–15 лет (n = 40, все с различных районов Республики Бурятия);
- педагогический эксперимент, предусматривающий проведение сборов один раз в месяц в течение года на базе ОЦ «Асториум»;
- методы анализа и обобщения педагогического опыта;
- анкетирование спортсменов и личных тренеров;

– сравнительный анализ динамики тренировочных и контрольных нормативов.

Программа сборов включала в себя следующие мероприятия:

– двухразовые тренировки (утро — технико-тактическая работа и «спарринги», вечер — физическая и специальная подготовка);

– психологические тренинги;

– восстановительные процедуры.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическое развитие. Контрольные нормативы показали устойчивые улучшения по показателям силовых способностей (отжимания, подтягивания), скоростной выносливости (бег 2000 м), а также гибкости и координации движений.

Техническая подготовленность. Увеличение количества учебных и контрольных схваток с новыми партнёрами позволило расширить тактический арсенал спортсменов, повысить вариативность приёмов, уменьшить количество «типовых ошибок».

Психологическая готовность. Анкетирование выявило повышение уверенности в себе, стрессоустойчивости, формирование внутренней дисциплины и чувства ответственности за командный результат.

Педагогический аспект. Единое руководство тренером способствовало унификации методических подходов, что позволило личным тренерам скорректировать программы подготовки в дальнейшем. Отмечено укрепление соревновательной мотивации и командного духа.

Таким образом, недельные сборы не только способствовали росту физической и технической подготовленности, но и усилили воспитательное воздействие, обеспечив баланс индивидуальной и командной подготовки.

Заключение. Краткосрочные учебно-тренировочные сборы являются эффективной формой спортивного совершенствования юных борцов. Данный формат обеспечивает рост физических качеств, ведет к укреплению технико-тактической базы и развитию психологической устойчивости.

Централизация занятий в спортивном центре под руководством тренеров образовательного центра «Асториум» позволяет объективно контролировать подготовленность спортсменов, корректировать индивидуальные планы и осуществлять обоснованный отбор.

Включение регулярных сборов в календарный план подготовки способствует повышению уровня юношеской борьбы и созданию конкурентоспособных спортсменов в нашем регионе.

Литература

1. URL: <https://astorium03.ru/>

УДК 796.3

**ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
В БИЛЬЯРДЕ НА ОСНОВЕ ДОСТИЖЕНИЯ КУЛЬТУР ВОСТОКА И РОССИИ**

© **Савина Анна Михайловна**

студент,
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва
savanna19032006@gmail.com

© **Недорезова Александра Витальевна**

студент,
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва
avnedorezova@yandex.ru

© **Титовский Александр Викторович**

научный руководитель, доцент,
Московский государственный лингвистический университет;
Российский экономический университет имени В. Г. Плеханова
Россия, г. Москва
avtitovskiy@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные подходы к построению тренировочного процесса в бильярде, основанные на интеграции традиционных российских технико-тактических методик и восточных оздоровительных и психофизических практик. Анализируются возможности применения принципов цигун, йоги и концепции «совершенной практики» для повышения эффективности тренировок, улучшения концентрации внимания и управления психоэмоциональным состоянием спортсменов. Предложена модель комплексной тренировки, сочетающая техническое мастерство и ментальное развитие.

Ключевые слова: бильярд, тренировочный процесс, культура Востока, психофизическая регуляция, цигун, йога, российская школа.

**TECHNOLOGIES AND METHODS OF TRAINING IN BILLIARD BASED
ON THE ACHIEVEMENTS OF EASTERN AND RUSSIAN CULTURES**

Savina Anna Mikhailovna

Student,
Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow
savanna19032006@gmail.com

Nedorezova Alexandra Vitalievna

Student,
Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow
avnedorezova@yandex.ru

Titovsky Alexander Viktorovich

Scientific Supervisor, Associate Professor,
Moscow State Linguistic University;

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow
avtitovskiy@yandex.ru

Abstract. The article discusses innovative approaches to building a training process in billiards, based on the integration of traditional Russian technical and tactical methods and Eastern health-improving and psychophysical practices. It analyzes the possibilities of applying the principles of qigong, yoga, and the concept of "perfect practice" to increase the effectiveness of training, improve concentration, and manage the psychoemotional state of athletes. The article proposes a model of comprehensive training that combines technical skills and mental development.

Keywords: billiards, training process, Eastern culture, psychophysical regulation, qigong, yoga, Russian school.

Бильярд как спортивная дисциплина объединяет в себе предельные требования к точности движений, координации, стратегическому мышлению и психологической стабильности, что делает его уникальной сферой для межкультурного взаимодействия. Традиции российской бильярдной школы отличает фундаментальная теоретическая подготовка, разработанные методические подходы к освоению технических элементов, а также высокая сложность тактических построений. В то же время в странах Востока (Китай, Индия, Япония) на протяжении многих веков формировались системы психофизического совершенствования, включающие практики концентрации внимания и управления внутренними ресурсами организма — от цигун и ушу до йоги. Научная значимость статьи определяется необходимостью разработки комплексной методики, основанной на интеграции теоретико-технических достижений российской школы и восточных психофизических традиций, что позволит повысить эффективность тренировочного процесса в бильярдном спорте.

Отечественная система подготовки бильярдистов строится на принципе последовательного и системного формирования навыков. В научно-методической литературе указывается, что обучение условно делится на несколько этапов: от постановки стойки и правильного хвата до формирования прямолинейности и пластичности ударных движений. Особое место в данной системе занимает концепция «прогрессивной тренировки». Её сущность заключается в том, что спортсмен осваивает удар начиная с максимально упрощённой позиции (например, при расположении битки рядом с целевым шаром), постепенно переходя к более сложным вариантам до достижения индивидуального предела. Такой подход обеспечивает устойчивость и воспроизводимость двигательного навыка.

Не менее значимым компонентом процесса выступает так называемая «совершенная практика», акцентирующая внимание не на механическом количестве повторений, а на высоком качестве исполнения каждого элемента. Подобный подход соотносится с восточной концепцией осознанности и полным включением в выполняемое действие, что придаёт тренировочному процессу не только техническую, но и психофизиологическую глубину.

Философия восточных практик, таких как цигун и йога, исходит из представления о человеке как единой системе, где телесные, психические и дыхательные процессы образуют неделимое целое. Их внедрение в сферу физической культуры, что подтверждается опытом специализированных кафедр (например, кафедры теории и методики оздоровительных технологий и восточной физической

культуры УралГУФК), расширяет инструментарий подготовки спортсменов, в том числе и в бильярдном спорте.

Ключевые направления, имеющие прикладное значение для бильярда:

- Развитие концентрации и внимательности. Способность полностью сосредотачиваться на выполняемом действии и исключать отвлекающие факторы напрямую влияет на точность ударов и устойчивость техники.
- Регуляция дыхания. Применение диафрагмального дыхания способствует снятию излишнего мышечного напряжения, стабилизации сердечно-сосудистой деятельности в стрессовых условиях и повышению эффективности кислородного обмена, что критически важно для тонкой моторики.
- Физическая подготовка. Традиции цигун и йоги ориентированы на развитие гибкости мышц, сохранение подвижности суставов (особенно в области плечевого пояса, кистей и поясницы), формирование правильной осанки и гармоничного мышечного тонуса. Эти качества служат основой для плавных и контролируемых движений, а также снижают риск травматизма.
- Психозоциональная устойчивость. Восточные практики формируют навыки управления внутренними состояниями, культивируют принцип «равновесия», что позволяет спортсмену сохранять эмоциональную стабильность и ясность мышления в ответственные игровые моменты.

В рамках формирования методики тренировочного процесса в бильярде целесообразно предложить модель тренировки, включающую три взаимосвязанных блока.

Блок 1. Подготовительный этап (разминка и психофизическая настройка). Вместо традиционной разминки целесообразно использовать комплекс упражнений из хатха-йоги и ушу тайцзицюань, ориентированных на мягкое растяжение мышц спины, конечностей и плечевого пояса, а также на повышение гибкости лучезапястных и тазобедренных суставов. Это обеспечивает адаптацию организма к специфике бильярдных позиций.

Дополнительно предлагается кратковременная дыхательно-медитативная практика (5–7 минут), включающая элементы цигун для концентрации внимания и стабилизации эмоционального состояния перед тренировкой. В частности, рекомендуется сосредоточение на области даньтянь (нижняя часть живота) в сочетании с мысленной визуализацией точных ударов.

Блок 2. Основной этап (техническая и тактическая подготовка). Особое внимание уделяется осознанной отработке слабых элементов техники. В соответствии с принципом «прогрессивной тренировки» и рекомендациями отечественных специалистов игрок выявляет проблемные удары (например, сложные дуплеты или удары с экстремальными вращениями) и отрабатывает их, начиная с упрощённых условий. При этом акцент переносится с результата на:

- ощущение расслабленности руки и плеча в момент удара,
- контроль дыхания (выдох синхронизируется с ударным движением),
- мысленное представление траектории движения шаров.

Кроме того, в тренировочный процесс включаются игровые упражнения с элементами восточной стратегической традиции (например, «Фарго», «Тройная корона»). Их цель – развитие принципа «экономии движений» и «эффективности усилий», созвучного философии «у-вэй» (действие в согласии с естественным ходом вещей). Таким образом, спортсмен осваивает умение достигать оптимального результата минимальными и точными действиями.

Блок 3. Этап восстановления и анализа. Заминка включает выполнение асан йоги, направленных на снятие напряжения и растяжение мышц, активно вовлечённых в тренировочный процесс (мышцы спины, предплечий и ведущей ноги).

Завершающий элемент – ведение расширенного «журнала тренировок», где фиксируются не только технические достижения и ошибки, но и субъективные параметры: уровень концентрации, наличие мышечных зажимов, эмоциональное состояние. Такой подход способствует формированию навыков самонаблюдения и позволяет выявлять скрытые факторы, влияющие на эффективность игрового действия.

Внедрение разработанных методических решений предполагает достижение следующих результатов:

1. Повышение эффективности тренировочного процесса. Осознанная практика позволяет существенно сократить время формирования устойчивых навыков и снизить количество механических, нецелесообразных повторений.

2. Рост стабильности и точности выполнения игровых действий. Это достигается за счёт оптимизации контроля над телом и дыханием, а также снижения влияния мышечного напряжения и непроизвольного тремора.

3. Формирование психологической устойчивости. Игроки приобретают способность быстрее восстанавливаться после ошибок, поддерживать концентрацию на протяжении длительных соревновательных циклов и эффективнее справляться со стрессовыми ситуациями.

4. Снижение риска травматизма. Регулярное применение упражнений, направленных на растяжку и укрепление глубоких мышц спины и мышечного корсета, способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, обусловленных длительным пребыванием в статичных и напряжённых позах.

Синтез методологических наработок российской школы бильярда и многовекового опыта восточных культур в области психофизического совершенствования открывает перспективные направления для дальнейшего развития данного вида спорта. Предлагаемая интегративная модель организации тренировочного процесса ориентирована не только на повышение технического мастерства игрока, но и на формирование гармоничной личности спортсмена, способного максимально реализовать свой потенциал как в соревновательной деятельности, так и в повседневной жизни.

Литература

1. Вишневецкий, В. А. Бильярд как вид адаптивного спорта / В. А. Вишневецкий // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 3. С. 86–88.

2. Епишкин И. В., Ткаченко Н. М., Дмитрук Н. Н. Эффективность тренажёрного обеспечения при обучении технике игры в бильярд // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2018. Т. 3, № 2. С. 50–53.

3. Иванов, В.Д. Бильярд как вид спорта. Разновидности бильярда / В.Д. Иванов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. Т. 4, № 4. С. 31–33.

4. Яблонских, А. М. Основы восточной оздоровительной практики цигун: базовый уровень: учеб.-метод. пособие. Челябинск: Уральская Академия, 2023 С. 49.

5. Традиционные и инновационные подходы к оздоровлению человека в реализации Национального проекта «Здоровье нации». Цигун: наука, образование, здоровье»: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (г. Челябинск, 17–19 ноября 2023 г.): под редакцией В. М. Карлышева, А. С. Казариной, Е. В. Быкова. Челябинск: УралГУФК, 2023. С. 332.

УДК 796.071

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

© **Титовский Александр Викторович**

научный руководитель, доцент,
Московский государственный лингвистический университет
Российский экономический университет им. В.Г. Плеханова
Россия, г. Москва
avtitovskiy@yandex.ru

© **Анаев Михаил Владимирович**

научный руководитель, доцент
Московский государственный лингвистический университет
Россия, г. Москва
mikhail017@mail.ru

© **Степанцева Анастасия Алексеевна**

студент,
Российский экономический университет имени В. Г. Плеханова
Россия, г. Москва
stepantseva.nastya@mail.ru

Аннотация. Современные технологии активно проникают в сферу физического воспитания, в том числе среди подростков. Особое внимание привлекает внедрение искусственного интеллекта (ИИ) в тренировочный процесс, что открывает новые возможности для персонализации нагрузок, контроля за прогрессом и повышения мотивации. В статье рассматривается потенциал применения ИИ в системе физического воспитания подростков, анализируются результаты социологических опросов, отражающих степень осведомлённости и отношение молодёжи к таким технологиям. Приведён анализ эффективности использования ИИ в реальной практике, выявлены основные барьеры и перспективы внедрения.

Ключевые слова: искусственный интеллект, физическая культура, подростки, цифровые технологии, мотивация, персонализация, спорт.

APPLICATION OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL EDUCATION SYSTEM FOR ADOLESCENTS

Titovsky Alexander Viktorovich

Scientific Supervisor, Associate Professor,
Moscow State Linguistic University
Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow
avtitovskiy@yandex.ru

Anaev Mikhail Vladimirovich

Scientific Supervisor, Associate Professor
Moscow State Linguistic University
Russia, Moscow
mikhail017@mail.ru

Stepantseva Anastasia Alekseevna
Student,
Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow
stepantseva.nastya@mail.ru

Abstract. Modern technologies are increasingly entering the field of physical education, including among adolescents. Particular attention is being paid to the integration of artificial intelligence (AI) into the training process, which opens up new opportunities for personalized exercise plans, progress tracking, and motivation enhancement. This article explores the potential of applying AI in the physical education system for adolescents, analyzing the results of sociological surveys that reflect the level of awareness and attitudes of young people toward such technologies. The paper presents an analysis of the effectiveness of AI in practice and identifies the main barriers and prospects for its implementation.

Keywords: artificial intelligence, physical education, adolescents, digital technologies, motivation, personalization, sport.

Введение. Развитие цифровых технологий оказывает значительное влияние на все сферы жизни современного общества, включая физическое воспитание молодёжи. Подростковый возраст является критически важным периодом для формирования привычек, касающихся здоровья и физической активности. Однако практика показывает, что многие школьники и студенты пренебрегают занятиями спортом, что связано с отсутствием мотивации, недостаточной информированностью о значении физической активности и ограниченным доступом к индивидуализированным программам тренировок.

В условиях стремительного развития технологий всё чаще рассматривается возможность интеграции инструментов искусственного интеллекта (ИИ) в сферу физической культуры. Применение ИИ позволяет адаптировать тренировочные программы под индивидуальные особенности, обеспечивать постоянный мониторинг результатов и давать обратную связь в режиме реального времени. Подобные технологии потенциально могут стать важным ресурсом повышения вовлечённости подростков в регулярные занятия физической активностью.

Цель настоящей работы — исследовать отношение подростков к использованию ИИ в физическом воспитании, определить эффективность таких технологий и выявить возможные барьеры для их внедрения. В основу анализа легли результаты двух социологических опросов, проведённых среди молодёжи.

Физическое воспитание подростков в последние годы вызывает обоснованные опасения у специалистов. Современные школьники и студенты зачастую ведут малоподвижный образ жизни, в том числе из-за увеличения времени, проводимого перед экранами гаджетов, высокой учебной нагрузки и отсутствия привычки к регулярным занятиям спортом с раннего возраста.

Материалы и методы исследования:

- анализ научно-медицинской литературы.
- анализ индивидуальных запросов.
- проведено исследование, направленное на выявление эффективности технологии. Проведен социологический опрос среди студентов МГЛУ, в котором приняли участие 102 человека. В опросе участвовало 78 девушек и 24 юноши в возрасте от 17 до 20 лет.

Анкета 1: 1. Как часто Вы занимаетесь физической активностью? 2. Вы удовлетворены своей текущей формой? 3. Слышали ли Вы о применении искусственного интеллекта в области физической культуры? 4. Использовали ли Вы ИИ для помощи в занятии физической культурой? 5. Какие функции ИИ были бы для Вас наиболее полезными? 6. Какие факторы, по Вашему мнению, могут мешать использованию ИИ в физической культуре?

Анкета 2: 1. Вам понравился опыт тренировки с использованием ИИ (приложения или сервиса)? 2. Изменилась ли Ваша мотивация к занятиям физической культурой после использования ИИ? 3. Чувствовали ли Вы улучшение в самочувствии или физическом состоянии после выполнения упражнений? 4. Насколько понятными и удобными были рекомендации, предложенные ИИ? 5. Были ли упражнения, предложенные ИИ, слишком сложными или слишком простыми? 6. Хотели бы Вы продолжить использовать ИИ для регулярных тренировок?

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного социологического опроса среди 102 студентов МГЛУ показали, что лишь **6% занимаются физической активностью ежедневно**. Это крайне низкий показатель, учитывая рекомендации Всемирной организации здравоохранения, согласно которым подросткам, необходимо не менее 60 минут умеренной или интенсивной физической активности в день. Чаще всего респонденты выбирали ответ **«Несколько раз в месяц» (40%)**, что свидетельствует о непостоянстве и нерегулярности занятий. Ещё **20% практически не занимаются физической культурой вообще**, что может быть связано как с отсутствием интереса, так и с психологическими барьерами, а также с отсутствием комфортных условий для занятий.

Таблица 1

Ежедневно	6%
Несколько раз в неделю	34%
Несколько раз в месяц	40%
Практически не занимаюсь	20%

Показательно, что несмотря на это, **64% подростков удовлетворены своей физической формой**, что указывает на расхождение между реальным уровнем активности и субъективной оценкой [8]. Это может свидетельствовать о недостаточном понимании критериев физического здоровья, либо о незрелости самоконтроля и самонаблюдения. Такая диспропорция может быть потенциально опасной, так как подростки, уверенные в своей физической форме, могут не замечать начинающихся проблем со здоровьем, игнорируя профилактику и медицинские рекомендации.

Таблица 2

Удовлетворен(а)	64%
Не удовлетворен(а)	36%

Современные подростки активно взаимодействуют с цифровыми технологиями, и тема внедрения ИИ в сферу физической активности уже не является для них новинкой. Как показали данные опроса, **54% респондентов уже слышали о**

применении ИИ в области физической культуры, а 90% заявили, что лично не использовали подобные технологии. Этот разрыв объясняется тем, что подростки могут применять ИИ-приложения и фитнес-сервисы (например, «SmartCoach», «Fitify», «FitnessAI» и др.), не задумываясь, что за ними стоят алгоритмы искусственного интеллекта [7]. Тем не менее, такой высокий уровень практического использования говорит о доступности ИИ и готовности молодёжи к его внедрению в повседневную жизнь.

Таблица 3

Да	54%
Нет	46%

Таблица 4

Использовал(а)	90%
Не использовал(а)	10%

Подобные данные позволяют сделать вывод о том, что технологии ИИ уже присутствуют в цифровом пространстве подростков, однако понимание принципов их работы остаётся поверхностным. Это, в свою очередь, может влиять как на эффективность применения, так и на формирование доверия к подобным инструментам.

Среди функций, которые подростки считают наиболее полезными в контексте физического воспитания, лидирует **отслеживание прогресса и результатов** — данный вариант выбрали **46% опрошенных**. Это неудивительно, поскольку подростки склонны визуализировать свои достижения, и даже минимальное улучшение может стать для них источником дополнительной мотивации.

На втором месте — **мотивационные напоминания (42%)**, которые позволяют поддерживать ритм занятий и формировать привычку регулярной активности. Также важным оказалась функция **персонализированных рекомендаций (32%)**, что говорит о стремлении подростков к индивидуальному подходу, отличному от традиционных "универсальных" школьных программ по физической культуре [3].

Меньший процент респондентов (24%) заинтересован в **онлайн-поддержке и общении**, что также говорит о том, что большинство подростков всё же ориентированы на индивидуальное взаимодействие с системой, а не на групповую активность в цифровой среде. Это интересный сигнал для разработчиков ИИ-сервисов: молодёжь предпочитает персональные, а не социальные форматы тренировок [2].

Таблица 5

Индивидуальный подбор тренировок	32%
Мотивационные напоминания и поощрения	42%
Отслеживания прогресса и результатов	46%
Предотвращение травм (анализ техники)	21%
Онлайн-поддержка и обратная связь	24%

Второй опрос проводился среди тех подростков, кто уже использовал ИИ в тренировочном процессе (51 человек). Результаты оказались во многом позитивными. 75% опрошенных заявили, что им понравился опыт взаимодействия с ИИ, 81,3% отметили рост мотивации, а 68,8% почувствовали осязаемое улучшение физического состояния. Эти цифры подтверждают практическую эффективность применения ИИ и указывают на его ценность как дополнительного средства в системе физического воспитания [1].

Таблица 7

Понравился	75%
Есть недочеты	18,8%
Не понравился	6,3%

Таблица 8

Да	81,3%
Нет	18,8%

Таблица 9

Осязаемое улучшение	68,8%
Без изменений	31,3%

Подростки также высоко оценили понятность рекомендаций: 75% сочли их полностью понятными, а 56,3% отметили, что упражнения соответствовали их уровню физической подготовки. Это особенно важно, так как адаптивность тренировочной программы к уровню пользователя — один из ключевых факторов безопасности. [5]

Таблица 10

Полностью понятными	75%
Частично понятными	18,8%
Совсем не понятными	6,3%

Таблица 11

Были сложными	12,5%
Соответствовали уровню физической подготовки	56,3%
Были простыми	31,3%

Наконец, 87,5% подростков готовы продолжать использовать ИИ-технологии в будущем. Это говорит о положительном пользовательском опыте и высокой степени лояльности к подобным инструментам, что делает их перспективным направлением как для образовательных учреждений, так и для разработчиков цифровых продуктов.

Таблица 12

Да	87,5%
Нет	12,5%

Кроме общих возможностей, ИИ может использоваться для построения конкретных тренировочных программ с учётом индивидуальных параметров подростка. Например, современные ИИ-системы, такие как ChatGPT, SmartCoach или FitnessAI, способны анализировать исходные данные пользователя — возраст, пол, уровень физической подготовки, наличие ограничений по здоровью — и на этой основе подбирать адекватную нагрузку.

Так, при запросе в диалоговом формате ChatGPT может предложить персонализированную программу упражнений в зависимости от целей подростка: например, «хочу улучшить осанку, но у меня сколиоз», или «хочу тренироваться дома без оборудования». В ответ ИИ предлагает адаптированный комплекс, включающий щадящие упражнения на растяжку и укрепление мышц спины, либо кардио-нагрузку без прыжков (при наличии противопоказаний к нагрузке на суставы).

Пример 1:

Запрос пользователя: «Мне 15 лет, я мало двигаюсь, но хочу начать тренироваться дома 3 раза в неделю. Что посоветуешь?»

Ответ ИИ:

День 1: разминка 5 мин, приседания с собственным весом — 3 подхода по 10 раз, отжимания от стены — 3x8, планка — 3x20 секунд. День 2 — отдых. День 3: добавление упражнений на координацию (выпады, «птичка»), День 5: лёгкое кардио (шагающие выпады, прыжки на месте, бег на месте).

Пример 2:

Запрос: «Я тренируюсь, но устаю на учёбе, есть ли упражнения на восстановление?»

Ответ ИИ:

Рекомендуется использовать динамическую растяжку, дыхательные практики и упражнения на мобилизацию суставов. Пример: «кошечка-коровка», «мостик на полу», глубокое дыхание с задержкой на выдохе — 3 подхода. Общая продолжительность — 15 минут.»

Такая гибкость особенно важна для подростков, у которых уровень активности, состояние здоровья и настроение могут сильно колебаться [6]. В отличие от стандартных школьных программ, ИИ может «подстраиваться» в реальном времени, предлагать упрощённые или усложнённые варианты заданий и даже заменять одно упражнение другим, если пользователь сообщает о дискомфорте.

Кроме того, ИИ способен отслеживать прогресс на основе вводимых данных (например, число повторов, пульс, субъективная оценка самочувствия) и корректировать нагрузку без участия тренера. Это делает его особенно ценным для школьников, которые не имеют доступа к индивидуальному сопровождению, но хотят заниматься системно.

Выводы. Проведённое исследование подтвердило актуальность и высокий потенциал применения технологий искусственного интеллекта в системе физического воспитания подростков. Несмотря на то, что лишь небольшая часть опрошенных занимается физической активностью на регулярной основе, значи-

тельное число респондентов проявляют интерес к цифровым инструментам, способным повысить эффективность тренировочного процесса и персонализировать подход к занятиям.

Анализ анкетирования показал, что подростки в целом положительно относятся к внедрению ИИ в физическую культуру, особенно если речь идёт о таких функциях, как отслеживание прогресса, мотивационные напоминания и индивидуальные рекомендации. При этом ключевыми барьерами остаются недоверие к алгоритмам, отсутствие технических навыков и опасения, связанные с недостаточной адаптацией программ под индивидуальные особенности.

Опыт практического использования ИИ в тренировках показал, что большинство подростков ощущают рост мотивации и улучшение физического самочувствия, что указывает на высокую эффективность подобного подхода. Также важно отметить, что подавляющее число опрошенных выразили готовность продолжить использовать ИИ в будущем, что свидетельствует о растущем доверии и потенциале устойчивого внедрения таких технологий в образовательный процесс.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение искусственного интеллекта в системе физического воспитания подростков представляет собой перспективное направление, способное усилить мотивацию, индивидуализировать нагрузку и сделать физическую активность более доступной и увлекательной для молодого поколения. Для успешного внедрения таких решений необходимо проводить информационную и просветительскую работу, направленную на повышение цифровой грамотности и преодоление барьеров восприятия ИИ среди подростков.

Литература

1. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации: национальное руководство. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2022. 896 с.
2. Ершова И. А., Гладких Е. М. Цифровые технологии в физической культуре: практическое руководство. Санкт-Петербург: Лань, 2022. 304 с.
3. Махов С.Ю. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Орел: МАБИВ, 2019. 160 с.
4. Письменский И.А. Физическая культура для вузов: учебник для вузов. Москва: Юрайт, 2024. 450 с.
5. Пономаренко Г.Н. Тактика врача физической и реабилитационной медицины: практическое руководство. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. 160 с.
6. Пономаренко Г.Н. Физическая и реабилитационная медицина: национальное руководство. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023. 912 с.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Москва: Спорт-Человек, 2023. 624 с.
8. Стебельцов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для среднего профессионального образования. Москва: Академия, 2023. 308 с.

УДК 796.1

ЗАРУБЕЖНЫЕ И ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ ТРЕНДЫ АКТИВНОГО ОТДЫХА И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© Федорчук Людмила Валентиновна

студент
Fedorchuklidmila@gmail.com

© Куликова Елизавета Алексеевна

студент
Kulikova1109@mail.ru

© Шутова Татьяна Николаевна

научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент
Shutova.TN@rea.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация. В статье выявлены и систематизированы перспективные тренды, включая цифровизацию и геймификацию ФКиС, развитие городской среды, способствующей активному образу жизни, и внедрение современных оздоровительных технологий. Обозначены основные барьеры и представлены примеры успешных практик по повышению двигательной активности в разных странах. Результаты исследования указывают на системный характер проблемы гиподинамии и необходимость комплексного подхода к ее решению на глобальном и национальном уровнях.

Ключевые слова: активный отдых, физическая культура, самостоятельные занятия, тренды, пандемия, двигательная активность, оздоровительные технологии.

FOREIGN AND DOMESTIC TRENDS IN OUTDOOR ACTIVITIES AND INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION

Fedorchuk Lyudmila Valentinovna

Student
Fedorchuklidmila@gmail.com

Kulikova Elizaveta Alekseevna

Student
Kulikova1109@mail.ru

Shutova Tatyana Nikolaevna

Scientific Supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Shutova.TN@rea.ru

Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow

Abstract. The most promising trends have been identified and systematized, including digitalization and gamification of sports, the development of an urban environment conducive to an active lifestyle and the introduction of modern wellness technologies. The main barriers are outlined and examples of successful practices for increasing physical activity in different countries are presented. The results of the study indicate the systemic nature of the problem

of physical inactivity and the need for an integrated approach to its solution at the global and national levels.

Keywords: active recreation, physical education, independent studies, trends, pandemic, physical activity, wellness technologies.

Актуальность. Проблема недостаточной физической активности (ФА) в XXI веке приобрела масштаб глобального вызова для систем здравоохранения, став одним из ведущих факторов риска развития неинфекционных заболеваний во всем мире. Согласно последнему докладу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), опубликованному в авторитетном журнале *The Lancet Global Health*, в 2022 году уровень недостаточной ФА среди взрослого населения планеты достиг 31,3%, что эквивалентно примерно 1,8 миллиарда человек. Эта цифра демонстрирует тревожный рост на 5 процентных пунктов по сравнению с 2010 годом [9]. Прогнозная модель ВОЗ указывает на дальнейшее усугубление ситуации: к 2030 году доля населения с недостаточным уровнем ФА может увеличиться до 35% [9]. Данная статистика подчеркивает системный характер проблемы гиподинамии и необходимость разработки и внедрения эффективных стратегий по популяризации активного образа жизни на глобальном и национальном уровнях. В ответ на эту угрозу ВОЗ разработала «Глобальный план действий по повышению уровня физической активности на 2018-2030 гг.», целью которого является сокращение гиподинамии на 15% к 2030 году.

На фоне общемировой негативной тенденции Российская Федерация демонстрирует положительную динамику. В стране реализуется комплексная государственная политика, направленная на вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом. Ключевым инструментом этой политики является федеральный проект «Спорт — норма жизни», входящий в состав национального проекта «Демография». Согласно официальному отчету Министерства спорта РФ, по итогам 2024 года доля россиян, систематически занимающихся спортом, впервые в истории превысила 60% и достигла отметки 60,3%, что составляет 80,4 миллиона человек в возрасте от 3 до 79 лет. Стратегическая цель, поставленная Президентом РФ, заключается в достижении к 2030 году показателя в 70%.

Достижение этой амбициозной цели требует не только развития традиционной спортивной инфраструктуры, но и активного внедрения инновационных подходов, способных вовлечь ту часть населения, которая остается наименее мотивированной. Рост вовлеченности с начальных уровней часто обеспечивается за счет тех, кто уже был предрасположен к активности. Однако переход от 60% к 70% требует инструментов, нацеленных на преодоление барьеров, таких как нехватка времени, низкая мотивация или отсутствие интереса. В этом контексте ключевую роль начинают играть современные технологии и методики. Анализ показывает, что цифровые инструменты уже стали неотъемлемой частью формирования культуры здоровья студентов: по данным М. С. Леонтьевой, Н. В. Масыгиной и В. П. Губы (2023), 42% респондентов используют цифровые средства для информирования о проблемах формирования физического, психического и социального здоровья [3].

Таким образом, целью настоящей статьи является системный анализ четырех ведущих зарубежных и отечественных трендов в сфере самостоятельных занятий физической активностью. В работе будут детально рассмотрены их сущность, научно-обоснованная оздоровительная эффективность и элементы новизны, что

позволит определить наиболее перспективные направления для дальнейшей популяризации активного образа жизни в России и достижения национальных стратегических целей.

Цель исследования: выявить перспективные зарубежные и отечественные тренды активного отдыха и самостоятельных занятий ФКиС, для того чтобы учесть эти тренды в программах реализации проектов «Спорт — норма жизни» и других направлениях, ориентированных на здоровый образ жизни, повышение физической активности студенческой молодежи.

Методика и организация исследования. Теоретическое исследование, проведенное в период с июня по август 2025 году обучающимися Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. Осуществлен обзор научной литературы, включающий отчеты Всемирной организации здравоохранения, отечественные и зарубежные литературные источники. Использовался метод систематизации и обобщения теоретического материала.

Результаты исследования. Анализ современных тенденций в области физической активности (ФА) и активного отдыха целесообразно начать с глобальных рекомендаций, которые служат ориентиром для национальных политик. Согласно обновленным в 2020 году руководствам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), взрослым людям рекомендуется уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности от 150 до 300 минут в неделю, либо 75-150 минут активности высокой интенсивности [7]. Кроме того, подчеркивается важность регулярных силовых тренировок, затрагивающих все основные группы мышц, не реже двух раз в неделю [7]. Эти нормативы являются «золотым стандартом», однако реальная картина, как показывают исследования, далека от идеала, что и формирует основной исследовательский интерес.

Одним из наиболее значимых событий, повлиявших на модели двигательной активности во всем мире, стала пандемия COVID-19. Она выступила в роли мощного и непредсказуемого глобального эксперимента, резко изменившего привычный уклад жизни миллиардов людей. Масштабный систематический обзор и метаанализ, проведенный К. Вунш и коллегами (2022), охвативший 57 исследований из 14 стран, показал, что в период пандемии у большинства людей наблюдалось значительное снижение уровня физической активности [10]. Этот тренд был зафиксирован во всех возрастных группах и не зависел от гендерной принадлежности. Режим самоизоляции, закрытие спортивных залов, парков и ограничения на передвижение привели к вынужденной гиподинамии. В России наблюдались схожие тенденции. Исследование, проведенное А. Г. Карасевым и его соавторами (2020) среди студентов российских вузов, выявило, что в условиях самоизоляции значительная часть молодежи не была готова к самостоятельной организации своей физической активности. Оказалось, что 41% опрошенных студентов не выполняли или редко выполняли рекомендации по использованию физических упражнений [2]. Это свидетельствует о невысоком уровне сформированности привычки к регулярным самостоятельным занятиям и о неумении адаптироваться к изменившимся условиям. В то же время пандемия спровоцировала взрывной рост популярности онлайн-тренировок, фитнес-приложений и домашних занятий, что стало одним из ключевых трендов последних лет.

Этот сдвиг в сторону домашних тренировок наглядно иллюстрируют данные исследования М. С. Леонтьевой, Н. В. Масагиной и В. Г. Губы (2023) о локациях занятости учащейся молодежи (табл. 1).

Таблица 1

Локации занятий ФКиС среди учащейся молодежи (%)

Год	Дом и улица	ВУЗ (учебные занятия по ФК)	Фитнес, тренажерные залы	Наличие абонемента
2019	23,3	71	13,1	31
2020	55,7	56	0,36	34
2021	58,1	67	14,7	31
2022	54,4	68	19,8	32
2023	52	67	21,3	33

В 2020 году доля занимающихся дома и на улице выросла более чем вдвое — с 23,3 до 55,7%, в то время как посещаемость фитнес-залов упала практически до нуля (0,36%). Примечательно, что в постпандемийный период (2021–2023 гг.) доля домашних тренировок осталась на высоком уровне (около 52%), что свидетельствует о формировании новой устойчивой привычки. Одновременно наблюдается восстановление и даже рост сегмента фитнес-клубов, что указывает на становление гибридной модели потребления физкультурно-оздоровительных услуг.

Помимо экстренных факторов, таких как пандемия, на уровень вовлеченности населения в активный отдых влияют фундаментальные социально-экономические и инфраструктурные условия. Анализ зарубежных и отечественных исследований, представленный в работе Л. Г. Пащенко (2023), показывает устойчивую корреляцию между социально-экономическим статусом и уровнем ФА [5]. Например, исследования, проведенные в Финляндии, подтвердили, что принадлежность к более высокой социально-экономической группе связана с более высокой физической активностью в свободное время, причем уровень дохода не является единственным определяющим фактором; большое значение имеют поведенческие привычки и образовательный уровень [5].

Ключевым трендом в развитых странах стало осознание роли городской среды в формировании здорового образа жизни. Создание комфортной и безопасной инфраструктуры для активного отдыха является прямой инвестицией в здоровье нации. Примером может служить опыт Мельбурна (Австралия), где, как отмечается в одном из проанализированных исследований, реконструкция игровых площадок в городских парках привела к значительному повышению их посещаемости детьми и родителями, что напрямую способствовало увеличению их ежедневной двигательной активности [5]. Этот тренд находит отражение и в отечественной практике, хотя и с учетом национальных особенностей. В северных городах России, где климатические условия ограничивают возможность занятий на открытом воздухе в течение значительной части года, особое значение приобретает развитие крытой и хорошо освещенной спортивной инфраструктуры в шаговой доступности [5].

Если рассматривать конкретные формы и методики самостоятельных занятий, то в отечественной практике традиционно выделяются три основные формы: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы в течение дня и самостоятельные тренировочные занятия [4]. С. А. Моськин и Р. В. Ерёмин в своей работе подробно описывают организационно-методические основы таких заня-

тий, подчеркивая важность самоконтроля (ведение дневника, отслеживание пульса, веса) для повышения их эффективности и безопасности [4].

Вместе с тем современный отечественный подход к физической культуре обогащается новыми трендами и технологиями. Так, Р. Е. Вагнер и коллеги (2020) анализируют современные «физкультурно-оздоровительные технологии», которые активно внедряются в практику, в том числе и для самостоятельных занятий. К ним относятся не только классические виды, такие как аэробика и силовые упражнения, но и направления «разум и тело», включающие элементы йоги, пилатеса и стретчинга [1]. Этот тренд, наряду с анализом диссертационных исследований [6], свидетельствует о диверсификации запросов населения: людям важны не только физические нагрузки, но и психоэмоциональная разгрузка, работа с гибкостью и балансом. Использование разнообразного оборудования, от фитболов и эспандеров до специализированных тренажеров, также становится неотъемлемой частью современных самостоятельных тренировок [1]. Таким образом, наблюдается переход от простых общеразвивающих упражнений к более комплексным и технологически обеспеченным видам занятий, что отражает общую мировую тенденцию к персонализации и повышению осознанности в вопросах здоровья. Анализ научных работ в России также подтверждает, что фокус исследований смещается с исторических аспектов на практические вопросы организации и методического обеспечения физической активности.

На фоне этих глобальных вызовов и локальных особенностей сформировались конкретные тренды, направленные на повышение двигательной активности.

Тренд 1: Технологизация здоровья: носимые устройства и мобильные фитнес-приложения

Описание тренда. Технологизация процессов управления здоровьем является наиболее выраженным трендом последнего десятилетия. В ежегодном рейтинге ACSM «носимые технологии» занимают первое место практически непрерывно с 2016 года, а «мобильные фитнес-приложения» в 2025 году поднялись на вторую строчку, сформировав мощный технологический тандем. Этот тренд охватывает экосистему устройств (умные часы, фитнес-браслеты, пульсометры) и программного обеспечения (приложения для смартфонов), которые обеспечивают автоматизированный сбор и анализ биометрических данных: количество шагов, частота сердечных сокращений (ЧСС), продолжительность и качество сна, вариабельность сердечного ритма (ВСР) и уровень стресса. Ключевая функция этих технологий — предоставление пользователю объективной обратной связи в реальном времени, что способствует повышению осознанности и самоконтроля.

Оздоровительный эффект. Эффективность данного тренда подтверждена многочисленными научными исследованиями. Масштабный метаанализ 35 рандомизированных контролируемых исследований (РКИ), опубликованный в *British Journal of Sports Medicine*, показал, что вмешательства с использованием мобильных приложений и трекеров активности приводят к статистически значимому увеличению уровня физической активности. В среднем участники, использовавшие эти технологии, совершали на 1850 шагов в день больше, чем контрольные группы [8]. Другие систематические обзоры также подтверждают малый, но устойчивый положительный эффект на уровень ФА и приверженность к занятиям. Технологии позволяют ставить цели, отслеживать прогресс и получать персонализированные рекомендации, что является мощным инструментом для изменения поведенческих привычек.

Элемент новизны. Новизна тренда заключается не столько в самих устройствах, сколько в переходе к концепции тренировок на основе данных, которая также вошла в топ-10 трендов ACSM в 2025 году. Речь идет о создании целостной цифровой экосистемы здоровья, где интегрированные данные об активности, сне, питании и стрессе позволяют формировать высокоперсонализированные рекомендации. Это знаменует переход от общих советов («занимайтесь 150 минут в неделю») к индивидуальному, научно обоснованному управлению здоровьем, доступному каждому пользователю.

Тренд 2: Геймификация физической активности

Описание тренда. Геймификация определяется как «использование элементов игрового дизайна в неигровых контекстах» с целью повышения мотивации и вовлеченности. В сфере фитнеса это проявляется через начисление очков за выполненные упражнения, получение значков за достижения, соревнование в таблицах лидеров и выполнение интерактивных квестов. Отдельным поднаправлением являются активные видеоигры, которые требуют от пользователя выполнения физических движений. Современное развитие этого направления связано с технологиями дополненной и виртуальной реальности, которые позволяют создавать иммерсивный и увлекательный тренировочный опыт. Ярким примером является игра *Rokémon GO*, которая стимулировала миллионы людей по всему миру к увеличению пешей активности.

Оздоровительный эффект. Научные данные подтверждают состоятельность геймификации как инструмента для продвижения ФА. Метаанализ, проведенный А. Mazeas с коллегами (2022), выявил малый-средний положительный эффект геймифицированных вмешательств на уровень физической активности ($g=0.42$) [7]. Важнейший вывод этого исследования заключается в том, что геймификация не просто работает, но и оказывается более эффективной по сравнению с эквивалентными негеймифицированными программами ($g=0.23$) [7]. Это означает, что при прочих равных условиях, добавление игровых элементов делает программу более действенной. Основной механизм этого эффекта — воздействие на психологические факторы: геймификация повышает удовольствие от процесса занятий, что, в свою очередь, способствует формированию долгосрочной приверженности.

Элемент новизны. Новизна подхода заключается в фундаментальном смещении фокуса с внешней мотивации (необходимость быть здоровым, предписания врача) на внутреннюю мотивацию (получение удовольствия и удовлетворения от самого процесса). Вместо того чтобы заставлять себя заниматься, человек вовлекается в игру, где физическая активность становится естественной и приятной частью геймплея. Использование иммерсивных технологий AR и VR является следующим эволюционным шагом, способным полностью трансформировать восприятие тренировки, снижая психологический барьер для начала занятий у людей с низкой исходной мотивацией.

Тренд 3: Функциональный тренинг как основа повседневной активности

Описание тренда. Функциональный тренинг, стабильно входящий в топ-10 трендов ACSM (№9 в 2025 году), представляет собой парадигмальный сдвиг от тренировки изолированных мышечных групп к развитию интегрированных двигательных паттернов, которые имитируют движения из повседневной жизни. Вместо того чтобы концентрироваться на объеме бицепса или широчайших мышц спины, функциональный тренинг учит тело эффективно выполнять такие

задачи, как приседание (аналог подъема со стула), становая тяга (подъем тяжелой сумки с пола), жимы (размещение предмета на верхней полке) и вращения корпуса. В основе лежит принцип специфичности: чтобы лучше выполнять определенное движение, нужно тренировать именно это движение, задействуя все мышечные цепи, участвующие в нем.

Оздоровительный эффект. Оздоровительная ценность функционального тренинга особенно высока для пожилых людей. Систематические обзоры и метаанализы убедительно доказывают, что такие программы значительно улучшают динамический баланс, мышечную силу, скорость ходьбы и координацию, что напрямую ведет к снижению риска падений — одной из главных угроз здоровью и независимости в пожилом возрасте. Улучшая способность выполнять повседневные бытовые задачи, специализированный тренинг способствует сохранению автономности и повышению качества жизни. Для других категорий населения, включая спортсменов, функциональный тренинг эффективен для улучшения специфических спортивных показателей и профилактики травм.

Элемент новизны. Новизна заключается в превентивной направленности и применении концепции «прехабилитации». Если реабилитация — это восстановление после травмы, то прехабилитация — это проактивная подготовка организма к потенциальным бытовым, профессиональным и спортивным нагрузкам с целью предотвращения травм. Функциональный тренинг — это инвестиция не столько в эстетику тела, сколько в качество и безопасность движений на протяжении всей жизни, в поддержание функциональной независимости и высокого качества жизни в любом возрасте.

Тренд 4: Осознанная активность: интеграция физического и ментального здоровья

Описание тренда. В последние годы в обществе и науке растет понимание неразрывной связи между физическим и психическим здоровьем. Этот процесс нашел отражение в тренде «Упражнения для ментального здоровья», занявшем 8-е место в рейтинге ACSM (2025). В рамках этого подхода физическая активность рассматривается не только как инструмент для укрепления тела, но и как мощное, доступное и немедикаментозное средство для управления настроением, снижения уровня стресса, тревоги и профилактики депрессивных расстройств. Направления, сочетающие физическую и ментальную работу, такие как йога, пилатес и тай-чи, также относятся к этому тренду.

Оздоровительный эффект. Эффективность физических упражнений для ментального здоровья имеет прочную доказательную базу. Знаковый метаанализ 15 исследований с общей выборкой 191 130 взрослых, опубликованный в JAMA Psychiatry, установил обратную криволинейную связь между уровнем ФА и риском развития большого депрессивного расстройства. Ключевой вывод: регулярная физическая активность умеренной интенсивности, эквивалентная рекомендованным ВОЗ 2,5 часам быстрой ходьбы в неделю, снижает риск развития депрессии на 25% по сравнению с полным отсутствием активности [10]. Важно отметить, что наибольший эффект наблюдается при переходе от гиподинамии даже к небольшому объему нагрузок, что делает этот инструмент доступным для самой широкой аудитории. Биохимический механизм этого эффекта связан с высвобождением эндорфинов («гормонов хорошего настроения»), а также с регуляцией уровней ключевых нейротрансмиттеров (серотонин) и гормонов стресса (кортизол).

Элемент новизны. Новизна заключается в парадигмальном сдвиге в восприятии физической активности. Она перестает быть просто общеукрепляющей и переходит в категорию доказательных немедикаментозных интервенций для поддержания и улучшения ментального здоровья. Это открывает перспективы для более тесной интеграции специалистов по физической культуре и специалистов в области психического здоровья, а также для «назначения» физических упражнений в качестве компонента комплексной терапии и профилактики аффективных расстройств.

Заключение. Проведенный анализ зарубежных и отечественных тенденций в сфере самостоятельных занятий физической культурой позволяет сделать вывод о происходящем парадигмальном сдвиге. Современный подход к физической активности выходит за рамки традиционных представлений о спортивных рекордах и эстетике тела, фокусируясь на доступности, персонализации и комплексном влиянии на качество жизни. Выявленные тренды формируют четыре ключевых вектора развития, определяющих будущее оздоровительной физической культуры:

1. Персонализация и датафикация. Переход от универсальных рекомендаций к индивидуально настроенным программам, основанным на объективных данных носимых устройств и умных приложений.

2. Вовлеченность и внутренняя мотивация. Смещение акцента с необходимости заниматься «через силу» на получение удовольствия и удовлетворения от процесса через игровые механики и иммерсивные технологии.

3. Функциональность и качество жизни. Приоритет отдается развитию двигательных навыков, необходимых для безопасного и эффективного выполнения повседневных задач, что обеспечивает функциональную независимость на протяжении всей жизни.

4. Холистический подход. Окончательное признание неразрывной связи физического и ментального здоровья, при котором упражнения становятся доказанным инструментом для улучшения психоэмоционального состояния.

Эти глобальные тренды полностью релевантны для Российской Федерации и могут служить эффективными инструментами для достижения целей национального проекта «Спорт — норма жизни». Интеграция технологических решений, геймифицированных подходов, функционального тренинга и практик осознанной активности в национальные и корпоративные стратегии является ключевым условием для успешной борьбы с гиподинамией и формирования устойчивой культуры здоровья в современном российском обществе.

Литература

1. 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.

2. Карасев А. Г., Казакова О. А., Иванова Л. А., Данилова А. М. Роль самостоятельных занятий физической культурой и спортом в условиях пандемии // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 5(183). С. 195–200.

3. Леонтьева М. С. Анализ приоритетов и проблем развития российского университетского образования в области физической культуры, спорта, туризма и индустрии гостеприимства / М. С. Леонтьева, Н. В. Масыгина, В. П. Губа // Материалы VI Круглого стола научного Совета по физической культуре и спорту отделения образования и культуры

РАО. Материалы Международной научно-практической конференции. Москва, 2023. С. 56–68.

4. Моськин С. А., Ерёмин Р. В. Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека // Организация самостоятельных занятий физической культурой в целях повышения двигательной активности человека. С. 47–53.

5. Пащенко Л.Г. Современные тенденции развития физической рекреации на открытом воздухе: обзор отечественных и зарубежных исследований // Вестник Томского государственного университета. 2023. № 494. С. 144–154.

6. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. *British Journal of Sports Medicine*. 2020; 54: 1451–1462.

7. Mazeas A., Duclos M., Pereira B., Chalabaev A. Evaluating the Effectiveness of Gamification on Physical Activity: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *JMIR*. 2022; 24 (1): e26779.

8. Romeo A., Edney S., Plotnikoff R., et al. Can smartphone apps and activity trackers promote physical activity in adults? Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. 2019; 55(8): 422.

9. Strain T., Flaxman S., Guthold R., et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*. 2024; 12: e1232-e1243.

10. Wunsch K., Kienberger K., Niessner C. Changes in Physical Activity Patterns Due to the Covid-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(4): 2250.

УДК 796.07

ЦИФРОВЫЕ СЕРВИСЫ И ИНСТРУМЕНТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ФИТНЕСУ

© Хижнякова Екатерина Александровна

студент
khizhnyaaakovaaa@gmail.com

© Глазкова Галина Борисовна

научный руководитель, кандидат педагогических наук, доцент
Glazkova.GB@rea.ru

Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова
Россия, г. Москва

Аннотация. В статье рассматривается использование цифровых сервисов в сфере фитнеса и студенческого оздоровления. Отмечены их преимущества — удобство, визуализация результатов, персонализация и социальная мотивация, а также ограничения, связанные с точностью, целеустремленностью и психологическими рисками. Подчеркивается важность цифровой грамотности как условия эффективного использования этих инструментов.

Ключевые слова: цифровые услуги; фитнес-приложения; физическая активность; студенчество; мотивация; персонализация; цифровая грамотность.

DIGITAL WELLNESS AND FITNESS SERVICES AND TOOLS

Khizhnyakova Ekaterina Alexandrovna

student,
Plekhanov Russian University of Economics
Russia, Moscow
khizhnyaaakovaaa@gmail.com

Glazkova Galina Borisovna

Scientific Supervisor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Plekhanov
Russian University of Economics
Russia, Moscow
Glazkova.GB@rea.ru

Abstract. The article discusses the use of digital services in the field of fitness and student wellness. Their advantages are noted — convenience, visualization of results, personalization and social motivation, as well as limitations related to accuracy, commitment and psychological risks. The importance of digital literacy as a condition for the effective use of these tools is emphasized.

Keywords: digital services; fitness applications; physical activity; students; motivation; personalization; digital literacy.

Актуальность. Развитие цифровых сервисов для фитнеса началось с простых шагомеров и календарей активности, однако уже к 2020 году они стали полноценными платформами, включающими персонализированные программы тренировок, систему напоминаний, функции отслеживания сна, питания и стрессовых состояний [12]. Сегодня почти каждый студент знаком с такими приложениями,

как Strava, Nike Training Club, MyFitnessPal или российские аналоги «Яндекс.Фитнес». Согласно данным исследований 2023–2024 годов Козлова и Смирнова в сфере фитнес-приложений, в среднем около половины студентов в России и за рубежом регулярно используют хотя бы один цифровой сервис для отслеживания физической активности.

Примером эффективности подобных приложений служит исследование, проведённое в 2024 году среди студентов медицинских вузов. Оно показало, что пользователи фитнес-приложений занимаются физическими упражнениями чаще, чем их сверстники, которые не используют цифровые инструменты: у группы средняя продолжительность тренировки превышала 60 минут, а занятия первой проводились не менее трёх–четырёх раз в неделю. В свою очередь, среди студентов без доступа к приложениям или отказавшихся от их использования регулярность была значительно ниже [8]. В основном студенты выбирали доступные и популярные виды активности — бег, тренировки с собственным весом, плавание и командные спортивные игры. Кроме того, у части участников в течение семестра фиксировалось снижение массы тела в пределах 2–3 кг и улучшение компонентного состава тела: уменьшение доли жировой массы и рост мышечной.

Это подтверждает тезис о том, что цифровые технологии действительно помогают выработать привычку к физической активности и лучше контролировать процесс. Данный вывод согласуется с систематическим обзором и метаанализом 2024 года, где отмечается, что цифровые вмешательства стабильно повышают количество шагов у студентов и положительно влияют на кардиопульмонарную систему, снижая риски ожирения и психологического выгорания.

Цель исследования: изучить цифровые сервисы и инструменты по оздоровлению и фитнесу, определить их риски, преимущества и направления развития.

Методика и организация исследования. Теоретическое исследование, проведённое в период с июня по август 2025 году в Российском экономическом университете им. Г.В. Плеханова. Осуществлен обзор научной литературы, цифровых сервисов. Использован метод систематизации и обобщения.

Результаты исследования. Одним из наиболее значимых преимуществ цифровых сервисов является повышение мотивации за счёт визуализации прогресса. Приложения позволяют видеть графики шагов, динамику веса, статистику тренировок, что формирует у студентов чувство достижения. В 2020 году китайское исследование с участием 379 студентов показало, что пять факторов — полезность, удобство, удовлетворённость, ощущение достижения и социальная связь — напрямую влияют на стремление продолжать использовать приложения. В более поздней работе 2023 года, в которой приняли участие 1300 студентов, установлено, что высокая интенсивность использования цифровых фитнес-платформ повышает приверженность регулярным занятиям, особенно когда у студентов есть вера в контроль над собственным телом и ощущение успеха [7].

Дополнительным стимулом становятся элементы геймификации: начисление очков, получение виртуальных наград, возможность соревноваться с друзьями или сравнивать результаты с пользователями по всему миру. Социальный компонент играет особую роль, так как именно соревновательный момент зачастую мотивирует молодёжь больше, чем личная дисциплина. В исследовании, проведённом в Финляндии на базе сервиса HeiaHeia, отмечено, что коллективные челленджи повышают вероятность регулярного выполнения тренировок почти на

30% [10]. В то же время в другой работе 2023 года было показано, что простая геймификация в виде значков и рейтингов эффективна в краткосрочной перспективе, однако долговременная приверженность достигается только при персонализации и гибкости целей. Авторы отметили, что регулярное использование приложений связано не только с ростом частоты занятий, но и с позитивными изменениями показателей физического состояния: у студентов увеличивалась выносливость, улучшались результаты тестов на гибкость и силовую подготовленность.

Вместе с тем у цифровых технологий есть и недостатки. Одним из них является ограниченная точность измерений. Фитнес-трекеры и смарт-часы не всегда корректно фиксируют частоту сердечных сокращений или расход калорий, что может вводить пользователя в заблуждение. Для студентов, которые только начинают заниматься спортом, такие неточности не критичны, но для более подготовленных пользователей это может стать источником разочарования и даже ошибки в построении тренировочного процесса.

Ещё одним спорным моментом является вопрос психологического влияния. Для части студентов цифровые сервисы становятся важным источником мотивации, однако для других — фактором стресса. При несоответствии реальных результатов заданным целям у некоторых пользователей возникает чувство вины и тревожности. В ряде исследований зафиксировано, что чрезмерная приверженность к приложению может вызывать зависимость от цифр, когда человек оценивает качество своей активности исключительно через показатели гаджета, а не по субъективному самочувствию. Эксперимент 2023 года с мотивирующими текстовыми сообщениями в приложении для студентов показал, что 26 % участников стали более активными благодаря уведомлениям, однако часть респондентов отметила раздражение от слишком навязчивых напоминаний, не совпадавших с их личным ритмом.

Особое место в развитии цифрового фитнеса занимает внедрение технологий искусственного интеллекта. Современные алгоритмы позволяют анализировать физическую активность пользователя, его предпочтения и даже психоэмоциональное состояние, предлагая оптимальные тренировочные планы. В 2022 году был опубликован проект, где использовались методы машинного обучения и динамической адаптации целей: система изменяла нагрузку в зависимости от того, как студент справлялся с предыдущими тренировками. Результаты показали, что такая персонализация повышает приверженность занятиям и снижает количество пропусков. Однако массовое внедрение подобных решений пока затруднено высокой стоимостью и необходимостью сбора больших массивов данных, что вызывает вопросы о конфиденциальности.

Не менее важным направлением являются образовательные и социальные функции цифровых сервисов. Многие приложения предоставляют доступ к обучающим видеурокам, теоретическим материалам по питанию и восстановлению, а также организуют онлайн-челленджи и групповые тренировки. В исследованиях отмечается, что именно наличие образовательного блока повышает осознанность студентов в вопросах здоровья, а социальная составляющая поддерживает интерес и помогает выстраивать долгосрочные привычки. В то же время избыточная зависимость от чужих результатов может негативно влиять на самооценку, особенно у девушек, которые чаще подвержены сравнению себя с другими.

В российском контексте интерес представляет приложение «Яндекс.Фитнес», которое становится всё более популярным среди студентов. Его сильная сторона — доступность и простота интерфейса: приложение интегрируется с другими сервисами «Яндекса», что облегчает регистрацию и использование. Пользователь может выбирать готовые программы тренировок, ориентированные на разные уровни подготовки, а также получать рекомендации по питанию и образу жизни. Положительным моментом является наличие большого числа бесплатных функций, что особенно важно для студентов, не готовых тратить средства на подписки.

Среди недостатков можно отметить ограниченность индивидуальной настройки: многие планы слишком универсальны и не всегда учитывают особенности физической подготовки. Кроме того, приложение меньше ориентировано на научную базу и методическую поддержку, в отличие от зарубежных аналогов.

Отличительной чертой «Яндекс.Фитнес» является акцент на геймификации: система достижений, напоминания и интеграция с социальными сервисами стимулируют регулярность занятий. При этом присутствует и локальная специфика — подбор тренировок и советов с учётом российской аудитории, включая доступ к материалам на русском языке и адаптацию под местные спортивные привычки. Всё это делает приложение удобным инструментом для поддержания физической активности, хотя для более серьёзных целей студентам может потребоваться сочетание с другими сервисами.

Важнейшим фактором, определяющим эффективность применения цифровых сервисов, является уровень цифровой грамотности. Исследования китайских студентов-медиков в 2024 году показали прямую зависимость между уровнем цифровой грамотности и качеством образа жизни [9]. Те студенты, кто умел критически оценивать информацию из приложений и фильтровать недостоверные данные, демонстрировали более стабильные результаты, реже сталкивались с психологическим выгоранием и чаще проявляли устойчивость к стрессу. В то же время студенты с низким уровнем грамотности зачастую полагались на случайные рекомендации или неподтверждённые советы, что снижало пользу от использования технологий. Чаще всего студенты отдавали предпочтение ходьбе, бегу и групповым занятиям по фитнесу. Участники с высоким уровнем цифровой грамотности демонстрировали более выраженные изменения: за время исследования у них отмечалось умеренное снижение массы тела и положительная динамика в соотношении жировой и мышечной ткани.

Заключение. Таким образом, цифровые сервисы в сфере фитнеса оказывают комплексное влияние на студентов. Они стимулируют рост физической активности, способствуют формированию мотивации и развитию самодисциплины, позволяют гибко адаптировать тренировочный процесс. Однако при этом они сопряжены с рядом рисков: от неточности измерений до психологических последствий, связанных с чрезмерным контролем. Для того чтобы их использование было действительно эффективным, необходима работа по развитию цифровой грамотности студентов, включение соответствующих модулей в образовательные программы, а также педагогическое сопровождение со стороны преподавателей физической культуры. Только при таком подходе цифровые технологии станут инструментом устойчивого оздоровления, а не временной модой.

Цифровые сервисы и инструменты для фитнеса и оздоровления в условиях цифровизации общества представляют собой перспективное средство поддержки

физической активности студентов. Их применение способствует повышению регулярности занятий, развитию мотивации и навыков самоконтроля, а также позволяет формировать индивидуальные тренировочные планы с учётом особенностей пользователя. В то же время эффективность данных технологий напрямую зависит от уровня цифровой грамотности и способности студентов критически воспринимать информацию. Несмотря на ряд ограничений, таких как снижение приверженности, психологические риски и неточности в измерениях, цифровые сервисы могут играть ключевую роль в формировании здорового образа жизни при условии грамотного и осознанного использования.

Литература

1. Иванов А. А., Петрова В. М. Цифровые технологии в физической культуре студентов: монография. Москва: Спорт, 2023. 215 с.
2. Методические рекомендации по использованию цифровых технологий в физическом воспитании студентов / под редакцией В. К. Бальсевича. Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2022. 178 с.
3. Рекомендации по защите персональных данных в фитнес-приложениях / Роскомнадзор. Москва, 2023. 34 с.
4. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for students. Geneva: WHO, 2023. 64 p.
5. Козлов Д. В., Смирнова Е. А. Влияние фитнес-приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. 2023. № 5. С. 45–48.
6. Сидоров П. И., Федорова Л. Н. Психологические аспекты использования фитнес-трекеров студентами // Вестник университета. Серия: Психология. 2023. № 2. С. 89–97.
7. Anderson K. et al. Accuracy of consumer wearable devices: meta-analysis. *Sports Medicine*. 2023; 53(4); 785–798.
8. Chen L., Wang Y. Digital fitness applications and physical activity among medical students: a randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*. 2024; 26(3). e51234. DOI:10.2196/51234
9. Johnson M. K. et al. Digital health literacy among university students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2024; 24(1): 345. DOI:10.1186/s12889-024-17845-y
10. Lee S.M., Park H. Effects of fitness apps on college students' physical activity: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of American College Health*. 2024: 1-10. DOI:10.1080/07448481.2024.2314567
11. Li X., Wang J. Artificial intelligence in personalized fitness: systematic review. *JMIR mHealth and uHealth*. 2024; 12(1): e49876. DOI:10.2196/49876
12. Zhang H. et al. Gamification in fitness apps: what really works for college students? *Computers in Human Behavior*. 2023; 142: 107634. DOI:10.1016/j.chb.2023.107634
13. Global fitness app market report 2024. *Data.ai* 2024. URL: <https://www.data.ai/en/insights/market-data/fitness-app-report-2024/> (дата обращения: 15.06.2024).
14. Российский рынок фитнес-приложений: аналитический отчет 2023 // Яндекс.Фитнес. 2023. URL: <https://yandex.ru/company/researches/2023/fitness-apps> (дата обращения: 15.06.2024).
15. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура". Москва: Минобрнауки России, 2022. 56 с.

УДК 796.1(510)

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТОСТИ ВЫНОСЛИВОСТИ
У КИТАЙСКИХ ШКОЛЬНИКОВ 12–13 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ БЕГОВЫХ ТРЕНИРОВОК**

© **Хоу Сяодун**

учитель общеобразовательной школы Цзынье
КНР, провинция Хэбэй, городской округ Шицзячжуан
1484519498@qq.com

© **Тютюков Вячеслав Григорьевич**

доктор педагогических наук, профессор,
Дальневосточная государственная академия физической культуры
Россия, г. Хабаровск
doctor_tyutyukov@mail.ru

© **Бородин Петр Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент,
Дальневосточный государственный медицинский университет
Россия г. Хабаровск
Borodinpetr@mail.ru

© **Захаров Андрей Викторович**

кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный медицинский университет
Россия, г. Краснодар
zaharborec@mail.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по вопросам касающихся повышения уровня развитости выносливости у китайских школьников 12-13 лет в результате выполнения дополнительных беговых тренировок.

На протяжении предпринятого педагогического эксперимента, продолжавшегося в течение 6 месяцев, юные легкоатлеты выполняли тренировочные комплексы, направленные на развитие беговой выносливости, которые были включены в структуру микроциклов. Конечными данными проведенного исследования подтверждена эффективность предложенной разновидности планирования тренировочных занятий в микроцикле, предусматривающих развития способности противостоять утомлению в процессе выполнения беговых локомоций китайскими школьниками, секционными занимающимися продолжительным легкоатлетическим бегом. При оценке итоговых данных о развитии беговой выносливости, полученных у исследуемого контингента, было установлено, что избранные для оценивания тестовые показатели, отражающие развитие изучаемой разновидности физической подготовленности (выносливость), действительно статистически достоверно улучшились.

Ключевые слова: школьники КНР 12–13 лет, физические упражнения циклической структуры, выносливость.

INCREASING THE LEVEL OF ENDURANCE DEVELOPMENT
IN CHINESE 12-13 YEAR-OLD SCHOOLCHILDREN THROUGH ADDITIONAL
RUNNING TRAINING

Hou Xiaodong

Teacher of Jinye Secondary School,
China, Hebei Province, Shijiazhuang City,
1484519498@qq.com

Tyutyukov Vyacheslav Grigorievich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Far Eastern State Academy of Physical Culture
Russia, Khabarovsk
doctor_tyutyukov@mail.ru

Borodin Petr Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Far Eastern State Medical University
Russia, Khabarovsk
Borodinpetr@mail.ru

Zakharov Andrey Viktorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kuban State Medical University
Russia, Krasnodar
zaharborec@mail.ru

Abstract. The article presents the results of a study on issues related to increasing the level of endurance development in Chinese schoolchildren aged 12-13 years as a result of additional running training.

During the undertaken pedagogical experiment, which lasted for 6 months, young athletes performed training complexes aimed at developing running endurance, which were included in the structure of microcycles. The final results of the study prove the effectiveness of the applied option for planning exercise microcycles to increase the level of running endurance development in young athletes. Evaluating the obtained data on the development of running endurance in schoolchildren-athletes, a reliable increase in the indicators for tests reflecting the development of the physical quality under study was revealed.

Keywords: Chinese schoolchildren, endurance, sets of physical exercises.

Введение. Выносливость — одно из важнейшее физических качеств, которое проявляется как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни людей. Оно отражает общий уровень работоспособности человека и функционирование его организма. Общепринятым определением выносливости является то, в соответствии с которым, под этим физическим качеством понимается способность человека выполнять длительную работу, какой-либо направленности, без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Выносливость будет больше, если выполняемая работа будет более продолжительна и достаточно энергозатратна [2].

Выносливость в той или иной мере проявляется при выполнении любой физической деятельности. В одних видах физических упражнений выносливость непосредственно определяет спортивный результат (ходьба, бег на средние, длин-

ные и сверхдлинные дистанции), в других — позволяет лучшим образом продолжительно выполнить определенные тактические действия (бокс, борьба, спортивные игры и т. п.); в-третьих — помогает довольно успешно переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы (спринтерский бег, метания, прыжки и пр.).

На повышение общей подготовленности и соответственно на спортивный результат, влияет уровень развитости общей выносливости, повышение которой предусматривает определенный порядок применения средств и методов тренировки, обеспечивающих ведение последовательной аэробной работы.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья человека в целом, его физического развития, трудовой деятельности и успешной воинской службы, актуальность данной темы достаточно высока.

Цель, методика и организация исследования. Цель исследования — обеспечить повышение уровня развития выносливости у школьников Китая 12–13 лет, посредством дополнительных занятий по легкой атлетике.

Достижение цели исследования основывалась на предположении, что внедрение тренировочной микроцикловой программы с использованием специально подобранных упражнений, реализуемых методом интервальной тренировки, обеспечит рост беговой выносливости у школьников, секционно занимающихся легкой атлетикой, а, следовательно, и повысит результаты в тестах, отражающих ее проявление.

Методология данного исследования на технологическом уровне её представления, основывалась на широко известных положениях развития физических качеств (В. М. Зацюрский, 2019) в соответствии с которыми суммарная нагрузка физических упражнений достаточно полно характеризуется такими компонентами как: интенсивность и продолжительность упражнения, число повторений, продолжительность интервалов отдыха и его характер [1].

В ходе проведения исследования были использованы следующие методы исследования: методы теоретического анализа и обобщения отечественной научно-методической литературы; методы двигательного тестирования, естественный эксперимент и математико-статистическая обработка цифровых материалов.

На основе анализа и обобщения научно-методической литературы нами собраны данные, содержащиеся в русскоязычной профессиональной литературе, посвященная особенностям развития общей выносливости у детей 12–13 лет, занимающиеся легкой атлетикой. Также рассмотрены исследования ведущих российских специалистов по применению интервальной тренировки в беге.

В течение экспериментального периода были проведены два контрольно-оценочных тестирования. Содержание данных контрольных тестирований было составлено по программе для легкоатлетов 12–13 лет и включало: бег на 800 метров, бег на 1000 метров, пять забеганий в гору по 400 метров (с усреднением времени) и приседания со штангой с весом 15 кг в течение одной минуты.

Предпринятый естественный эксперимент проводился в общеобразовательной школе Цзинь, находящейся в Шицзячжауане (городской населённый пункт), который расположен в провинции Хэбэй (Китай), с ноября 2024 г. по апрель 2025 г. Испытуемыми была группа мальчиков (численность группы 10 человек) с одинаковым уровнем физического развития и двигательной подготовленностью, которые ранее в течение двух лет занимались в школе легкой атлетикой.

Избранной группе испытуемых была предложена программа тренировок, разработанная на основе результатов теоретического поиска, проведенного на первом этапе предпринятого исследования. Тренировочные занятия длились от 1,5 до 2 часов и планировались четыре раза в неделю. Предложенная нами программа тренировок, была направлена на развитие беговой выносливости легкоатлетов-школьников и имела структуру микроцикла, которая реализовывалась на протяжении всего педагогического эксперимента. Запланированные тренировки проводились три дня в неделю, а четвертый тренировочный день участники эксперимента выполняли циклическую нагрузку в виде восстановительного бега по пересеченной местности (таблица 1). В общем, микроциклы состояли из высокоинтенсивной интервальной беговой тренировочной работы, которая чередовалась с короткими периодами отдыха низкой интенсивности (бег трусцой).

Таблица 1

Общая схема недельного микроцикла

День недели	Содержание комплекса
Понедельник	Комплекс 1. Бег 4 км, ОРУ, СБУ, бег с ускорениями в гору 5х300 метров с интервалом отдыха 3 минуты (в последующие недели количество ускорений возрастает до 10 раз), заминка легким бегом 1,5-2 км. В тренажерном зале выполняются упражнения на пресс (5 подходов по 30 раз), упражнения на заднюю поверхность бедра (5 подходов по 15 раз с весом 15 кг), присед со штангой 20-30 кг (20 раз в умеренном темпе). После упражнений на бедра делаются махи ногами на расслабление (каждой ногой по 20 раз), интервал отдыха между всеми упражнениями не должен превышать 1,5 минуты.
Вторник	Комплекс 2. Бег 2 км, ОРУ, СБУ, бег с ускорениями в кроссовках 2х100м (через трусцу 100 метров), ускорения «лесенка» в шиповках 600м+400м+300м+200м+300м+400м+600м (интервал отдыха между отрезками 3 минуты, в первый месяц тренировок интенсивность умеренная, затем результаты должны быть выше), заминка 1 км. Упражнение на пресс и на спину «лодочка» (30 раз), поднятие ног в висе на турнике (10 раз), упражнение на икроножные мышцы «балеринка» (30 раз (подъем на носки с задержкой, выполняется на шведской стенке)) — 3 серии (отдых между упражнениями 30 секунд, отдых между сериями 2 минуты).
Среда	Кроссовый бег
Четверг	Отдых
Пятница	Комплекс 3. Фартлек выполняется в умеренном темпе, ходьба строго запрещена. Разминка 2000 м + ускорения 5х200 м через трусцу 200м+ускорения 5х300м через трусцу 300 м + ускорения 3х500м через трусцу 500 м + заминка легким бегом 1000 м. Упражнения на пресс и на растяжку самостоятельно.
Суббота	Отдых
Воскресенье	Отдых

Обработка материалов экспериментального исследования проводилась с использованием метода математико-статистического анализа. Достоверность различий между исходными итоговыми данными, полученными в ходе эксперимента, была определена с использованием широко известного t-критерия Стьюдента, с избранным уровнем значимости равным 95%.

Анализ данных полученных в ходе проведенного исследования

Мониторинг результативности физической подготовки занимающихся важен не только для спортсменов, но и для тренеров. Анализируя результаты индивидуальных тестов, тренеры-преподаватели могут корректировать содержание тренировочных процедур, обеспечивая тем самым более эффективное развитие физического потенциала спортсмена, который включает в себя и общую выносливость.

В таблице 2 представлены результаты тестов, проведенных в ходе естественного эксперимента. Результаты показывают, что тренировочные программы, включенные экспериментаторами в структуру предлагаемых тренировочных занятий, оказали положительное влияние на развитие беговой выносливости, что способствовало улучшению результатов в избранных для контроля оценочных двигательных тестах бегового характера.

Таблица 2

Данные, отражающие результаты тестирования бегунов-легкоатлетов, участвующих в эксперименте в начале и в конце исследования (M±m)

Тесты	Сроки тестирования состава тренировочной группы	
	Ноябрь 2024	Апрель 2025
Бег на 800 м, мин/с	2,38±0,04	*2,20±0,04
Бег на 1000 м, мин/с	3,21±0,04	*3,08±0,03
Бег в гору 5x400 м, мин/с	1,28±0,04	**1,14±0,04
Присед со штангой (15 кг) за 1 мин, кол-во раз	31±0,42	**35±0,42

Звездочкой * слева — отмечены достоверные отличия показателей в группе относительно сентября (* — $p < 0,05$; ** — $p < 0,01$).

Анализ данных, полученных в процессе исследования предусматривающего развитие беговой выносливости у школьников Китая подросткового возраста, показал наличие достоверного улучшения результатов в избранных беговых тестах. Так в беге на 800 м у исследуемого контингента шильников произошло улучшение результата на 7,56 %, в данном случае время бега на данной дистанции сократилось с 2 минут 38 секунд до 2 минут 20 секунд. На беговой дистанции равной 1000 м результата улучшился на 4,38 % (уменьшился с 1 минуты 28 секунд до 1 минуты 14 секунд). В тесте «Присед со штангой (15 кг) за 1 минуту» результаты улучшились на 12,9 % (с 31 до 35 повторений). В среднем по всем четырем тестам школьники за экспериментальный период улучшили свою результативность в тестах на 8,86 %. Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по развитию беговой выносливости специального характера у школьников-легкоатлетов, позволяет констатировать, что использование предложенного нами варианта построения микроциклов имеет положительный эффект.

Для доказательности эффективности предложенного варианта подготовки школьников к бегу на выносливость, мы сравнили полученные нами данные, с результатами тренировок проводившихся с таким же контингентом в предыдущий год, когда занятия проводились по традиционной методике, имеющейся у учителей физической культуры. Данный сравнительный анализ показал, что по приводимому перечню тестов за такой же период тренировок, школьники в среднем прирастали не более чем на 4-5 %, а в нашем случае прирост превысил 8 %. Данный факт говорит о возможности и целесообразности применения предложенного методического подхода в тренировки школьников при развитии беговой выносливости специального характера. Следует отметить, что в ходе нашего исследования были получены более лучшие результаты в тестах, характеризующих развитость у школьников специального скоростно-силового компонента беговой выносливости, о чем свидетельствуют тестовые результаты бега в гору и в многоповторных приседаниях с отягощением. В первом случае прирост составил 8,06 %, а во втором — 12,9 %.

Заключение. Подготовка спортсменов легкоатлетов — это сложная задача, требующая системного подхода с учетом множества факторов. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Многообразие методов развития общей выносливости дает возможность создания различных тренировочных методик и совершенствования тренировочного процесса. Эти методы хорошо изучены и широко освещены в специализированной литературе.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Развитие общей выносливости является одной из немаловажных проблем для юного легкоатлета, и она активно обсуждается в научной литературе.
2. Составленные комплексы физических упражнений, которые основаны на принципах интервальной тренировки направлены на развитие беговой выносливости легкоатлетов 12-13 лет, оказались достаточно результативными.
3. Результаты педагогического эксперимента доказывают эффективность применяемого варианта планирования микроцикла упражнений для повышения уровня развития беговой выносливости у юных легкоатлетов 12-13 лет.
4. Оценивая полученные данные по развитию беговой выносливости у школьников-легкоатлетов 12-13 лет, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах. По всем четырем тестам школьники за экспериментальный период улучшили свою результативность в среднем на 8,86%.

Литература

1. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 4-е изд. Москва: Спорт, 2019. 200 с.
2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. 11-е изд., стер. Москва: Академия, 2013. 480 с.

УДК 796.38

**ПРИМЕНЕНИЕ АЛГОРИТМОВ КОМПЬЮТЕРНОГО ЗРЕНИЯ
ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ СТРЕЛКОВ ИЗ ЛУКА**

© Шулунова Ирина Рубиновна

кандидат технических наук, доцент,
Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Россия, г. Улан-Удэ
rubinovna@mail.ru

© Калашников Никита Александрович

магистрант,
Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Россия, г. Улан-Удэ
neket200314@gmail.com

© Черных Вадим Александрович

магистрант,
Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Россия, г. Улан-Удэ
cvadim627@gmail.com

© Грачев Артур Витальевич

студент,
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
artur.grachevv1990@gmail.com

Аннотация. В статье представлены исследования авторов в области применения цифровых технологий для оценки и анализа техники стрелков из лука. Для повышения объективности, точности и персонализации рекомендаций по совершенствованию техники спортсменов использованы современные методы обработки данных на основе алгоритмов компьютерного зрения.

Ключевые слова: цифровые технологии в спорте, захват движения, анализ техники стрелков из лука.

**APPLICATION OF COMPUTER VISION ALGORITHMS
TO EVALUATE THE TECHNIQUE OF BOW SHOOTERS**

Shulunova Irina Rubinovna

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor,
East Siberian State University of Technology and Management
Russia, Ulan-Ude
rubinovna@mail.ru

Kalashnikov Nikita Alexandrovich

Master's student,
East Siberian State University of Technology and Management
Russia, Ulan-Ude
neket200314@gmail.com

Chernykh Vadim Aleksandrovich
Master's student,
East Siberian State University of Technology and Management
Russia, Ulan-Ude
cvadim627@gmail.com

Grachev Artur Vitalievich
Student,
Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude
artur.grachevv1990@gmail.com

Abstract. This article presents the authors' research on the use of digital technologies to evaluate and analyze archery technique. Modern data processing methods based on computer vision algorithms were used to improve the objectivity, accuracy, and personalization of recommendations for improving athletes' technique.

Keywords: Digital technologies in sports, motion capture, analysis of archery technique.

Подготовка высококвалифицированных спортсменов в сложно координационных дисциплинах, включая олимпийские виды спорта, представляет собой серьезную проблему. Важным аспектом тренировки опытных лучников является развитие их спортивно-технического мастерства.

Исследование биомеханических параметров выстрела спортсмена, изучение движений стрелка помогает тренерам и спортсменам обнаружить и исправить ошибки в технике и достичь более высоких результатов на соревнованиях [1,2,4,5]. Проведены исследования биомеханических аспектов стрельбы из лука через анализ видеозаписей выстрелов спортсменов различной квалификации от новичка до мастера спорта международного класса [6]. На основе результатов исследований разработана структура и функционал программы:

- объективный анализ техники;
- в отличие от субъективной оценки тренера, программа предоставляет количественные данные, что повышает точность диагностики ошибок;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- анализируя отклонения конкретного спортсмена от идеальных значений, программа помогает формировать персональные рекомендации;
- мониторинг прогресса;
- возможность записи и просмотра видео с анализом позволяет отслеживать динамику улучшений и корректировать тренировки.
- поддержка комплексного подхода;
- программа учитывает не только технические аспекты, но и биомеханические особенности, что соответствует современным методикам спортивной подготовки.

С использованием библиотек компьютерного зрения OpenCV [3] реализован модуль сбора данных о геометрии выстрела, проведены тесты для вида спереди (Рис. 1).



Рис. 1. Использование библиотек компьютерного зрения OpenCV

Библиотеки компьютерного зрения OpenCV позволяют оцифровать ключевые точки на теле спортсмена, далее мы получаем их координаты и оцениваем движение стрелка в динамике. На данный момент в программе возможно визуализировать геометрию выстрела, выделить цветными линиями три показателя — высота локтя тянущей руки, баланс плечевого и тазового поясов (Рис. 2). Данные каждого показателя мы сравниваем с эталонными значениями и таким образом оцениваем правильность выполнения выстрела. Результаты оценки сохраняются и возможно проследить динамику изменений выполнения спортсменом каждого технического элемента.

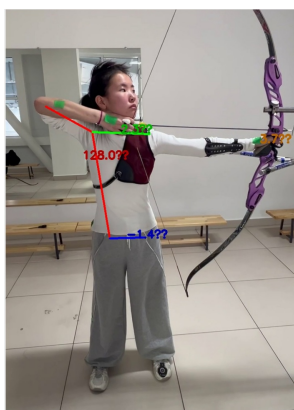


Рис. 2. Использование библиотек компьютерного зрения OpenCV

Программа является полезным инструментом для совершенствования техники как для тренеров, так и для спортсменов — позволяет спортсмену взглянуть на себя со стороны. Она помогает проанализировать технические элементы выполнения выстрела, контролировать процесс устранения ошибок и тем самым повышать спортивное мастерство.

Авторы сотрудничают с Бурятской и Российской Федерациями стрельбы из лука, которые поддерживают инновационные подходы в подготовке членов сборной команды, для тестирования программы обеспечивают участие спортсменов, в том числе ведущих российских стрелков из лука, для консультаций привлекают тренеров и экспертов в этой области.

Литература

1. Алыпов А. М. Моделирование техники стрельбы из лука // Измерения в физической культуре и спорте. 2017. № 2. С. 102–106.
2. Виноградов В. М. Биомеханический анализ техники стрельбы из лука // Стрельба из лука. 2016. № 3. С. 12–17.
3. Кэлер А. Изучаем OpenCV 3. Разработка программ компьютерного зрения на C++ с применением библиотеки OpenCV / А. Кэлер, Г. Брэдски; перевод с английского А. А. Слинкина. Москва: ДМК Пресс, 2017. 826 с.
4. Пухов А. М. Биомеханические особенности выстрелов разной результативности стрелков из лука / А. М. Пухов [и др.] // Материалы XI Всероссийской конференции с международным участием и школы-семинара для молодых ученых. Пермь: Изд-во Перм. НИПУ, 2014. С. 195–199.
5. Биомеханические параметры как системообразующий фактор, обеспечивающий взаимосвязи физиологических функций и определяющий успешность целенаправленных движений человека на примере стрельбы из лука / А. Б. Трембач, О. И. Шестаков, А. А. Скоморохов, Т. В. Пономарева // Физическая культура, спорт — наука и практика. 2016. № 1. С. 72–75.
6. Шулунова И. Р., Калашников Н. А., Черных В. А., Долгорова М. С. Разработка модели оценки техники стрельбы из лука // Психология и педагогика спортивной деятельности. 2024. №4 (71). С. 29–32.

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА, НАРОДНЫЕ ИГРЫ
В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И ОБРАЗОВАНИЯ**

УДК 796.38(571.54)

**РАЗВИТИЕ КОННОЙ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В БУРЯТИИ
КАК НАЦИОНАЛЬНОГО ВИДА СПОРТА**

© **Андреев Сергей Геннадьевич**

кандидат географических наук, генеральный секретарь ФКСЛ РБ,
Россия, г. Улан-Удэ
as5id73@yandex.ru

© **Николаев Александр Владимирович**

президент ФКСЛ РБ
Россия, г. Иркутск
616058@mail.ru

© **Миронов Антон Николаевич**

судья международной категории ИНАА,
Россия, Республика Бурятия, Иволгинский район, с. Гурульба
scalp2001@mail.ru

© **Гармаев Василий Буянтуевич**

кандидат педагогических наук, доцент
Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
vgarmaev@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена развитию конной стрельбы из лука в Бурятии как национального вида спорта. В ней рассматриваются исторические корни этого вида спорта, его современное состояние и перспективы развития. Особое внимание уделяется популяризации конной стрельбы из лука среди молодёжи и организации соревнований. Статья может быть интересна специалистам в области физической культуры и спорта, а также всем, кто интересуется национальными видами спорта.

Ключевые слова: конная стрельба из лука, история, современное состояние, турниры, проблемы и перспективы.

DEVELOPMENT OF EQUESTRIAN ARCHERY
IN BURYATIA AS A NATIONAL SPORT

Andreev Sergey Gennadievich

Candidate of Geographical Sciences, Secretary General of the Horse Archery Federation
of the Republic of Buryatia
Russia, Ulan-Ude
as5id73@yandex.ru

Nikolaev Alexander Vladimirovich

President of the Horse Archery Federation of the Republic of Buryatia
Russia, Irkutsk
616058@mail.ru

Mironov Anton Nikolaevich
IHAA International Judge,
Russia, Republic of Buryatia, Ivolginsky District, Gurulba Village
scalp2001@mail.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
vgarmaev@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the development of equestrian archery in Buryatia as a national sport. It examines the historical roots of this sport, its current state and development prospects. Particular attention is paid to the popularization of horseback archery among young people and the organization of competitions. The article may be of interest to specialists in the field of physical culture and sports, as well as to everyone who is interested in national sports.

Keywords: horse archery, history, current state, tournaments, problems and prospects.

История вопроса. На протяжении тысячелетий конная стрельба из лука играла ключевую роль в жизни многих древних народов. Археологические находки свидетельствуют о том, что конная стрельба из лука практиковалась в ранних кочевых цивилизациях на просторах Великой степи Евразии: у скифов, парфян, гуннов, тюрков, монголов и т. д.

Появление метательных стрел и лука у *Homo sapiens* в виде сохранившихся микролитов (маленькие каменные пластинки — наконечники стрел) современной наукой датируется около 71 тыс. лет назад в Южной Африке [1], в Европе (Франция) — 54 тыс. лет [2].

С приручением лошади начавшегося 6 тыс. лет назад индоевропейскими народами [3] и их окончательным одомашниванием в Понтийско-Каспийском степном регионе Восточной Европы (появлением удил, конской упряжи), где-то 5,5-4,5 тыс. лет назад [4], практически сразу же стал применяться лук.

Изначально конная стрельба из лука использовалась для охоты, но быстро стала важным военным навыком, позволяющим вести мобильную и эффективную войну. Древние конные лучники использовали специальные луки, адаптированные для стрельбы верхом. Они были короче, легче и имели чуть более низкую натяжку, что позволяло мгновенно стрелять с лошади. Длинные, легкие стрелы с оперением были предназначены для максимальной точности и дальности полета. Конная стрельба из лука требует высокой степени координации и контроля над лошадью. Лучник должен в состоянии стрелять точно, не теряя равновесия и без рук управлять лошадью.

Более 2 тыс. лет назад, на основе азиатских луков в эпоху хунну был создан сложный по конструкции (дерево, рог, сухожилия) и форме лук (иногда ассиметричный), он обладал высокой силой натяжения в момент выстрела. Рекурсивная форма (изогнутые концы и плечи) делала лук компактным (до 1,5 м), что было особенно важно для кочевников, передвигавшихся верхом. Использование нескольких материалов (композитность) обеспечивало устойчивость к перепадам температуры и влажности, что было критично в условиях степей.

Высшей точкой в изготовлении луков стал монгольский конный лук XII-XIV вв. — это эволюция хуннского лука, он стал более мощным и компактным. Ис-

пользовались более совершенные технологии: обработка материалов, тщательная балансировка и выраженные концы (рога). Идеальное оружие для быстрых конных атак и массированного обстрела врага на большие дистанции. Монгольская конница завоевала просторы Великой степи от Тихого океана до Европы и далее, создав величайшую за всю историю империю. С тех пор монгольский лук стал прототипом на Евразийском континенте, став национальным луком у многих народов под разными именами.

Современное состояние. В настоящее время конная стрельба из лука трансформировалась в активный вид отдыха и бурно развивается во всем мире, России и этнической Бурятии, в частности. В регионе в последнее время возрос интерес к лучной стрельбе из традиционного (азиатского) лука с колечным (азиатским, монгольским) хватом. Сочетание стрельбы из лука с верховой ездой рождает неподдельный интерес к этому удивительному виду отдыха и спорта.

Конная стрельба из лука как вид спорта стала развиваться в России после включения этой дисциплины в программу Международного чемпионата по джигитовке в 2016 году. До этого дисциплина развивалась российскими реконструкторами, каскадерами и просто любителями на различных конноспортивных базах.

На данный момент конная стрельба из лука пока не вошла в официальный перечень видов конного спорта России, но существует как множество Федераций конной стрельбы из лука, это процесс только в начале своего развития.

В затишье период международных санкций на российский спорт, конная стрельба из лука остается редким видом спорта, где мы можем состязаться с мировыми лидерами. Так, в соседней Монголии прошли первые международные игры по конной стрельбе из лука «Хийморь-2022».

В мировом сообществе подобные соревнования (в Венгрии, Турции, Казахстане, Китае, Южной Корее и др.) проходят регулярно, и в каждой стране эти игры имеют свою специфику и правила, но в целом по единым правилам прохождения различных маршрутов. Одним из крупных международных событий являются Всемирные игры кочевников. Существует три признанных международных маршрута это: корейский (рейд), турецкий (кабак) и венгерский (башня). Также в некоторых странах есть свои национальные маршруты, например, в Монголии, Казахстане и в РФ (Калмыкия).

Обучение конной стрельбе из лука проводится более чем в двадцати конноспортивных клубах России. Одним из этапов становления этого вида спорта стала регистрация НПО в Бурятии — Региональной физкультурно-спортивной общественной организации «Федерация конной стрельбы из лука Республики Бурятия — Моритой харбагшад» (рег. 05.07.2022 г.). Основной целью Федерации является — возрождение и популяризация конной стрельбы из лука на территории этнической Бурятии и Великой степи, которая является историческим и культурным наследием многих народов России.



Рис. 1. Выступление А.Н. Миронова. Янгажинский дацан

Наша организация является членом ИНАА «Международный альянс конной стрельбы из лука» и членом WNAF «Всемирная федерация конной стрельбы из лука», которая объединяет более 45 стран мира. За время своего недолгого существования под патронажем РФСОО «ФКСЛ РБ — Моритой харбагшад» было организовано, кроме тренировок — 17 различных мероприятий, из них 7 спортивных соревнований (рис. 1, табл.1).

Таблица 1

Мероприятия и турниры, организованные ФКСЛ РБ

№	Дата, место проведения	Мероприятия, спортивные соревнования
Мероприятия		
1	18.12.21 г. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Республиканский ипподром	Мастер класс по конной стрельбе из лука на республиканском ипподроме для всех желающих
2	04-07.05.22 г. Республика Бурятия, Иволгинский район, с. Гурульба, КФК «Бурдуковский С.В.»	Учебно-тренировочный лагерь по конной стрельбе из лука, организованный с привлечением специалистов РФСОО «ФКСЛ Республики Калмыкия» [5]
3	11.06.22 г. Республика Бурятия, Баргузинский район, с. Улюкчикан	Члены Федерации провели показательные выступления по конной стрельбе из лука на открытии конного клуба «Хурин Хээр» [6]
4	09.05.23 г. Республика Калмыкия, г. Элиста, Республиканский ипподром	Президент Федерации принял участие в открытом республиканском турнире по конной стрельбе из лука и республиканском турнире по стрельбе из традиционного лука по национальным (калмыцким) правилам, занял второе место
5	08.07.23 г. Республика Бурятия, Иволгинский район, Янгажинский дацан	Члены Федерации организовали показательные выступления в Янгажинском дацане на отборочном туре Сурхарбаан
6	10.07.23 г. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Республиканский ипподром	Члены Федерации во главе с Президентом организовали показательные выступления на республиканском Наадан-Сурхарбане [7]
7	18-22.08.23 г. Республика Калмыкия, с. Улан-Хееч	Члены Федерации во главе с Президентом Федерации приняли участие в межрегиональном турнире по конной стрельбе из лука посвященному Дню Ойратской славы в республике Калмыкия. Гомбо Зурбаков и Анатолии Сыренов на двоих привезли домой золото, серебро и бронзу турнира [8]
8	05-06.07.24 г. Республика Калмыкия, г. Элиста	Члены Федерации приняли участие в организации всероссийских соревнованиях по конной стрельбе из лука посвященным дню республики Калмыкия. Отборочные соревнования в состав сборной России по конной стрельбе из лука на Всемирные игры кочевников
9	11.10.24 г. Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Республиканский ипподром	Федерация стала соорганизатором этнокультурного фестиваля «Древние игры кочевых народов». Его главной особенностью стала показательные выступления конной стрельба из лука (Киргизия, Узбекистан) [9]

10	28.10.24 г. Республика Бурятия, Баргузинский район, п. Усть-Баргузин	Члены Федерации в рамках этнокультурного фестиваля «Бархан уула» провели показательные выступления по конной стрельбе из лука и мастер-класс для всех желающих
11	В теплые сезоны, ежегодно. Республика Бурятия, Иволгинский район, с. Гурульба, КФК «Бурдуковский С.В.»	Члены Федерации проводят открытые тренировки по стрельбе из азиатского лука и конной стрельбе из лука [10, 11]
Собственные соревнования		
12	08.05.22 г. Республика Бурятия, Иволгинский район, Гуннское городище	Первый этнокультурный фестиваль (турнир) по конной стрельбе из лука «Мэргэны города Хунну», совместно с клубом стрельбы из лука «Рысь» [5]
13	17.09.22 г. Иркутский район Иркутской области, п. Пивовариха	Байкальский второй межрегиональный турнир по конной стрельбе из лука «Кубок Приангарья», совместно клубом стрельбы из лука «Рысь» [12]
14	12-15.07.23 г. Республика Бурятия, Тункинский район	Третьи межрегиональные соревнования по конной стрельбе из лука «Моритой харбан» в рамках этнофестиваля «Зунэй арадай наадан» [13]
15	04.05.24 г. Республика Бурятия, Тункинский район, с. Хужиры	Четвертый республиканский турнир по конной стрельбе из лука «Кубок Победы» в нем приняли участие 16 спортсменов из республики Бурятия и Иркутской области
16	28.06.24 г. Республика Бурятия, Иволгинский район, с. Гурульба, КФК «Бурдуковский С.В.»	Пятый чемпионат Республики Бурятии с международным участием (Монголия) по конной стрельбе из лука в рамках республиканского «Наадан-Сурхарбаан» с представителями Иркутской обл. [14]
17	08-10.06.24 г. Республика Бурятия, Тункинский район, с. Хойтогол	Шестой районный турнир по конной стрельбе из лука где приняли участие спортсмены из республики Бурятия и Иркутской области в количестве 24 человека
	22.06.24 г. Республика Бурятия, Тункинский район, с. Хужиры	В рамках фестиваля «Хонгодоорой соло» провели Седьмой турнир по конной стрельбе из лука, здесь впервые выступали спортсмены из Закаменского района. Количество участников турнира 25 человек.

С самого основания наша Федерация проводит свои тренировки и соревнования на коневодческой базе КФК «Бурдуковский С.В.», и приносит руководителю Сергею Владимировичу свою искреннюю благодарность за тренировку лошадей к стрельбе из лука и обеспечение боевых маршрутов на территории хозяйства. Мы признательны ФКСЛ Республики Калмыкии (г. Элиста) за оказанную методическую помощь и совместную организацию первых наших турниров. Также представителям клубу стрельбы из лука «Рысь» из г. Иркутск, которые с радостью приняли конную стрельбу, и мы теперь проводим совместные соревнования. В 2023 г. был создан филиал Федерации по конной стрельбе в с. Хужиры, Тункинского района на базе МОО ТОС «Иппотерапия — Мунгэн Хазаар». Где кроме занятий с детьми иппотерапией на постоянной основе готовятся спортсмены и проводятся соревнования по правилам Федерации.

Проблемы и перспективы. Конная стрельба из лука (бурят. «Моритой харбагшад») — возрождаемый в Бурятии практически с нуля, с перерывом в столетия, уже как вид спорта. Его развитие сталкивается с рядом проблем, а также имеет значительные перспективы.

Луки сейчас становятся более доступны и технологичнее в производстве, сложность только в доступности лошадей (наличие конеферм и конноспортивных клубов с оборудованными трассами для стрельбы). Мало специалистов, сочетающих навыки верховой езды и традиционной стрельбы из лука. Наша Федерация пытается восполнить эти пустоты.

Ощущается ограниченное финансирование со стороны государства и спонсоров. Высокая стоимость содержания лошадей, экипировки и организации соревнований! В основном финансирование лежит на плечах членов Федерации.

Развитие такого зрелищного вида спорта как конная стрельба из лука в Бурятии, мы с пониманием относимся, что государственные структуры привлекают спортсменов к значимым мероприятиям (Наадан-Сурхарбаан, Алтаргана и др.) в виде шоу (развлечения), дальше показательных выступлений не проходит. Только в прошлом году мы в удачном содружестве с Отделом национальных видов спорта ГАУ РБ ДСС Министерства спорта и молодежной политики РБ провели на базе КФК «Бурдуковский С.В.» пятый чемпионат в рамках «Наадан-Сурхарбаан-2024», за что огромное спасибо им. Но в саму программу праздника на ипподроме вошли только наши показательные выступления.

Из перспектив хотелось бы выделить следующие пункты:

Пришло время включить в официальный спортивный список национальных видов спорта — конную стрельбу из лука в Бурятии, т. е. ввести дисциплину в программу региональных спортивных мероприятий;

Интеграция конной стрельбы в программы этнофестивалей (Наадан-Сурхарбаан, Алтаргана и др.);

Гранты и государственные субсидии на развитие конных клубов.

Организация официальных регулярных турниров;

Выход на международный уровень (связь с федерациями конного спорта Монголии, Казахстана, Турции и т. д.);

Съемки документальных фильмов и роликов о традициях настоящих бурятских лучников с азиатским хватом, в том числе конных;

Развитие связей с этнотуризмом — демонстрация традиций бурят-монголов и казаков (параллельно со развитием спорта);

Активное освещение в соцсетях и СМИ для привлечения молодежи.

Заключение. Конная стрельба из лука в Бурятии имеет большой потенциал как национальный вид спорта, но требует системного подхода: инвестиций, популяризации и интеграции в современную спортивную культуру. При должной поддержке она может стать не только официальной спортивной дисциплиной, обладая зрелищностью, но и важной частью сохранения бурятского и казахского культурного наследия.

Литература

1. Kyle S. Brown et al. An early and enduring advanced technology originating 71,000 years ago in South Africa // *Nature*, volume 491, pages 590–593 (2012).

2. Laure M. et al. Bow-and-arrow, technology of the first modern humans in Europe 54,000 years ago at Mandrin, France // *Vol 9, №8* (2023). DOI: 10.1126/sciadv.add4675

3. Anthony, David W. The Horse, the Wheel, and Language: How Bronze Age Riders from the Eurasian Steppes Shaped the Modern World — Princeton, NJ: Princeton University Press, 2007. — ISBN 9780691058870
4. Pablo Librado et al. Ancient genomic changes associated with domestication of the horse, 27 Apr 2017
5. <https://baikaltravel.ru/main/news-tourism/etnokulturnyj-festival-po-konnoj-strelbe-iz-luka-mergeny-goroda-khunnu>
6. https://vk.com/wall14909264_1095
7. https://vk.com/wall-31683382_767809
8. https://vk.com/wall-211342658_365
9. https://bgtrk.ru/news/society/254124/?utm_source=yxnews&utm_medium=mobile&utm_referrer=https://dzen.ru/news/story/dee004f5-4e17-5228-b3b0-96e7ef79ba9c
10. <https://burunen.ru/news/society/105812-konnuyu-strelbu-iz-luka-nachali-razvivat-v-buryatii/>
11. https://m.vk.com/wall-212283971_26?from=groupə
12. <https://vk.com/@as5id-baikalskii-vtoroi-turnir-po-konnoi-strelbe-iz-luka>
13. <https://vk.com/@as5id-treti-mezhregionalnye-sorevnovaniya-po-konnoi-strelbe-iz-luk>
14. <https://vk.com/@1765073-chempionat-respubliki-buryatii-s-mezhdunarodnym-uchastiem-po>

ПЯТЬ ДРАГОЦЕННОСТЕЙ БУРЯТСКОГО НАРОДА

© **Аюшеева Цырже-Мэдэг Баяртуевна**

президент Региональной общественной организации
«Федерация бурятской национальной игры “Шагай наадан”»
Россия, Республика Бурятия, Иволгинский район, с. Кокорино
ausheeva1959@mail.ru

© **Лубсанова Саяна Беликтуевна**

ассистент,
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
Joy.ulanude@gmail.com

© **Атутов Андрей Петрович**

старший преподаватель,
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
atutov1969@mail.ru

Аннотация. Статья рассматривает пять драгоценностей бурятского народа — культурные и духовные ценности, которые играют важную роль в жизни и традициях этого народа. В статье освещаются аспекты, связанные с наследием, верованиями и обычаями бурят, подчёркивая их уникальность и значимость.

Ключевые слова: пять драгоценностей, бурятский народ, культура, традиции, ценности, шагай наадан, игровой метод, этнопедагогика.

FIVE JEWELS OF THE BURYAT PEOPLE

Ayusheeva Tsyryzhe-Medeg Bayartuevna

President of the Regional Public Organization
«Federation of the Buryat National Game "Shagai Naadan"»,
Russia, Republic of Buryatia, Ivolginsky District, Kokorino Village
ausheeva1959@mail.ru

Lubsanova Sayana Beliktuevna

Assistant,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
Joy.ulanude@gmail.com

Atutov Andrey Petrovich

Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
atutov1969@mail.ru

Abstract. The article examines the five jewels of the Buryat people — cultural and spiritual values that play an important role in the life and traditions of this people. The article highlights aspects related to the heritage, beliefs and customs of the Buryats, emphasizing their uniqueness and significance.

Keywords: five jewels, Buryat people, culture, traditions, values, shagai naadan, game method, ethnopedagogy.

Без знания родной истории предков, без восстановления народно-региональных традиций, обычаев, без дальнейшего совершенствования национальной и отечественной культуры, без чувства кровной связи с родными, близкими невозможно воспитать подрастающее поколение — считали наши учителя Я. А. Коменский, К. Д. Ушинский, Л. Н. Толстой, А. В. Сухомлинский, Д. С. Лихачёв, Г. Н. Волков и другие.

Как учителя начальных классов, проработавшие в национальной общеобразовательной школе, нам хорошо известны содержание народной педагогики и каким должен быть современный воспитатель и учитель начальных классов.

Народно-педагогические понятия: уход, наставление, воспитание, самовоспитание, учение, самоконтроль и т. д.;

- Функции воспитания: подготовка к жизни и труду, формирование нравственных черт, развитие ума, забота о здоровье, отношение к прекрасному и т. д.;
- Условия воспитания: родная земля, природа, родное слово, родной язык, труд, быт, обряд, традиция, культура и т. д.;
- Методы воспитания: пример, показ, упражнение, пожелание, совет, просьба, намек, одобрение, укор, запрет и т. д.;
- Средство воспитания: народное творчество, фольклор, изделие, модели, национально-музыкальные, игровые инструменты, предметы и др.;
- Организация взаимоотношений детей: кружки по интересам, общенародные и национальные праздники и т. д.;
- Совместные формы жизнедеятельности людей: семья, род, народ;
- Народные воспитатели: старейшины, родители, родственники, старшие дети, воспитатели, наставники.

На современном этапе развития нашего общества народная педагогика носит этнопедагогический характер, которого легко применять в детском саду, в школе.

Если все блоки содержания народной педагогики объединить в одно целое и работать над ними будет большая польза.

«Современный воспитатель и учитель бурятского языка» должен проживать детство вместе с детьми, видеть их мир его глазами, удивляться и познавать этот мир вместе с ним. Быть не заметным, когда малыш занят своим делом, и незамеченным, когда ему нужна помощь и поддержка. Воспитатель и учитель бурятского языка всегда должны оставаться ребёнком, а иначе дети не примут их в свой мир. Недаром народная мудрость гласит: «Если хотите лучше узнать ребенка, посмотрите, как он играет». Многогранен воспитательный потенциал народных игр. Игра является прекрасным средством воспитания и обучения дошколят. В играх, в особенности коллективных, формируются нравственные качества личности. Дети учатся оказывать помощь товарищам, считаться с интересами других. Игра выполняет основную роль в усилении познавательного интереса, облегчения сложного процесса обучения, создании условий для формирования творческой личности ребенка. Когда воспитатель использует игровые приемы, наглядность, тем прочнее ребенок усваивает материал. Укрепляя уверенность ребенка в себе, а также повышая его самооценку, педагог создает условия для его успехов и достижений в изучении бурятского языка. Даже исправление ошибок при произношении бурятских слов должно протекать как определенный этап иг-

ры. В игре сбываются мечты, для достижения которых ребенок проявляет определенные качества.

Традиционная бурятская игра шагай наадан представляет из себя игру в кости. Одно из первых упоминаний этой игры встречается в источнике XIII-го века «Сокровенное сказание монголов»: один из эпизодов рассказывает о том, как Темучжин и Джамуха еще детьми играли в подобного рода кости. Сегодня игра входит в список нематериальных сокровищ ЮНЕСКО. И это не просто народная забава — это целый пласт культуры, символ скотоводства, обозначающего пять драгоценностей: хонин (овца), ямаан (коза), ухэр (корова), морин (лошадь), тэмээн (верблюды).

- Верблюды считаются неприкосновенным посланником высшего божества;
- Конь. Это и друг, и богатство, и оружие, предмет гордости. Морин-эрдэни;
- Корова дает молоко. Молоком коровы бабушки «брызгали», молоком матери питаются младенцы;
- Коза символизирует легкость, крепкое здоровье, укрепляет дружбу;
- Овца дает тепло, гармонию, плодородие.

Назовите их ценность.

а) пища; б) одежда; в) кров; г) лечение; д) орудия для охоты.

Какая взаимосвязь?

- Все дают молоко;
- «Пятёрка» мирно уживается друг с другом;
- Прекрасно сохраняют экологию, гумус: животные не вытаптывают траву другого животного.

Теперь стало даже модно и безопасно собирать, и играть костями наших домашних животных. Игра «Шагай наадан», теперь как национальный вид спорта развивается стремительно быстро и интересно.

Все слышали или читали что, собирая шагай, вы делаете что-то хорошее?

Шагайнуудаа суглуулжа, зуун шагайтай болоо хаа, торгоор туулмаг оёод, нэгэ шагай хэжэ хадагалаад, гэрэйнгээ хоймор талада үлгэдэг байгаа. «Малаймнай ашаг шэмэ торгоор дүүрэн дэлбэржэ байхань болтогой, хони малаймнай тоо толгой талаар дүүрэн үдэжэ байхань болтогой» — гэжэ зальбарха. Зүгөөр хэды шагайтайбибди гэжэ хүндэ хэлэхэгүй гурим байгаа. Зуун шагай «торгон шагай» гэжэ нэрэтэй. Энэнь бүхы малайн тоо болоно. Хоёр зуун шагайтай болоходоо, хоёрдохи торгон туулмаг оёжо, тэрээн соогоо үшөө нэгэ шагай хээд, энэ шагайгаа энхэ тайбаниие сахигша, элүүр мэндые түхөөгшэ «мүнгэн шагай» гэжэ нэрлэхэ. Гурбан зуун шагай «алтан шагай», болоходоо, ажамидаралые арюудхагша шагай болоно. Баһал торгон туулмаг оёжо, хоймортоо үлгэхэ ёһотой. Бурханайнгаа урда ногоон торгон бүд дээрэ табан хушуу малайнгаа дүрсэ табяад байдаг, хажуудань табан шагай табидаг. Үглөөгүүр бүхэндэ табан шагай гар соогоо барижа хэжэрээд, хаяжа хараад, һөөргэнь суглуулха. Энэнь мал адууһамнай хайн байг, өөһэдөө элүүр энхэ, мэндэ амгалан байябди гэхэн удхатай. Суглуулхан шагайгаа үри хүүгэдэйнгээ томо боложо айл аймаг болоходонь шагайгаа хубаажа үгэдэг байгаа. Иигэжэ малайнгаа хүнэнэ хүлдэ хайрлан сахиха ябаһан айлнууд саашадаашье малаа гай гарзада оруулангүй, ханамжа хайтайгаар, ажалша бэрхээр ажалаа хэжэ ябадаг хэн. Иимэ айлнууд буянтай, хэшэгтэй, баян дэлгэр ажаһууха, айл аймагтаа хүндэтэй ямбатай байха.

Шагай гээшые хаанашье хараа наа, морин болгожо, урагшань харуулжа табяад, орхидог ёно би.

Существует множество вариантов игры в «Шагай наадан». Вот некоторые из них:

- Щелчки (Няһалалга): Игроки по очереди щелкают по косточке, стараясь попасть в такую же кость, не задев другие, и забирают сбитую кость себе.
- Конные скачки (Мори урилдаан): Игроки выбирают «лошадей» из косточек и поочередно бросают их, продвигая своих «лошадей» вперед по ряду косточек в зависимости от выпавшей комбинации.
- Бросание и ловля (Шуурэлгэ): Игрок подбрасывает косточку, отделяет от кучи косточек горсть и ловит подброшенную косточку. Очки начисляются за количество отделенных косточек.
- Командная игра (Шагай харбалга): Команды по очереди щелкают косточками, пытаясь сбить косточки противника.

Заключение. «Современным воспитателям и учителям бурятского языка» быть всегда честным с дошколятами и родителями, быть всегда выше них. Всегда они должны быть авторитетом для детей и для родителей. Обратная связь с родителями приоритетна и сотрудничество крепко.

Заключение. На современном этапе развития нашего общества знание и уважение национальной культуры своего и других народов выступает как одно из условий успешной адаптации личности в современном поликультурном обществе. Сегодня все больше людей желает познать свою культуру, проникнуть в духовный мир своих предков. Одним из эффективных, увлекательных и доступных для нас, для детей школьного и дошкольного возраста средством приобщения к национальной культуре является народная игра.

Литература

1. Бабуев, С.Д. Буряад зоной урданай нуудал байдалай тайлбары толи / С. Д. Бабуева, Ц. Ц. Бальжинимаева. — Улаан-Удэ: «Бэлиг», 2004.
2. Батажаргалай, Сэрсэгмаа. Заяанаймнай заншал. — Улан-Удэ, 1989.
3. Газета «Буряад үнэн» сониной хууданууднаа. — 1992. — 2012.
4. Журнал «Белая юрта», №1 (4), 3 (6). — Улаан-Удэ, 2011.
5. Володченко, В. «Выходи играть во двор» / В. Володченко, В. Юмашев. — Москва, 1989.
6. Единство национальных традиций: язык, культура, религия. Улан-Удэ «Бэлиг», 2013.
7. Линховоин, Л. Л. «Традиции дореволюционных агинских бурят: заметки Агын бурядуудай урданай ёно заншалууд, тэмдэглэлнүүд»: монография / Л. Л. Линховоин; ред. — сост. Д. Жугдурова, Ц. Батоева. — Улан-Удэ: Республиканская типография, 1999.
8. Журнал «Одон», № 1. — Улан-Удэ, 2007.
9. Содномов, С.Ц. «Монолингвальная речевая развивающая среда в ДОО на бурятском языке». Улан-Удэ, 2022
10. Базаров, Б. В. «Стратегия развития бурятского народа» / Б. В. Базаров, А. А. Елаев. — Улан-Удэ, 2022.

УДК 796.81

**ЭВОЛЮЦИЯ ПРАВИЛ И РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
БУРЯТСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ БОРЬБЫ «БУХЭ-БАРИЛДААН»**

© **Базаров Жамсо Болотович**

преподаватель,
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
zhamso_bazarov@bk.ru

© **Гармаев Василий Буянтуевич**

кандидат педагогических наук, доцент
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
vgarmaev@mail.ru

© **Батув Амгалан Иванович**

доцент,
Бурятская государственная сельскохозяйственная академия им. В. Р. Филиппова
Россия, г. Улан-Удэ
amgalan.bat@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена исследованию эволюции правил и региональных особенностей бурятской национальной борьбы «Бухэ-барилдаан». В работе показан сравнительный исторический анализ изменения правил «Бухэ-барилдаан». Статья может быть интересна специалистам по этнографии, культурологии и спортивной истории, а также всем, кто интересуется традициями и культурой бурятского народа.

Ключевые слова: бухэ-барилдаан, борцы, эволюция правил, сравнительный анализ.

**EVOLUTION OF RULES AND REGIONAL FEATURES
OF THE BURYAT NATIONAL WRESTLING "BUHE-BARILDAAN"**

Bazarov Zhamso Bolotovich

Teacher,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
zhamso_bazarov@bk.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
vgarmaev@mail.ru

Batuev Amgalan Ivanovich

assistant professor Buryat State Agricultural Academy named after V.R. Filippov
Russia, Ulan-Ude
amgalan.bat@yandex.ru

Abstract. The article is devoted to the study of the evolution of the rules and regional features of the Buryat national wrestling "Buhe-barildaan". The paper shows a comparative historical analysis of the change in the rules of "Buhe-barildaan". The article may be of interest to spe-

cialists in ethnography, cultural studies and sports history, as well as to everyone who is interested in the traditions and culture of the Buryat people.

Keywords: buhe-barildaan, wrestlers, evolution of rules, comparative analysis.

Введение. Во все времена воины-богатыри из разных народов искали способ выявить сильнейшего, первого среди равных. Одним из таких способов была борьба — состязания без оружия помогали бойцам поддерживать форму, избегая серьезных травм, и развлекали публику. О самых выдающихся борцах даже слагали легенды. Кочевники Центральной Азии, жившие в окружении суровой природы и враждебных соседей, должны были быть сильными. Мужчины с раннего детства приобщались к воинскому искусству: учились стрелять из лука, скакать на лошади, владеть холодным оружием и сражаться голыми руками. Одним из способов подготовки и одновременно зрелищной забавой была борьба [5].

«Бухэ барилдаан» (бур. «борьба силачей») — традиционный вид единоборства, сохранившийся у бурят в составе «трёх мужских игр» (Эрын гурбан наадан) наряду со стрельбой из лука и конными скачками. В «Тайной истории монголов», составленной в XIII веке, также упоминается борьба: «Однажды на пиршестве Чингисхан предложил побороться Бури-Буке с Бэлгудеем» [6].

В 1891 году состязания бурятских борцов были представлены великому князю Николаю Александровичу, будущему императору Николаю II. Сохранились и другие упоминания о борцовских соревнованиях, проводившихся бурятами и монголами в XIX веке. Например, православные священники докладывали епархиальному начальству, что языческие игрища с борьбой весьма популярны, а некоторые борцы получают серьезные травмы. В XX и XXI веках традиции национальной борьбы, несмотря на развитие и популярность других единоборств и видов спорта, не были забыты [6].

Несмотря на растущий интерес к этноспорту, комплексных исследований эволюции его правил с учётом региональной специфики до сих пор не проводилось.

Цель работы: выявить этапы изменения правил и их связь с социально-политическими процессами в Бурятии, Забайкалье и Иркутской области.

Методы исследования: анализ архивных документов (НАРБ, ГАЗК, ГАИО), интервью с экспертами, сравнительный метод.

1. Исторические этапы развития правил

1.1. Традиционный период (XIX — начало XX вв.)

Цель: воинская подготовка, ритуальное испытание.

Правила:

- Поединок до падения (касание земли коленом/рукой);
- Запрет на удары, удушения, захваты за волосы (ГАРБ, ф.Р-287, запись М. Н. Хангалова, 1890-е);
- Призы: скот, предметы быта;
- Возраст: с 12–14 лет, по физической готовности.

1.2. Советская модернизация (1920–1980-е гг.)

Ключевые изменения:

- Введение весовых категорий (1938 г., НАРБ, ф.Р-1123);
- Замена традиционной одежды на борцовки;
- Ограничение времени схватки (5–10 мин).

Возрастные группы:

- Подростки (14–16 лет), юноши (16–18 лет).

1.3. Современный период (с 1990-х гг.)

Возрождение традиций:

- Возврат национального костюма (Постановление Правительства РБ № 421, 1995 г.);
- Введение женских категорий (с 2005 г.);
- Призы: автомобили (Lada Vesta), денежные премии (до 1 млн руб.);
- Борьба в кругу 5 метров (с 2025 г.)

2. Региональные различия

2.1. Республика Бурятия

Правила:

- Строгая стандартизация (видеоповтор, запрет захватов за ноги).
- Возраст: с 10 лет (тренировки), с 14 лет — официальные турниры.
- Борьба в кругу 5 метров (с 2025 г.)

Архивные данные:

- отчёты спортшкол (НАРБ, ф.Р-1456) подтверждают раннюю систематизацию.

2.2. Забайкальский край

Правила:

- Допуск с 12 лет, смешанные группы (12–16 лет);
- Сохранение архаичных приёмов (броски с захватом штанов).

Документ:

- ГАЗК, ф.Р-145 — жалобы на травматизм в 1950-х.

2.3. Иркутская область (Усть-Ордынский округ)

Правила:

- Минимальный возраст — 14 лет (до 2000-х — 16 лет).

Призы:

- скот (лошади, бараны).

Архив:

- ГАИО, ф.Р-89 — сопротивление унификации в 1970-х.

Сравнительный анализ региональных особенностей изменения правил бурятской национальной борьбы «Бухэ-барилдаан» представлен в таблице 1.

Таблица 1

Региональные особенности изменения правил бурятской национальной борьбы «Бухэ-барилдаан»

Критерий:	Бурятия	Забайкалье	Иркутская обл.
Допуск юношей	С 14 лет (с 1938)	С 12 лет	С 14 лет (с 2000-х)
Главный приз	Автомобиль	Деньги	Скот
Ритуалы	Обход арены	Рукопожатие	Благословение
Травматичность	Низкая	Средняя	Высокая

3. Заключение

Проведённое исследование демонстрирует, что трансформация «Бухэ барилдаан» представляет собой модель адаптации этнических традиций к вызовам modernity. Выявленные региональные различия (Бурятия — стандартизация, Забайкалье — синкретизм, Иркутская область — традиционализм) коррелируют с теорией «глокализации» Р. Робертсона. Практическая ценность работы заключается в возможности использования материалов для формирования межрегионального стандарта бурятской борьбы.

Эволюция правил «Бухэ барилдаан» отражает динамику взаимодействия традиции и модернизации:

- XIX век: ритуальная борьба с минимальными ограничениями.
- XX век: спортивная унификация под влиянием СССР.
- XXI век: возрождение аутентичности при коммерциализации.

Перспективы исследований:

- Сравнение с монгольской «Бөх барилдаан».
- Роль борьбы в молодёжной политике.

Литература и источники:

1. НАРБ, ф.Р-1123 — постановления Спорткомитета БМАССР.
2. ГАИО, ф.Р-89 — отчёты тренеров Усть-Орды.
3. Банзаров, Д. «О чертах бурятского быта». — Иркутск, 1848.
4. Данзанов, Б.С. «Бухэ барилдаан в XXI веке» // Вестник БГУ. — 2020.
5. Калмыков, С. В. Бурятская борьба как эффективное средство при обучении технике вольной борьбы в стойке. Буряты в контексте современных этнокультурных и этносоциальных процессов. Традиционная культура, народное искусство и национальные виды спорта бурят в условиях полиэтничности. Улан-Удэ: ИПК ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 2006; 2: 63–68.
6. Манжуев Г. Н. История и современность культурно-спортивных праздников монгоязычных народов (на примере Бурятии). Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008.

УДК 378(571.54)

**СПОРТИВНО-КУЛЬТУРНЫЙ ПРАЗДНИК «СУРХАРБАН»
КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

© **Бардамов Гавриил Борисович**
кандидат педагогических наук, профессор
bardamovgb@mail.ru

© **Павлов Евгений Артурович**
доцент
bgsha03@yandex.ru

© **Чимитова Цырегма Владимировна**
преподаватель
tsyregmach123@mail.ru

Бурятской государственной сельскохозяйственной академии имени В. Р. Филиппова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. Статья рассматривает спортивно-культурный праздник «Сурхарбан» как средство воспитания студентов вуза. В работе анализируется потенциал этого праздника для формирования у студентов патриотических чувств, интереса к физической культуре и спорту, а также к традициям и культуре своего народа. Особое внимание уделяется возможностям праздника для организации воспитательной работы со студентами и их интеграции в социокультурную среду.

Ключевые слова: спортивно-культурный праздник, Сурхарбан, воспитание, традиции, национальные виды спорта, физическая активность.

**SPORTS AND CULTURAL FESTIVAL "SURKHARBAN"
AS A MEANS OF EDUCATING STUDENTS AT THE UNIVERSITY**

Bardamov Gavriil Borisovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor
bardamovgb@mail.ru

Pavlov Evgeny Alexandrovich
assistant professor
bgsha03@yandex.ru

Chimitova Tsyregma Vladimirovna
teacher
tsyregmach123@mail.ru

Buryat State Agricultural Academy named after V. R. Filippov
Russia, Ulan-Ude

Abstract. The article examines the sports and cultural festival "Surkharban" as a means of educating university students. The paper analyzes the potential of this holiday for the formation of students' patriotic feelings, interest in physical culture and sports, as well as in the traditions and culture of their people. Particular attention is paid to the possibilities of the holiday for the organization of educational work with students and their integration into the socio-cultural environment.

Keywords: sports and cultural holiday, Surkharban, upbringing, traditions, national sports, physical activity.

Актуальность исследования исходит из того, что в настоящее время происходит осознание самоценности и неповторимости человеческой индивидуальности в любой сфере деятельности. Особенно это явственно проглядывается на современном рынке труда, который требует оперативности мышления, новых идей, таких личностных качеств как характер, воля, терпение, инициативность, предприимчивость, способность к принятию самостоятельных и нестандартных решений в экстремальных условиях деятельности [1; 4; 5; 6 и др.]. Традиционно эти качественные стороны индивидуальности у бурят воспитывались уже с младенческого возраста, когда каждого молодого человека приобщали к самобытным национальным видам спорта. В частности, по бурятской борьбе (бухэ барилдаан), стрельбе из национального лука (сурхарбаан) или различным народным играм: шагай наадан (разбивание кости), шатар (шахматы), таалсалга (отгадывание), хумпараа (подкидывание трех костей), хорео барилга (строительство ограды для скота), мори уридаалга (конные скачки) и т. д. [2]. Именно специфика любого национального вида спорта или народной игры составляет собственно состязательная деятельность, где скоротечность процесса состязания сведены до минимума, а результативность активных действий оценивалась по степени сформированности принятия решения к действию. Потому что в экстремальных ситуациях состязательной деятельности качественные признаки, проявляемые человеком, обусловлены от «архетипа» [7], характеризующий уровень влияния воспитательного эффекта: семейного, расового, группового, индивидуального бессознательного. Как показывают результаты эмпирического исследования, степень их влияния прямо пропорционально отражаются на мысли, чувства, поведенческие поступки человека. Это дает основание говорить о значимости национальных видов спорта в формировании индивидуальных черт личности, что определяет гипотезу исследования. В то же время наталкивает на выявление взаимосвязанных компонентных значений содержательной основы конкретного национального вида спорта, что выражает его практическую значимость в деле формирования будущего специалиста.

Для их выявления использовался метод эмпирической информации — анализ литературных источников для определения развития национальных видов спорта и народных игр в БГСХА им. В. Р. Филиппова, их влияние на этнокультурное и физическое воспитание студентов, обучающихся в высшем учебном заведении.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе проведения анализа литературных источников нами было определено, что важной формой самоопределения личности как индивидуума является национальные виды спорта и народные игры, их формы состязательной деятельности, являющимися телесным и духовным проявлением человеческого приспособления к возникающим условиям противоборства. Очевидно, что национальным видам спорта и народным играм должно быть уделено особое внимание в современном обществе, поскольку это способствует не только сохранению и развитию этнокультур народов России, но и взаимобмену опытом на основе взаимоуважения, воспитанию патриотизма и гражданственности. По мнению Р.Ш. Имангулова под этнокультурным воспитанием понимается: «... упорядоченная связь поколений, которая закладывает основу этнического самосознания личности. Правильная позиция относительно

самоопределения себя как составной части этноса и чувство гордости за него, позитивное осознание истории, культуры, языка своего народа, а также толерантное отношение к представителям других этносов формирует грамотную передачу этнического и национального менталитета из поколения в поколение» [3, с. 99]. Что, в свою очередь, дает возможность с достоинством преодолевать даже самые сложные кризисные явления (политические, экономические, социальные) за счет сформированных качеств индивидуальности, которые играют значимую роль в жизнедеятельности индивидуума.

Особенно важно формировать эти качества у молодёжи на основе притяжения интереса к занятиям национальными видами спорта. С одной стороны, это позволит не утратить вековые традиции и обряды, сохранить культурное наследие, предусмотреть перспективы решения многих проблем, связанных с межнациональными отношениями. С другой стороны, привлечь молодое поколение к национальным культурным достояниям для дальнейшего его обогащения в сторону расширения диапазона образовательных и воспитательных услуг с соблюдением традиций и обычаев коренного народа. Например, национальный бурятский праздник «Сурхарбаан» (три игры мужей) как явление общественной жизни приобретает все большее распространение на территориях Республики Бурятия, Иркутской области и Забайкальского края. Так как в своей основе «Сурхарбаан» проводился не только как средство состязательных поединков, но и как народный праздник с глубоким философским, психологическим, педагогическим и социальным содержательным значением. Он знаменовал единение разных людей между собой по статусу, родству, интересу и т. д., тем самым выражал их союз могущества в решении различных проблем. В современных условиях современности — развитие и популяризация значимых образовательных и оздоровительных компонентов национальных видов спорта, являющихся одним из средств профессионально-прикладной физической подготовки с разносторонней направленностью воспитания студентов. Именно эти совокупные признаки сохранены в традиционной академической «Сурхарбана», которая проводится в стенах Бурятской государственной сельскохозяйственной академии им. В. Р. Филиппова с 1994 года по настоящее время. В ней включены такие виды физической активности, которые напрямую связаны с национальными традициями и обычаями народа: бурятская борьба, якутские прыжки, перетягивание каната, эстафетный бег, стрельба из национального лука, поднятие гири, волейбол, дартс, подвижные развлекательные эстафетные игры. Намеченный срок организации проведения данного академического праздника обозначен как «День здоровья», в которой участвуют все структурные подразделения академии от студента до ректора вуза. В этот день отменяются все учебные занятия и весь коллектив: студенческий, преподавательский, профессорский, обслуживающий персонал находятся на открытии праздника здоровья, кто-то руководит командой и расставляет своих людей по видам спорта, кто-то участвует в них, кто-то является активным болельщиком своей команды, многие обслуживают соревнования по видам спорта. Каждый из присутствующих поздравляют друг друга с праздником, независимо к какому структурному подразделению он (она) относится: студент поздравляет преподавателя, а преподаватель студента. Призовой фонд берет на себя ректорат, лучших игроков по всем видам спорта награждают спонсоры. При этом по бурятской борьбе и стрельбе из национального лука за абсолютное первенство два приза ежегодно учреждает ректорат — «живой баран».

На сегодняшний день введены в действие некоторые государственные программы, направленные на развитие национальных видов спорта. Однако надо признать, что не все программы находят своих исполнителей, а тем более не во всех организациях так организованно проводятся такие мероприятия. Анализ показывает, что интерес к национальным видам спорта сохраняется во многом благодаря лишь энтузиастам на местах, которые сами изготавливают спортивное снаряжение, и сами составляют программы, и сами занимаются с молодежью, с желающими, и сами устраивают спортивные праздники. Фактически им самим нужна помощь, т. е. комплексная государственная поддержка, причём не только финансовая, но и мотивационная, чтобы данная деятельность могла взять полный оборот для реальных действий в сторону большего охвата энтузиастов для разжигания «оздоровительного огня» по трактату Аристотеля «движение — эта жизнь».

Из сказанного можно сделать вывод о том, что устойчивое развитие традиционных национальных видов спорта может определяться обязательным изучением в образовательных учреждениях как программный материал учебного занятия по физическому воспитанию. Нами это новшество включено по дисциплине «Базовые виды спорта» как один из разделов программного материала, проводимых по лекционным (2 часа) и практическим (4 часа) занятиям. Лекционные занятия способствуют освоению и получению знаний о способах совершенствования телосложения и гармоничном развитии физиологических функций человека на базе использования средств национальных видов спорта и народных игр и их правил соревнований. Практические занятия акцентированы на изучении элементов техники и тактики состязательной деятельности, присущим национальным видам спорта, а также приобретению практических навыков их использования в процессе изучения современных базовых видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, футбол). Даже в процессе приобщения студентов к организации проведения состязаний, национальных праздников, игр, эстафетных многоборий или участия в них они получают определенные знания и развивают свои прикладные умения, навыки.

Обобщенный результат исследования приводит нас к следующему выводу: по характеру побудительной силы именно студенческий возраст является по большей мере самой оптимальной формой индивидуальной активности для удовлетворения потребности в общественной оценке личности. Во-первых, они более осознанно воспринимают социальную и общественную роль спорта, что с учетом достигнутого успеха от занятия можно получить оценку не только от узкого круга знакомых (родственники, друзья, преподаватели), но и всего общества в целом. Во-вторых, это возраст самостоятельности, где важную роль играет материальное стимулирование, а выигрыш или обслуживание любого состязания предполагает определенный гонорар. В-третьих, это возраст, выдерживающий субмаксимальные физические и психические нагрузки, присущего в любом из состязательных видов спорта. В-четвертых, это возраст самооценки и самовыражения индивидуальности, накладывающий особый отпечаток на формирование личности.

Внимание к студенческому возрасту в рассматриваемом контексте далеко не случайно: ведь именно от нее зависит будущее страны, социализация новых поколений. В то же время от степени вовлечения молодых людей в массовую состязательную деятельность по интересу во многом зависит их физическое, психическое и функциональное здоровье, работоспособность, целеустремленность,

эффективность адаптации к внешней среде, в том числе и раскрытие значимых физических качеств и двигательных способностей.

Таким образом, целенаправленная работа к формированию индивидуальных черт личности становится важным компонентом учебно-воспитательного процесса с региональным уклоном образования в деле воспитания патриотизма к малой Родине, сохранения и умножения вузовской традиций, знакомство и хранение самобытных народных игр. Тем самым за счет включения в образовательную программу национальные виды спорта и народные игры можно решать следующие важные задачи воспитания индивидуальных качеств и способностей студентов:

1) образовательную — знать, уметь и владеть базовые теоретические и практические положения о национальных видах спорта и народных играх для обеспечения индивидуального физического развития с прикладной направленностью по интересу и возможностям;

2) развивающую — мобилизационной активизации мыслительной деятельности у студентов, обучающихся в высшем учебном заведении, их познавательной активности и коммуникации в раскрытии внутреннего потенциала;

3) воспитательную — формирование чувства уважения и поучения к традициям и истории различных народов, проживающих в регионе и территории РФ, которые пропагандируют свои национальные виды спорта и самобытные игры;

4) оздоровительную — генерирование потребности в движении, в физической нагрузке для обеспечения всестороннего развития с целью укрепления общего состояния организма;

5) социальную — определение прикладной основы для развития значимых физических качеств и двигательных способностей с установкой востребованной адаптации их к быстроизменяющимся ситуациям рынка труда.

Литература

1. Аксенченко Ю. И. Элементы этноспорта в составе дисциплины физической культуры в вузах как средство межкультурной связи студентов / Ю. И. Аксенченко // Студенческий научный форум — 2018: материалы X Международной студенческой научной конференции. URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000167>

2. Бардамов Г. Б., Павлов В. В., Антропов А. И. Аспекты возрождения национальных игр и состязаний в рамках физкультурного образования // Материалы научно-практической конференции. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 1998. С. 15–23.

3. Роль национальных видов спорта в этническом и физическом воспитании современной молодежи / Р. Ш. Имангулов, Э. Р. Мугаттарова, К. И. Хуснетдинова, А. А. Тюленева // Известия ТулГУ: Физическая культура. Спорт, 2020. Вып. 3. С. 99–102.

4. Захаров, А. А. Национальные виды спорта как форма традиционной культуры народа // Теория и практика физической культуры. 2014. № 6. С. 9–14.

5. Магомедов, Р. Р. Этноспорт как выражение концепции «Спорт для всех» и фактор толерантного мышления личности в обществе. URL: https://vuzirossii.ru/publ/ehtnosport_i_tradicionnye_igry/36-1-0-4959

6. Платонова Р. И. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире / Р. И. Платонова // Вестник спортивной науки, 2012. № 6. С. 61–64.

7. Юнг К. Г. Человек и его символы. Москва: Серебряные нити, 2017. 352 с.

8. Манжуев Г.Н. История и современность культурно-спортивных праздников монгольских народов (на примере Бурятии): монография / Г. Н. Манжуев; научный редактор Г. Ц. Молонов; М-во культуры Рос. Федерации, Всебурят. ассоц. развития культуры. Улан-Удэ: Изд-во БГСХА, 2008. 152 с.

УДК 378(571.54)

**НОВАЯ БУРЯТСКАЯ АВТОРСКАЯ ИГРА «БАРГАЙ НААДАН»:
ОСОБЕННОСТИ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

© Будаева Раджана Владимировна

Бурятская Федерация национальной игры «Баргай наадан»
orhideya0211@mail.ru

© Гармаев Василий Буянтуевич

кандидат педагогических наук, доцент,
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
vgarmaev@mail.ru

Аннотация. В статье описывается новая бурятская авторская игра «баргай наадан» и ее варианты, раскрываются истоки и предпосылки ее создания, а также изложены правила игры и перспективы развития баргай наадан в современных условиях.

Ключевые слова: игры в кости, шагай наадан, баргай наадан, правила игры, перспективы развития баргай наадан

**NEW BURYAT AUTHOR'S GAME "BARGAI NAADAN":
FEATURES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT**

Budaeva Radzhana Vladimirovna

Buryat Federation of the National Game "Bargai Naadan"
orhideya0211@mail.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
vgarmaev@mail.ru

Abstract. The article describes the new Buryat author's game "Bargai Naadan" and its variants, reveals the origins and prerequisites for its creation, and presents the rules of the game and the prospects for the development of «Bargai Naadan» in modern conditions.

Keywords: dice games, shagai naadan, bargai naadan, game rules, prospects for the development of bargai naadan

Современное состояние здоровья населения страны, в том числе и молодёжи, характеризуется тенденцией постепенного ухудшения. Одной из причин данного факта является то, что, дети и молодежь отдают предпочтение Интернету, компьютерным играм, и другим малоподвижным видам деятельности.

К сожалению, в современной жизни национальные игры не пользуются большой популярностью, а многие бурятские игры забыты и навсегда ушли из нашей жизни. Именно поэтому в условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека хорошей альтернативой являются национальные подвижные игры и виды спорта. Традиционные игры являются хорошим средством физического и духовного воспитания детей и молодежи. Занятия ими развивают силу, ловкость, быстроту, выносливость, коллективизм, уважение к старшим и другие ценные качества.

К одной из таких бурятских игр относится *новая авторская игра баргай наадан*. Первоосновой данной игры является распространенная у многих народов игра в кости (каз. *асық*, карач. балк. *ашык*, кирг. *чүкө*, тадж. *ошуқ*, тур. *aşık*, узб. *oshiq*, русск. *бабки*). У монголов и бурят эта игра называется *шагай наадан*.

Значение игры. Шагай (лодыжка у овцы), а *баргай* (таранная кость КРС), используемые в играх, является символом скотоводства — традиционного вида деятельности наших предков. Таким образом, в современной жизни дети и взрослые, играя в баргай наадан, продолжают традиции и обычаи, сохраняют связь с предками, с природой и животным миром, который был важной частью жизни кочевника.

Баргай наадан учит детей меткости, ловкости и терпению, а также способствует развитию социальных и коммуникативных навыков, так как её правила предполагают участие нескольких человек. Командные версии игры учат взаимодействию и стратегическому мышлению.

История создания национальной игры «Баргай наадан»:

2020 г. — нам был предложен вариант игры *«Баргай сохилго»*, созданный старшим научным сотрудником Агинского национального музея Баиром Дабаявичем Дугаржаповым (напольный шагай наадан);

2021 г. — на основе варианта *«Баргай сохилго»* общественниками нашей Ассоциации этнокультурных инициатив *«Арадай Хусэл»* был создан вариант *«Талаан тобишо наадан»*;

2022 г. — президентом БФНИ *«Баргай наадан»* Раджаной Будаевой был предложен и апробирован вариант игры *«Алтан баргай»*;

2023г. — была создана Федерация национальной игры *«Баргай наадан»*, которая с тех пор вносит свой весомый вклад в интенсификацию развития национальных видов спорта и народных игр в Республике Бурятия.

Описание игры. Бурятская Федерация национальной игры *«Баргай наадан»* развивает 2 вида игры:

– *1-й вариант «Баргай сохилго»* (автор Б. Д. Дугаржапов).

Для игры в *баргай* следует подготовить площадку (можно использовать ковролин), размером 4х4 или 5х5 метров. Вся игра проходит на этой площадке. Вместо удара указательным пальцем, как в шагай, игроки ударяют по баргай *мунсой* (клюшка для гольфа). Удар наносят стоя во весь рост. При этом должен быть именно удар, а не толчок. Правила игры те же, что и в *шагай наадан* (варианты *«Няһалалга»* и *«Мори урилдаан»*), только выигранные кости игрок складывает в сумочку, которая должна быть на плече игрока. Также судья следит за тем, чтобы удар был произведен с одной стойки, либо с правой, либо с левой для всех игроков. Стойку в процессе всей игры не менять. Подбирать выигрannую кость ведущей правой рукой (либо левой если игрок левша), не задевать баргай ногой. Большим преимуществом по сравнению с шагай является то, что за игрой можно следить с трибуны, наблюдать и болеть;

– *2-й вариант «Алтан баргай»* (автор Р.В. Будаева). Игра ведётся на *«талмай»* (круглая площадка). Площадка разбита на 12 секторов (12 животных по лунному календарю), которые олицетворяют различные качества, такие как сила, ловкость и мудрость и т.п.

Правила национальной игры «Алтан баргай».

– игра ведётся на площадке (талмай) в форме круга диаметром около 3-х метров. Поле поделено на 12 сегментов, соответственно символам 12-летнего цикла восточного календаря;

– от центра талмай проведён круг диаметром около 1,5-х метров. Это внутренний круговой сектор. За чертой внутреннего круга внешний сектор;

– в начале между участниками (командами) проводят розыгрыш на определение права начала игры, исходя из трех положений баргай (*бухэ, морин, хонин*). 2 игрока встают рядом и одновременно выкидывают баргай на войлочную кошму. Участник, у которого баргай упало в преимущественное выгодное положение (*бухэ*) получает право начать игру. В остальных случаях розыгрыш идет до 3-х раз.

Этапы игры:

– 1-й этап (начальный уровень): В центр талмай ставится «хэб» (кость золотого цвета). Игрок, держа в руке другую баргай, встает напротив сектора «хулгана» (мышь) и броском баргай должен выбить «хэб» из центра либо на внутренний круг, либо на внешний круг. При результативном броске игрок начинает передвигаться по ходу движения солнца на следующий сектор «бухэ»;

– удар производится произвольно как удобно игроку, но это должен быть бросок! Не допускается бросок, в результате которого баргай скользит по талмай.

Подсчет очков:

– если хэб попадает на внутренний круг, то игрок получает 10 баллов, на внешний — 20 баллов. Производится по 2 броска в одном сете в личном или командном зачёте;

– если «хэб» вылетает за пределы талмай, игрок выбывает из игры. Если хэб попадает на белую линию — 0 баллов.

Дополнительные баллы:

– при попадании хэба в сектор «хулгана» игрок дополнительно получает + 30 б., т. е. либо 40 б. либо 50 б. (к баллам секторов 10 или 20 добавляется + 30 б.);

– при попадании хэба в сектор текущего года «могой» (год Змеи), игрок дополнительно получает + 40 баллов (50 б. или 70 б. соответственно);

– при попадании хэба на сектор года рождения игрока — все до этого заработанные им баллы удваиваются. При этом, если игрок попадает на сектор «могой» и при этом сам родился в этот год, то происходит только удвоение баллов, без добавления 40 б. за сам год.

Выигрывает тот игрок/команда, который быстрее дошел до сектора «могой» (короткий блиц — 6 секторов) либо до «гахай» (12 секторов) и набрал максимальное количество баллов.

II этап «Высшая лига». Правила игры такие же, как и в 1-м этапе. Отличие лишь в том, что вместо броска рукой, игрок бьет по хэбу мунсой (клюшкой).

– в центр талмай ставится хэб. Удар мунсы по баргай осуществляется с отмеченного полукруга на краю талмай.

– место в турнире присуждается по количеству очков. Способ игры — командный, либо личный зачет.

– удар мунсы по баргай осуществляется строго определенным движением — как удар клюшкой по шайбе.

Перспективы развития баргай наадан. Ожидаемые результаты:

- внедрение бурятской авторской игры баргай наадан в систему воспитания детей, в обычную жизнь жителей Бурятии. А именно создание этно-спортивных площадок на базе национальных детских садов и школ, а также в СПТУ и в ВУ-Зах;
- введение в каждом районе Республики Бурятия ставки «дворовой инструктор по организации и проведению соревнований, учебно-тренировочных занятий по национальным видам спорта»;
- включение бурятской игры баргай наадан в реестр национальных видов спорта Республики Бурятия, что позволит вывести ее на профессиональный уровень и сделать игру частью национального спортивного движения;
- увеличение количества спортсменов, профессионально занимающихся баргай наадан;
- популяризация игры как на всероссийском уровне, так и на международном (включение в программу Всемирных игр кочевников);
- продвижении баргай наадан как культурного бренда Республики Бурятия. «Баргай наадан» станет объектом событийного туризма и национальные состязания станут пользоваться большой популярностью среди жителей и гостей города.

Литература

1. Аюшеева Ц.-М.Б. Шагай наадан. Улан-Удэ: ПАО Республиканская типография, 2018. 112с.
2. Кузьмин А. М., Ершов Д. М. Испытание физических качеств, основанное на народных традициях и естественных силах природы: (якутский экстрим) // Педагогическая мастерская. 2005. № 2. С. 38–39.
3. Кочнев В. П. Традиционные игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии в современной системе физического воспитания: диссертация в виде научного доклада на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Москва, 1998. 92 с.
4. Обско-угорские игры с косточками и другими роговидными материалами. Ханты-Мансийск: Печатный мир г. Ханты-Мансийск, 2019. 80 с.
5. Поздеева С. И., Токмашева М. А. использование национальных игр и видов спорта на уроках физической культуры // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2013. №12 (140). С. 207–209.
6. Токмашева М. А. Об организации образования коренных народов Кузбасса шорцев и телеутов в сфере физической культуры // Историко-культурное взаимодействие народов Сибири: материалы международной научно-практической конференции. Новокузнецк: КузГПА. 2008. С. 427–431.
7. Хакасские национальные игры в кости // Мир Евразии. 2014. № 1. С. 18.

Перечень интернет-ресурсов

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», <https://www.infosport.ru>.
2. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <https://www.teoriya.ru/journals/>.
3. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <https://www.teoriya.ru/fkvot/>

УДК 796.85(571.54)

**АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА В РЕСПУБЛИКЕ БУРЯТИЯ
СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

© **Вторушин Семён Иннокентьевич**
студент

© **Шелкунов Егор Сергеевич**
студент

© **Ухинова Сарина Сергеевна**
студент

© **Алексеев Михаил Дмитриевич**
студент

© **Надмитова Ольга Сергеевна**
кандидат педагогических наук, доцент
dorzhieva-olga@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. В статье приведен анализ развития пауэрлифтинга в Республике Бурятия среди учащихся образовательных учреждений. Определена актуальность занятий данным видом спорта, его польза и возможные риски травматизма. Рассмотрены проблемы, препятствующие росту популярности пауэрлифтинга в образовательных учреждениях города Улан-Удэ Республики Бурятия. Исследовано количество участников соревнований школьного возраста за последние пять лет, а также проанализирован прогресс спортивных показателей на основе коэффициента Уилкса.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, школьники Республики Бурятия, соревновательная деятельность.

**ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF POWERLIFTING IN REPUBLIC
OF BURYATIA AMONG STUDENTS IN SCHOOLS**

Vtorushin Semyon Innokentievich
Student

Shelkunov Egor Sergeevich
Student

Ukhinova Sarina Sergeevna
Student

Alekseev Mikhail Dmitrievich
Student

Nadmitova Olga Sergeevna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
dorzhieva-olga@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude

Abstract. The article provides an analysis of the development of powerlifting in the Republic of Buryatia among students of educational institutions. The relevance of practicing this sport, its benefits and possible injury risks has been determined. The problems hindering the growth of the popularity of powerlifting in educational institutions of Ulan-Ude, Republic of Buryatia, are considered. The number of participants in school-age competitions over the past five years has been studied, as well as the progress of sports indicators based on the Wilkes coefficient has been analyzed.

Keywords: powerlifting, schoolchildren of the Republic of Buryatia, competitive activity.

Пауэрлифтинг активно набирает популярность как вид спорта в образовательных учреждениях основного образования Республики Бурятия. Актуальность пауэрлифтинга как вида спорта обусловлена широким спектром возможностей для гармоничного и всестороннего физического развития человека, достижения оздоровительных и здоровьесберегающих целей, а также профилактики и коррекции отклонений в физическом состоянии. Однако, несмотря на перечисленные преимущества, пауэрлифтинг сопряжен с риском травматизма. Вероятность и тяжесть травм напрямую зависят как от самоконтроля и добросовестности занимающегося, так и от квалификации и компетентности тренера.

Чаще всего, выделяют такие рекомендации по организации занятий любыми видами силовых видов спорта среди учащихся школ:

- Прежде чем допустить юного спортсмена к тренировкам с весами, убедиться в наличии справки от врача.
- Следить за регулярным прохождением медицинского осмотра действующими спортсменами (не реже раза в три месяца).
- Перед каждой тренировкой проводить инструктаж по безопасности и обязательно проверять исправность спортивного оборудования.
- Объяснять юным спортсменам важность правильного питания и напоминать о необходимости принимать пищу за полтора-два часа до тренировки.
- Перед основной частью тренировки обязательно проводить полноценную разминку.
- Всегда лично страховать юного спортсмена при выполнении силовых упражнений.
- Включать в тренировки разнообразные упражнения и виды физической подготовки.
- Постоянно общаться с родителями для оптимизации режима дня и тренировочного процесса юного спортсмена.
- Не включать в тренировки упражнения с максимальными весами [1].

Комплексная подготовка юных спортсменов, в частности специализирующихся в силовых видах спорта, предъявляет к педагогическому составу высокие требования, включающие как специфические знания о воздействии различных нагрузок на функциональные системы и морфологическое развитие организма, так и умение эффективно применять эти знания для создания адаптированных тренировочных методик [2].

Упомянутые в первом абзаце требования к спортсменам и тренерам, как правило, относятся ко всем видам спорта. Однако, пауэрлифтинг требует существенных затрат на материально-техническое оснащение образовательных учреж-

дений, что выступает серьезным барьером для его повсеместного внедрения. Дополнительным фактором является то, что тренировки в специализированных коммерческих залах даже при отсутствии тренера, как правило, платные, тогда как занятия менее ресурсоёмкими видами спорта в рамках школьных секций доступны безвозмездно.

Так же наблюдаются другие разновидности препятствующих факторов, помимо материального и финансового обеспечения:

1. Низкая конверсия популярности: Общий рост популярности занятий в тренажёрных залах не приводит к пропорциональному увеличению числа спортсменов-пауэрлифтеров.

2. Недостаток информированности: Низкая осведомлённость населения о пользе силовых видов спорта и наличие ложных убеждений (например, о чрезмерном наборе мышечной массы у женщин).

3. Низкая мотивация к участию: Страх неудач и непонимание перспектив спортивной карьеры снижают мотивацию занимающихся к соревновательной деятельности.

4. Страх травматизма: Опасения получить травмы, усугубляемые указанным в пункте 2 недостатке информированности.

5. Отсутствие психологической поддержки: Недостаток профессиональной психологической помощи для спортсменов, самостоятельно развивающихся в спорте [3].

Тем не менее, несмотря на трудности, пауэрлифтинг Республики Бурятия набирает темпы развития, как среди младшего, так и старшего поколения.

Далее приведены результаты исследования, в котором анализировалось изменение количества участников прошедших соревнований за пять лет, а так же их спортивных показателей по коэффициенту Уилкса. Использовались протоколы соревнований только по троеборью, по одному от каждого календарного года:

1. Открытый чемпионат и первенство Республики Бурятия по пауэрлифтингу и пауэрлифтингу классическому, 13 ноября 2021 года.

2. Чемпионат Республики Бурятия по пауэрлифтингу (троеборье, троеборье классическое), 02-04 ноября 2022 года.

3. Чемпионат Республики Бурятия по пауэрлифтингу (троеборье, троеборье классическое) — 08-11 июня 2023года.

4. Чемпионат и первенство Республики Бурятия по пауэрлифтингу (троеборье), 27-28 апреля 2024 года.

5. Первенство Республики Бурятия по пауэрлифтингу (троеборье, троеборье классическое), 24 мая 2025 года.

Таблица 1.

Прирост показателей количества участников 2021-2025 гг.

Дата соревнований	13.11.2021	02-04.11.2022	08-11.06.2023	27-28.04.2024	24.05.2025
Количество участников	11	10	10	18	16

Расчет прироста сравнительного показателя:
2021 г. -> 2022 г.: -9.09% (уменьшение)

2022 г. -> 2023 г.: 0% (без изменений)
 2023 г. -> 2024 г.: +80.00% (значительный рост)
 2024 г. -> 2025 г.: -11.11% (уменьшение)

Таблица 2

Рост результатов относительно весовых категорий

Дата соревнований	13.11. 2021	02-04.11. 2022	08-11.06. 2023	27-28.04. 2024	24.05. 2025
Средний коэффициент	208,13	275,88	290,23	323,23	309,04

Расчет прироста среднего балла Уилкса:

2021 г. — > 2022 г.: +32.55% (значительный рост)

2022 г. — > 2023 г.: +5.20% (умеренный рост)

2023 г. — > 2024 г.: +11.37% (хороший рост)

2024 г. — > 2025 г.: -4.40% (небольшое снижение)

На основе проведенного исследования, получены данные, которые отображают положительную динамику увеличения количества школьников, занимающихся пауэрлифтингом. Значительный прирост числа участников и улучшение показателей соревновательной деятельности (по Уилксу) достигли пика в 2024 году среди школьников Республики Бурятия. Также наблюдается незначительное снижение показателей соревновательной деятельности в 2025 году, которое по нашему мнению связано с учебными обязательствами выпускных классов.

Литература

1. Плотников С. С., Мищенко Н. Ю. Особенности организации и проведения тренировочных занятий с юными спортсменами-пауэрлифтерами // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: материалы всероссийской научно-практической конференции, посвященной 100-летию образования Министерства спорта Российской Федерации, Челябинск, 30 марта 2023 года. Челябинск: Уральский государственный университет физической культуры, 2023. 287 с.

2. Васильев И. Г. О влиянии темповых движений на развитие мышечной силы и силовой выносливости при тренировке в упражнениях с применением штанги различного веса // Труды КвиФК, 1956. С.14–16.

3. Коваленко И. А. Шубина О.А. Проблемы развития пауэрлифтинга как вида спорта в малых городах и сельской местности Алтайского края // Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики: сборник научных статей / Чуваш. гос. пед. ун-т; под редакцией В. П. Сименя. Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2022. Вып. 9. С. 19–20.

УДК 796.3

**ОСОБЕННОСТИ БУРЯТ-МОНГОЛЬСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ИГРЫ
«НЭЭР ШААЛГАН» (СЭЭР ХУХАЛХА)**

© **Зурбаков Гомбо Найданович**

Президент Федерации «Һээр шаалган» Республики Бурятия
Россия, г. Улан-Удэ
gzurbakov@mail.ru

© **Гармаев Василий Буянтуевич**

кандидат педагогических наук, доцент
Бурятский государственный университет им. Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ
vgarmaev@mail.ru

Аннотация. Статья рассматривает особенности бурят-монгольской традиционной игры «Һээр шаалган» (сээр хухалха). В ней описываются правила, культурное значение и традиции, связанные с этой игрой, что позволяет лучше понять её роль в жизни народа.

Ключевые слова: традиция, һээр шаалган, кодекс бурят, турнир «Алтан Мундарга».

**FEATURES OF THE BURYAT-MONGOLIAN TRADITIONAL GAME
"HEER SHAALGAN" (SEER KHUKHALKHA)**

Zurbakov Gombo Naydanovich

President of the Federation "Heer Shaalgan" of the Republic of Buryatia
Russia, Ulan-Ude
gzurbakov@mail.ru

Garmaev Vasily Buyantuevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Buryat State University named after Dorzhi Banzarov
Russia, Ulan-Ude
vgarmaev@mail.ru

Abstract. The article examines the features of the Buryat-Mongolian traditional game "heer shaalgan" (seer khukhalkha). It describes the rules, cultural significance and traditions associated with this game, which allows you to better understand its role in the life of the people.

Keywords: tradition, heer shaalgan, code of Buryats, tournament "Altan Mundarga".

Традиция — это не только «передача» культурного наследия прошлого, но и исторически сложившиеся формы поведения людей во всех сферах общественной жизни. Получить представление о традиционной физической культуре народа, о его духовных и оздоровительных ценностях, не зная о его традициях и обычаях, невозможно. Изучение и возрождение традиций физического воспитания, традиционной культуры и обычаев особенно актуально в наши дни, когда происходит процесс демократизации общественной жизни и рост национального самосознания народа [2].

Во все времена физическая выносливость и ловкость были необходимым залогом для выживания в суровых климатических условиях Забайкалья. Поэтому

традиция разбивания хребтовой кости «Һээр шаалган» (с бурятского — «проверить кость», читается «хэр шалгэн») занимала немаловажное место, наравне с такими традиционными мужскими навыками, как умение бороться, охотиться, стрелять из лука, ездить верхом на коне и мастерить.

Традиционное национальное соревнование разбивания хребтовой кости дошло до нас из глубины веков, потому как бытовая культура бурят-монголов тесно связана с разведением крупного рогатого скота. Ломание костей одним ударом не только демонстрировало мощь и силу мужчины, но и имело сакральное значение. Считалось, что в хребтовой кости (особо почиталась «черная», двенадцатая по счету) жила душа животного, которая таким образом обретала свободу и продолжала свое существование в последующих перерождениях. Это говорит о том, что «Һээр шаалга» своего рода древний ритуал.

Данное действие также имело большое значение в этнопедагогике народов. Так, в работе Ж. Тумунова «Этнопедагогика бурят» написано: «На основе жизненного опыта буряты сформировали кодекс трудовых умений, навыков и физического развития настоящего бурятского мужчины. Он бытует у бурят и передается из поколения в поколение. Он состоит из девяти умений и навыков — «Девять доблестей мужчины» (досл. по бур. «Эрын гурбан габя»): 1) уметь бороться; 2) уметь мастерить; 3) знать кузнечное дело; 4) уметь охотиться; 5) уметь ломать голыми руками (кулаком) позвоночную кость скотины; 6) уметь плести кнут из восьми ремешков; 7) плести треножник для лошади; 8) уметь натягивать тетиву лука; 9) быть наездником. В последующие годы кодекс усовершенствовался сообразно изменению жизни бурят» [6].

Скотоводство у бурят являлось не только школой трудового воспитания и физического развития детей и подростков, но и школой их активной общественно-полезной деятельности и производительного труда, в процессе которых у них формировались природосообразность, человекосообразность и активная жизненная позиция. Умело использовались бурятами великая сила труда, его способность извлекать человеческую личность». Действие «Һээр шаалган» — разбивание хребтовой кости выступает одной из основных факторов в воспитании молодого поколения. Человек умеющий разбивать кости — это крепкий хозяйственник, сильный духом и телом человек.

Животноводы играли в Һээр шаалган в ноябре и декабре. Именно в эти месяцы шёл массовый забой скота. Говяжьих хребтовые кости варили отдельно. За столом собиралась вся семья, звали гостей. С костей съедали мясо, а затем их пытались разбить кулаком. Участвовали в этом все. В игре был и сакральный смысл: сломал кость — отпустил душу животного. Значит, корова сможет переродиться в следующей жизни.

В Бурятии игра «Һээр шаалган» возродилась относительно недавно. В 2013 году первый турнир прошёл в тункинском селе Хойто-гол, но с тех пор без неё не проходит ни одно крупное национальное событие. В 2020 году игра «Һээр шаалган» получила в Бурятии статус национального вида спорта. Каждый год в регионе проводят крупные соревнования, на которые съезжаются не только местные спортсмены, но и костоломы из Иркутской области, Забайкальского края, Тывы, Монголии и Китая.

Участники соревнуются в умении разбивать хребтовую кость крупного рогатого скота, лошадей и верблюдов — «Һээр». Предварительно вываренная кость берётся в одну руку, ребром кулака второй руки необходимо на весу сильным и

резким ударом сломать её. При этом необходимо соблюдать главное условие — руки должны быть голыми, то есть без перчаток и других средств защиты.

В һээр шаалган используются семь самых крупных костей от одного быка или коровы. Минимальные размеры костей — 30 сантиметров в длину, 4 сантиметра в ширину и 6 миллиметров в толщину. Техник насчитывается больше 20 — костоломы часто изобретают свои собственные. Бьют спереди, сбоку, в прыжке и сзади.

Чаще всего на соревнованиях по һээр шаалган используют говяжьи кости. Но иногда на финалах соревнований претендентам выдают кости верблюда. Они — толще, и разбить их намного сложнее. В 2020 году кость семилетнего верблюда в финале «Алтан Мундарга» (золотая гора) сломал 19-летний житель Тункинского района Бурятии Жалсып Манзаров. Длина кости была с локоть самого Жалсыпа. В награду Манзарову вручили ключи от однокомнатной квартиры в новостройке Улан-Удэ.

Участники соревнований обычно привозят хребтовые кости в качестве вступительного взноса. На турнирах спортсмены преодолевают круг за кругом, постепенно кости становятся всё больше и сложнее. Не разбил — выбыл. Чтобы победить в турнире «Алтан Мундарга» в 2020 году, Жалсыпу Манзарову пришлось сломать 22 кости. В соревнованиях участвуют и мужчины, и женщины, и дети. Победителям турниров вручают квартиры, машины, крупные денежные суммы до 1,5 миллиона рублей. Обязательное условие для участия в турнирах — национальная одежда. Спортсмена не допустят к соревнованиям, если он будет одет в обычные спортивные штаны и футболку.

Хээристы (костоломы) предпочитают тренироваться на палках, ветках и щепках. Заготовки костей тщательно высушивают и берегут для выступлений. Чтобы найти хорошую кость — надо постараться. Хээристам помогают родственники, знакомые, которые разводят скот. Подходящие хребтовые кости можно купить и в некоторых магазинах — они стоят 100-300 рублей за штуку.

Хээристы разбивают кости голыми руками. Им запрещено надевать перчатки или другие средства защиты. На соревнованиях можно использовать бинт или пластырь — за руками спортсменов следят медики.

«Һээр шаалган», так и осталась бы угасающим рудиментом былой традиции, если бы зимой 2013-го года Гомбо Зурбакова не осенила мысль о поднятии уровня игры до международного статуса бурят-монгольского этноспорта. Так, у подножия священной горы Алтан Мундарга, что в Восточных Саянах, родилась идея проведения бурят-монгольского фестиваля. В 2018-м была зарегистрирована межрегиональная общественная организация МРОО «Федерация бурят-монгольской национальной игры «Һээр шаалган» (сээр хухалха). Учредителями выступили представители трех регионов этнической Бурятии: Забайкальского края, Республики Бурятия и Иркутской области. Общим голосованием руководителем общественной организации избрали Зурбакова Гомбо Найдановича.

В этнической Бурятии этой древней забавой, этноспортом увлечены более десяти тысяч мужчин и юношей. По статистике международного фестиваля «Алтан Мундарга» возрастная динамика победителей активно смещается в пользу молодежи.

Заключение. Таким образом, игра «Һээр шаалган» — разбивание хребтовой кости выступает одной из основных факторов традиционного воспитания молодого поколения. Человек умеющий разбивать кости — это крепкий хозяйствен-

ник, сильный духом и телом человек. Ломание костей одним ударом не только демонстрирует мощь и силу мужчины, но и имеет сакральное значение, что символизирует плодородие. Увлечение *һээр шаалган* поможет сохранить сельский уклад в Бурятии, уважение к традициям своего народа и понимания их значимости. Посредством игры, молодёжь обратит внимание «на традиционный уклад жизни», будут думать в сторону возвращения в родные деревни, сохранению и развитию бурятского языка, традиционных игр.

Литература

1. Линховоин Л. Лодон багшын дэбтэрһээ. Улан-Удэ: Буряад — монгол ном, 2012.
2. Бабуева В. Д. Мир традиций бурят. Улан-Удэ: Улзы, 2001.
3. Бабуев С. Д, Бальжинимаева Ц. Ц. Буряад зоной урданай һуудал байдалай тайлбари толи. Улан-Удэ: Бэлиг хэблэл, 2004.
4. Сампилов Ц. Ж. Этнографические зарисовки. Новосибирск, 1995.
5. Бабуева В. Д. Материальная и духовная культура бурят. Улан-Удэ, 2004.
6. Тумунов Ж. Т. Этнопедагогика агинских бурят. Чита: Изд-во ЗабГПУ, 1998.
7. Национальные виды спорта как средство воспитания патриотизма студентов вуза // na-journal.ru. URL: <https://na-journal.ru/11-2023-fiz-kultura-sport/6812-nacionalnye-vidy-sporta-kak-sredstvo-vospitaniya-patriotizma-studentov-vuza>, свободный. — Загл. с экрана.
8. Подходы к использованию национальных видов спорта как средства физического воспитания студентов вуза // lawinfo.ru. URL: <https://lawinfo.ru/en/articles/9338/podxody-k-ispolzovaniyu-nacionalnyx-vidov-sporta-kak-sredstva-fiziceskogo-vospitaniya-studentov-vuza>, свободный. — Загл. с экрана.

УДК 796.8(571.52)

**РАЗВИТИЕ ТУВИНСКОГО СОСТЯЗАНИЯ «ДАШ КОДУРЕРИ»
(ПОДНИМАНИЕ КАМНЯ)**

© **Мендот Инга Эрес-ооловна**

доцент,
Тувинский государственный университет
Россия, г. Кызыл
inga-mendot@yandex.ru

© **Мендот Элла Эрес-ооловна**

доцент,
Тувинский государственный университет
Россия, г. Кызыл
inga-mendot@yandex.ru

© **Мендот Эмма Эрес-ооловна**

старший преподаватель,
Кызылский техникум экономики и права
Россия, г. Кызыл
inga-mendot@yandex.ru

Аннотация. Статья рассматривает историю и развитие тувинского состязания «Даш кодурери» (поднимание камня). Описаны исторические сведения и правила соревнования, права, запрещенные приемы, экипировка участников, судейство соревнования и присвоение званий участникам.

Ключевые слова: тувинское состязание, даш кодурери, история, правила, присвоение званий.

**DEVELOPMENT OF THE TUVAN COMPETITION "DASH KODURERI"
(LIFTING A STONE)**

Mendot Inga Eres-oolovna

Assistant professor,
Tuvan State University
Russia, Kyzyl
inga-mendot@yandex.ru

Mendot Ella Eres-oolovna

Assistant professor,
Tuvan State University
Russia, Kyzyl
inga-mendot@yandex.ru

Mendot Emma Eres-oolovna

Senior Lecturer,
Kyzyl College of Economics and Law
Russia, Kyzyl
inga-mendot@yandex.ru

. The article examines the history and development of the Tuvan competition "Dash kodureri" (lifting a stone). Historical information and rules of the competition, rights, prohibited tech-

niques, equipment of participants, judging of the competition and awarding titles to participants are described.

Keywords: Tuvan competition, dash kodureri, history, rules, awarding titles.

По историческим сведениям, тувинская игра состязание «Даш кодурери» имеет очень увлекательную историю. В старину при наступлении осени, когда урожай собран, араты, собравшись, договаривались состязаться в поднимании мешков с зерном или просом. Зерно в мешке поднять нелегко, даже до уровня пенька, его вес колеблется от 70 до 80 кг. Сильнейшие араты тувинцы могли поднять сразу 2 мешка с зерном, для удобства в поднимании связывали веревками, арканом и таким образом могли поднять до 3 мешков. В ходе состязания выявляли сильнейших и награждали зерном в мешках сколько он смог поднять. В то время, когда не было других приспособлений для состязания, что вы думаете поднимали? В ходе этого вопроса наши предки легко нашли этой задаче решение. И таким образом возникло состязание «Кодурер даш», или «Даш кодурери». Состязание в поднятии специальных тяжелых камней в народе называются «Даш кодурери» (поднятие камня), оно было любимым видом физических упражнений путников и о нем говорится в легендах [2].

В настоящее время на дороге в стоянках территории республики можно увидеть камни, булыжники разных размеров, и по рассказам старожиллов эти камни лежат давно, подтверждая их давнюю историю.

Игра «Даш Кодурери» сохранила свою уникальную культуру народа, традиции предков как спортивное состязание. Победители этой игры – состязания не просто сильные игроки, но и представители культуры, сохранившие их до современности [1]. Состязание собирает большое количество зрителей и активизируют интерес к тувинским национальным традициям, что подтверждает их актуальность для общества и культуры.

Точных исторических сведений конкретных соревнований по этой игре нет, но самое первое официальное соревнование провели в Сут-Хольском районе в селе Кара-Чыраа на стадионе им. «Кодурер Даш» 5 ноября 1989 года. На этом соревновании Николай Сынан-оол поднял камень весом 127 кг, до уровня груди, и занял 1 место, 2 место занял житель села Бора-Тайга 50-летний Хулер-оол Монгеевич Ондар, который поднял камень до уровня пояса, и поделился своим опытом с молодым поколением.

Также в 1990 году на национальном празднике животноводов Наадым в соревновании «Даш кодурери» подняв камень весом 140 кг 1 и 2 место между собой поделили Роберт Хомушку и Александр Ооржак.

В 1991 году провели соревнование «Даш кодурери» в Сут-Холском кожууне, впервые учитывая весовые категории участников. В весовой категории 60 кг шофер совхоза «Сут-Хол» Семен Ондар поднял камень весом 140 кг способом «хун кылайткаш» был первым по этому способу. В весе 82 кг житель Тес-Хемского кожууна Чорваан Владимир поднял камень 140 кг до уровня колена и стал победителем. И наконец в самом большом весе чабан совхоза «Сут-Хол» Вячеслав Ооржак поднял камень весом 140 кг до уровня груди и доказал свою силу среди всех участников соревнования [4].

Правила проведения соревнования «Даш кодурери»

1. Подбирается камень с учетом весовых категорий участников. Например, если вес участника до 60 кг, то камень должен весить до 80 кг, а если вес участника свыше 60 кг, то и камень больше 80 кг.

2. Участников соревнования строили по весовым категориям и представляли зрителям.

3. Состязание начиналось с участников легкого веса и приглашались по одному на поле.

Результаты участников состязания отмечали по следующим показателям и диапазону:

- Хун кылайтыры — от земли (5 см) высота травы, так называли этот способ;
- Дискек караа — поднимали до чашечки колена ноги;
- Бел куспаа — поднимали до уровня пояса туловища;
- Хорек дени — поднимание до уровня грудного отдела;
- Беште — поднимание до уровня, запряженного седлом лошади и закинуть за него.

Если поднимают способом «Беште», то сразу видно победителя. Но бывают участники, которые поднимают камень, не касаясь седла лошади, а также есть участники, которые перемещают камень — катанием.

Права участников состязания «Даш кодурери»:

1. Каждый участник имеет право поднимать камень с самого маленького веса.
2. Если участник с первого раза не смог поднять камень ему дается три попытки.
3. Камень, который участник собирается поднять, может катать и найти удобную сторону для поднимания.

Запрещенные приемы участников соревнования «Даш кодурери»:

- Во время соревнования нельзя надевать перчатки или варежки.
- Нельзя поднимать камень взяв пальцы в замок.
- Нельзя использовать подручные средства как веревка, пояс, аркан.
- Нельзя во время соревнования сморкаться, вести себя высокомерно, просить зрителей хлопать по его указанию, которые не приемлемы для участника соревнования.

К соревнованию не допускаются участники, которые вовремя не прошли взвешивание.

Экипировка участника соревнования «Даш кодурери»:

Участники соревнования могут одеться в удобную одежду, спортивную форму, кроссовки, тувинскую национальную обувь.

Судейство соревнования «Даш кодурери»

Количество судей должно быть три, первый судья является ведущим, который знакомит участников, второй судья пишет результаты участников, и третий судья помогает участнику, с камнем, который поднимают по технике безопасности во время соревнования.

Присвоение званий участников соревнования:

Если участник побеждает в соревновании села, то присваивается звание «Биче даш кодурукчузу», (осиливший камень маленького веса). Если победил в кожууне, то присваивается звание «Ортун даш кодурукчузу» (чемпион осиливший камень среднего веса), а если победил в состязаниях республиканского уровня, то присваивается звание «Улуг даш кодурукчузу Даш начын», т. е. «Мастер по национальному виду спорта» (Победитель большого камня) и вручали диплом победителя.

Из истории тувинских силачей-борцов известно только о том, что Шойдан Ондар прожил всего 30 лет. Зато успел прославиться как непревзойденный силач. В расцвете сил он поднимал глыбу весом до 427 килограммов. Другой его земляк — Дарьжык Донгак «брал» более скромный вес — 272 килограмма.

Здесь нужно заметить, что кодурер-даш — забытая старинная забава тувинских богатырей. Например, посреди степи в Сут-Хольском районе установлен памятник, надпись на котором гласит, что некий местный богатырь Шойдан Ондар, живший здесь в конце XIX — начале XX века, поднял глыбу весом 427 килограммов! Правда это или всего лишь легенда, судить никто не берется, но местные жители искренне верят в эту легенду о своем земляке. Точно можно сказать одно: поднятия тяжестей — самый древний способ демонстрации силы и, разумеется, ее развития. Такие забавы существовали у разных народов. Именно из подобных упражнений с камнями родились такие виды спорта, как тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт и, частично, бодибилдинг. Наиболее близким «родичем» кодурер-даша из современных видов спорта является стронгмен, или силовой экстрим, как называют его в России. Вместо гирь, гантелей и грифов с блинами здесь используются камни и другие изначально не предназначенные для этого предметы [5].

В настоящее время в Республике Тыва соревнования «Даш кодурери» проводятся на национальном празднике Наадыме, а также в зимнее время при встрече нового года по буддийскому календарю Шагаа.

Новый рекорд силы был установлен в 2012 году в местечке Тос-Булак во второй день празднования Наадыма. На место проведения турнира силачей специально для этого прибыл стронгмен Шивит Куулар, знаменитый тем, что ворочает и поднимает огромные валуны, оторвать от земли, которых обычному человеку не под силу.

Прибыл он на Тос-Булак не один, а в компании четырех внушительных «бульжников» и равного им же количества металлических бочек. Вес самого легкого камня — 140 килограммов, самого тяжелого — 156. Подняв именно его, силач надеялся установить республиканский рекорд силы в поднятии камней. Три остальных к этому моменту уже «покорились» стронгмену. 140-, 143-, 150-килограммовые громадины он поднимал уже не раз.

Судя по тому, как Шивит Куулар рекламировал свой вид спорта: он рассказывал, как организован кодурер-даш на Алтае, то бросал вызов мэтрам хуреша померяться с ним силой в поднятии камней, он искренне пытается «поднять», популяризировать этого вид спорта в республике.

Когда силач вернулся вместе с несколькими крепкими ребятами, камни и бочки уже были окружены плотным кольцом любопытных зрителей. Своим оппонентам Шивит предложил попытаться поднять любой камень. Несмотря на то, что один из соперников профессионального стронгмена оказался довольно здоровым борцом весом около 140 килограммов, поднять камень своего же веса и поставить его на бочку ему не удалось, как бы он ни старался. Без специальной подготовки делать в этом виде спорта нечего. Одно дело поднимать штангу, которую более-менее удобно держать в руках, совсем другое — камень, который не то, чтобы поднять, обхватить, кажется, невозможно. Но все же, двое из числа желающих оказались очень близки к победе. По итогу все четыре камня поднять и поставить на бочки смог лишь сам стронгмен.

После того, как силы оппонентов иссякли, Шивит Куулар с легкостью взгромоздил три валуна на жестяные бочки — сказывались многолетние тренировки. Остался четвертый весом 156 килограммов. Настроившись, Шивит немного попыхтев, осилил и его под бурные аплодисменты зрителей.

Нашел ли он в этот день своих будущих последователей или нет, неизвестно, но зрители были в восторге от этого поистине фантастического представления. Как

признался корреспондентам «Тувинской правды» сам стронгмен, поставленную в этот день задачу он выполнил: рекорд установлен!

13 июля 2024 года в Туве прошли республиканские соревнования по поднятию камня «Кодурер даш». Они были посвящены памяти местного богатыря Ивана Монге и посвящены сохранению и продвижению национальных спортивных традиций.

Таким образом, национальный вид спорта «Даш кодурери» в Республике Тыва является известным, народ хорошо знает, но молодежь и подрастающее поколение не интересуется, если спросить они не знают правила проведения и как соревнуются. Поэтому для популяризации некоторых видов спорта нужно проводить классные часы, лекции, мастер-классы в общеобразовательных учреждениях, средних, высших учебных заведениях республики.

Литература

1. Мендот Э. Э. Тувинские народные (традиционные) игры для детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2011. 72с.
2. Мендот И. Э. История становления и развития национальных видов спорта тувинского народа: дисс. канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 16.04.15: / Мендот Инга Эрес-ооловна. Улан-Удэ, 2015. 158 с.
3. Монгуш Э. С. Кодурер-Даш тоожузу. Кызыл: Республика типографиязы. 2000. 96 ар.
4. Самбуу И. У. Тувинские народные игры: ист. этнограф. очерк. Кызыл: Тув. книж. изд-во. 1978. 137 с.
5. Традиции и обычаи. URL: <https://kntuva.ru/post/9/1154/> (дата обращения 25.03.25).

УДК 796.2

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

© Сордохорова Лариса Геннадьевна

доцент

lara.dorzhieva@yandex.ru

© Эрхеев Солбон Валерьевич

старший преподаватель

erheevsolbon@gmail.com

© Гармаев Василий Буянтуевич

кандидат педагогических наук, доцент

vgarmaev@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. Статья рассматривает роль национальных видов спорта в образовательном процессе вуза. В ней анализируется потенциал использования национальных спортивных традиций для физического воспитания студентов, сохранения культурного наследия и формирования патриотических чувств. Описываются примеры включения элементов национальных видов спорта в учебные программы и внеучебную деятельность, а также их влияние на мотивацию студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом.

Ключевые слова: образовательный процесс студентов, национальные виды спорта и народные игры, методы обучения и воспитания.

THE ROLE OF NATIONAL SPORTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

Sordokhonova Larisa Gennadievna

associate professor

lara.dorzhieva@yandex.ru

Erkheev Solbon Valerievich

senior lecturer

erheevsolbon@gmail.com

Garmaev Vasily Buyantuevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

vgarmaev@mail.ru

Dorzhi Banzarova Buryat State University

Russia, Ulan-Ude

Abstract. The article examines the role of national sports in the educational process of the university. It analyzes the potential of using national sports traditions for the physical education of students, the preservation of cultural heritage and the formation of patriotic feelings. Examples of the inclusion of elements of national sports in curricula and

extracurricular activities, as well as their impact on the motivation of students to a healthy lifestyle and sports are described.

Keywords: educational process of students, national sports and folk games, methods of teaching and upbringing.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что в современном образовательном процессе наблюдается тенденция к интеграции культурных аспектов в физическую культуру. В условиях многообразия культур и традиций, которые сосуществуют в России, особенно важно сохранять и развивать уникальные виды спорта, которые отражают самобытность и традиции конкретного региона. Бурятия как обладатель богатого культурного наследия предлагает множество национальных видов спорта и подвижных игр, которые могут стать основой для формирования у студентов уважения к традициям своего народа и понимания их значимости.

Национальные виды спорта Бурятии выступают как важный инструмент в образовательном процессе в вузах. Их внедрение на занятиях по физической культуре позволяет студентам ощутить преимущества физической активности в рамках культурной идентичности, что ведет к более глубокому проникновению в местные традиции и обычаи.

Занимаясь такими видами спорта как «бухэ барилдаан» (борьба); «хуур харбан» (стрельба из лука); «шагай наадан» (игра в кости); «шатар» (шахматы), тэбэг (зоска), лапта, городки и др., студенты не только развивают ловкость, силу, выносливость, быстроту, гибкость но и учатся работать в команде, что является необходимым навыком в будущей профессиональной деятельности [1].

Интеграция данных видов спорта в учебный процесс создает уникальные условия для формирования у студентов гражданских и моральных качеств. К тому же на занятиях по физической культуре подчеркивается важность патриотизма и уважения к традициям своего народа [2]. Учебный процесс, который включает в себя занятия национальными видами спорта, также влияет на эмоциональную составляющую студентов. Участие в соревнованиях и тренировках способствует снижению уровня стресса, улучшению общего настроения и созданию позитивной атмосферы общения среди студентов. Это, в свою очередь, формирует устойчивые дружеские связи, а также мотивацию к достижению высоких результатов как в спортивной, так и в учебной деятельности [3].

Анализ научно-теоретических источников показал, что в исследованиях бурятских ученых Г. В. Бардамова [15], С. В. Калмыкова [16], Г. Н. Манжуева [17], Б. Д. Санданова [14], Н. М. Хамгушкеева [18] и др. нашли отражение различные аспекты развития бурятских национальных видов спорта.

Так, Д. В. Цыбикдоржиев исследовал историю и этнографию национальной борьбы монгольских народов [20]. Г. Н. Манжуев рассматривает роль спортивно-культурных праздников (таких как Сурхарбан) в качестве средства развития и консолидации бурятского этноса. Г. В. Бардамов в свою очередь акцентирует внимание на вопросе возрождения национальных видов спорта в рамках физкультурного образования [15]. Вызывает интерес исследования В. А. Фомина [19], которые направлены на возрождение национальных игр, традиционных для бурят.

Наконец, важно отметить, что занятия национальными видами спорта в условиях вуза способствуют укреплению идентичности и традиций, что имеет особое значение для студентов, представляющих разные национальные культуры.

Понимание и уважение к культуре и разновидностям спорта поддерживают многогранность и разнообразие в учебной среде, что является необходимым для формирования гармоничного общества [4]. Приобщение к национальным традициям через спорт становится не только вопросом физического воспитания, но и вопросом культурного самосознания.

Национальные виды спорта Бурятии служат важным инструментом не только для физического воспитания, но и для формирования ценностной системы студентов. Понимание ценности дружбы, взаимопомощи и уважения к традициям могут быть достигнуты через активное участие в соревнованиях и тренировках. Применяя эти традиционные виды спорта на занятиях по физической культуре, вуз становится не просто местом обучения, но и площадкой для формирования гражданской и культурной идентичности молодых людей [3].

Занятия физической культурой, особенно с использованием национальных видов спорта Бурятии, оказывают положительное влияние на психологическое состояние студентов. Исследования показывают, что регулярные физические активности могут не только снижать уровень тревожности и депрессии, но и значительно улучшать самооценку и уверенность в себе [9].

Большинство студентов, участвующих в спортивных мероприятиях, отмечают, что такие занятия способствуют не только физическому, но и психологическому улучшению жизненного состояния. Участие в национальных видах спорта способствует формированию коллектива и установлению социальных связей, что важно для личностного роста студентов [6].

Важно отметить, что отношение студентов к занятиям физической культурой также определяет уровень их удовлетворенности жизнью. Если студенты понимают, что физическая активность способствует улучшению не только их здоровья, но и социального статуса, они способны более активно участвовать в спортивных мероприятиях, что в свою очередь положительно сказывается на их учебной деятельности. Исследования подтверждают, что студенты, занимающиеся спортом, имеют более высокую самооценку и уверенность в себе, что связано с успешными спортивными достижениями [7].

Также рекомендуется внедрять нестандартные подходы, такие как йога и медитация, на занятиях по физической культуре. Это поможет снизить уровень стресса и обеспечить студентам больше инструментов для поддержания психологического благополучия [8].

Таким образом, занятия физической культурой не только улучшают физическое здоровье студентов, но и имеют глубокое воздействие на их психологическое состояние и социальные навыки.

Сравнительный анализ показал, что студенты, активно участвующие в спортивной жизни, отмечают более высокий уровень благополучия и меньшую подверженность депрессии и тревожности. Психологическая стабильность, достигнутая благодаря регулярным спортивным занятиям, ведет к лучшим академическим результатам и улучшению общего качества жизни [9].

Интеграция национальных видов спорта в учебный процесс необходимо рассматривать как стратегию повышения качества образования и улучшения психологического состояния студентов. Эта комплексная работа по развитию личности студентов, включая укрепление их физического и психологического здоровья, способствует созданию гармоничной и продуктивной учебной среды. Понимание значимости физической активности для здоровья и успешной учебной деятель-

ности имеет ключевое значение в контексте растущих академических и социальных требований, предъявляемых к современной молодежи.

Методы преподавания физической культуры в вузах разнообразны и имеют свои особенности, особенно когда речь идет о национальных видах спорта Бурятии. Важность правильного выбора методов обучения неоспорима, поскольку они формируют навыки и способности студентов, способствуя их физическому и психоэмоциональному развитию. Фронтальный метод является одним из основных подходов, при котором все студенты выполняют упражнения одновременно. Этот метод обеспечивает высокий охват и может быть особенно эффективен при изучении командных игр и групповых национальных видов спорта [10].

В условиях массового занятия важен также групповой метод, который позволяет учащимся работать в малых коллективах и поддерживать положительную мотивацию через взаимодействие.

Соревновательный метод оказывается весьма полезным для привлечения интереса студентов. Соревнования между командами формируют дух соперничества и ставят перед участниками конкретные задачи, что, в свою очередь, повышает уровень вовлеченности и стремления к улучшению результатов [11]. Эта форма особенно актуальна для национальных видов спорта, поскольку она помогает сохранить культурные традиции и передать их следующему поколению.

Методы совершенствования физических способностей, такие как интервальный и повторный, помогут студентам изучать и оттачивать специфические технические навыки, необходимые для местных видов спорта. Например, при обучении традиционным бурятским играм, часто требуется высокая координация и сила, что целесообразно развивать с помощью переменных нагрузок и повторных упражнений [12].

Методы овладения двигательными навыками также имеют большое значение. Разделение процесса обучения на этапы позволяет студентам лучше осваивать сложно координационные двигательные действия, такие как акробатические элементы, присущие национальным видам спорта. Применение подхода через методы расчлененного упражнения и целостного делают процесс более доступным и понятным для студентов с различным уровнем подготовки [13].

Не менее важную роль играют средства для физического воспитания. В данном контексте можно выделить использование традиционных бурятских снарядов и средств, что позволяет углубить понимание культуры и истории своих предков.

Традиционные единоборства и игры, зная об их значении, студенты могут не только воспитывать физические качества, но и пропагандировать свою культуру. Связывая физическую активность с культурным наследием, методики преподавания становятся более эффективными и значимыми.

Процесс обучения может быть скорректирован в зависимости от задач, которые ставятся перед студенческой аудиторией. Каждое занятие должно включать элементы, которые будут интересны и понятны студентам, основываясь на их интересах и уровне подготовки. Такой подход способствует не только физическому, но и культурному развитию молодежи, позволяя сохранять уникальные традиции и отношение к спорту [10].

Методы преподавания, используемые в рамках кафедры «Национальных видов спорта», также играют важную роль в формировании образовательного процесса. Применение интерактивных и практико-ориентированных подходов по-

звolyает студентам не только усваивать теоретические знания, но и применять их на практике. Использование элементов восточных единоборств и оздоровительных систем расширяет спектр навыков, которые студенты могут получить в процессе обучения. Это создает условия для более глубокого понимания и освоения национальных видов спорта, а также способствует формированию у студентов устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что национальные виды спорта и народные игры, культивируемые в Бурятии, представляют собой важный инструмент для обучения и воспитания студентов в вузах. Они не только способствуют физическому развитию, но и формируют у студентов уважение к традициям предков, командный дух и психологическую устойчивость. Важно продолжать исследовать и развивать данную тему, чтобы обеспечить дальнейшее интегрирование национальных видов спорта в образовательный процесс для повышения их значимости у подрастающего поколения.

Литература

1. Алдарова С. А., Абдулова Н. В., Щербинина Н. А. Влияние физической культурой и спортом на психологическое состояние студентов высших учебных заведений // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. №1-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-psihologicheskoe-sostoyanie-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (16.12.2024).
2. Арслонов, К.П. Современные методы преподавания физической культуры // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-metody-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury> (11.12.2024).
3. Бардамов Г. В. Вольная борьба: развитие и стратегия совершенствования тактико-технического мастерства. Теория и методика обучения в вузе. Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2002. С. 248.
4. Влияние занятий физической культурой на здоровье человека // scienceforum.ru. URL: <https://scienceforum.ru/2023/article/2018034942>, свободный. — Загл. с экрана
5. Влияние физической культуры на психологическое состояние студентов // elar.rsvpu.ru. URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/30898/1/fksz_2018_031.pdf, свободный. — Загл. с экрана
6. Влияние физической подготовки и спорта на психоэмоциональное состояние студентов // apni.ru. URL: <https://apni.ru/article/2039-vliyanie-fizicheskoy-podgotovki-i-sporta>, свободный. — Загл. с экрана
7. Влияние физической активности на психологическое благополучие студентов вуза // moluch.ru. URL: <https://moluch.ru/archive/487/106446/>, свободный. — Загл. с экрана
8. Калмыков, С. В. Бурятская борьба как эффективное средство при обучении технике вольной борьбы в стойке. Буряты в контексте современных этнокультурных и этносоциальных процессов. Традиционная культура, народное искусство и национальные виды спорта бурят в условиях полиэтничности. Улан-Удэ: ИПК ФГОУ ВПО ВСГАКИ, 2006. № 2. С. 63–68.
9. Манжуев Г. Н. История и современность культурно-спортивных праздников монгольских народов (на примере Бурятии). Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2008.
10. Методы, формы и средства организации деятельности учащихся на уроках // nsportal.ru. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/31/metody-formy-i-sredstva-organizatsii-deyatelnosti>, свободный. — Загл. с экрана
11. Методика преподавания физической культуры // multiurok.ru. URL: <https://multiurok.ru/files/metodika-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury.html>, свободный. — Загл. с экрана

12. Национальные виды спорта как средство воспитания патриотизма студентов вуза // na-journal.ru. URL: <https://na-journal.ru/11-2023-fiz-kultura-sport/6812-nacionalnye-vidy-sporta-kak-sredstvo-vospitaniya-patriotizma-studentov-vuza>, свободный. — Загл. с экрана
13. Подходы к использованию национальных видов спорта как средства физического воспитания студентов вуза // lawinfo.ru. URL: <https://lawinfo.ru/en/articles/9338/podxody-k-ispolzovaniyu-nacionalnyx-vidov-sporta-kak-sredstva-fiziceskogo-vospitaniya-studentov-vuza>, свободный. — Загл. с экрана
14. Санданов Б. Д. Три игры мужей. Улан-Удэ: Бурят. кн. изд-во, 1993. 160 с.
15. Студенческий спорт в вузе // elib.rshu.ru. URL: http://elib.rshu.ru/files_books/pdf/rid_fa47a792942b44ff89a456b01a3aef0c.pdf, свободный. — Загл. с экрана
16. Тангриев А. Т., Дачев О. В. Национальный спорт в вузе // Наука, техника и образование. 2019. №11 (64). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnyy-sport-v-vuze> (18.03.2025).
17. Хамгушкеев Н. М. Национальные игры в учебно-воспитательном процессе. Усть-Ордынский, 1998.
18. Фомин В. А. Возрождение народных традиций. Исторические, педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры и спорта. Чита: Алый парус, 1999. С. 26–28.
19. Цыбикдоржиев Д. В. История и этнография о национальной борьбе монгольских народов. Улан-Удэ: Бэлиг, 2000. С. 9.

УДК 796.1

ЭТНИЧЕСКАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА

© Фролов Владимир Баирович

старший преподаватель
vfrolov1925@mail.ru

© Осонов Владимир Андреевич

старший преподаватель
Vladimirosonov@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация: в статье исследуется этническая идентичность у студентов ВУЗА и её связь с уровнем вовлеченности в национальные виды спорта (НВС). Цель исследования — определить выраженность этнической идентичности у студентов, а также уровень вовлеченности и отношение к национальным видам спорта. Методы исследования — опросник «Этническая идентичность (Multigroup Ethnic Identity Measure Revised, MEIM-R)», анкетный опрос студентов об их отношении и интересе к национальным видам спорта, анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Организация исследования — при определении целевой группы (выборки), важно было подобрать многонациональную группу студентов для большей точности и репрезентативности результатов. Таким образом, опрошены с помощью стандартизованного опросника этнической идентичности и анкетного опроса студенты бакалавры и магистры 1-4 курса, Восточного института БГУ им. Доржи Банзарова, в количестве 45 человек. Результаты исследования — выраженность этнической идентичности находится на уровне выше среднего, когнитивный, также выше среднего и высокий показатель аффективного компонента. Выявлена положительная статистическая связь с уровнем вовлеченности в национальные виды спорта.

Ключевые слова: этническая идентичность, национальные виды спорта.

ETHNIC IDENTITY AS A FACTOR IN PRESERVING NATIONAL SPORTS

Frolov Vladimir Bairovich

Senior Lecturer
vfrolov1925@mail.ru

Osonov Vladimir Andreevich

Senior Lecturer
Vladimirosonov@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude

Abstract. the article examines the ethnic identity of university students and its relationship with the level of involvement in national sports (NS). The purpose of the study is to determine the severity of ethnic identity among students, as well as the level of involvement and attitude towards national sports. Research methods — questionnaire "Ethnic identity (Multigroup Ethnic Identity Measure Revised, MEIM-R)", a questionnaire survey of students about their attitude and interest in national sports, analysis of scientific and methodological

literature on the research problem. Organization of the study — when determining the target group (sample), it was important to select a multinational group of students for greater accuracy and representativeness of the results. Thus, 45 undergraduate and graduate students of the 1st-4th years of study of the Oriental Institute of BSU named after Dorzhi Banzarov were interviewed using a standardized questionnaire of ethnic identity and a questionnaire survey. Research results — the severity of ethnic identity is above average, the cognitive component is also above average and the affective component is high. A positive statistical relationship was found with the level of involvement in national sports.

Keywords: ethnic identity, national sports.

Введение. Актуальность данной проблемы обусловлена необходимостью сохранения и развития традиций, культуры своего этноса, на примере национальных видов спорта. «У любого индивида или группы людей присутствует чувство единства и принадлежности» [1], термин «этническая идентичность» подчеркивает признаки, отличающие этих людей от всех других. Этническая идентичность (ЭИ) играет важную роль как проводник между поколениями, способствует сохранению культуры, языка. Одним из первых исследователей кто дал понятие этнической идентичности является психолог Э. Эриксон, он рассматривает его как «самотождественность, внутреннее осознание сходства и постоянное отличие какой-либо существенной характеристики от других» [4]. Этническая идентичность способствует большему пониманию, восприятию собственных ценностей этноса, повышению интереса к истории и культуре. Исследованию этнической идентичности у студентов посвящено большое количество публикаций и литературы в целом, но сочетание и связь с национальными видами спорта позволит глубже понять современные культурные процессы у молодежи. Спорт является культурно-историческим фактором, который способен объединять людей. «Спорт в жизни любого этноса играет важную роль, так как через него транслируется идентичность, передаются его традиции, тем самым определяя его самосознание (идентификацию)» [5]. Так, национальные виды спорта не только отражают культурные традиции, но и формируют определённое осознание и уникальность своей личности. «Человек в процессе социализации усваивает именно культуру, и она становится психологической реальностью» [3].

Т.Г. Стефаненко считает, что в структуре этнической идентичности выделяются три основных компонента: когнитивный, аффективный и поведенческий. «Когнитивный компонент включает в себя знания, представления об особенностях собственной группы и осознание себя её членом, самосознание, этническая картина мира. Аффективный компонент состоит из оценки качеств собственной группы, отношения к членству в ней и значимости этого членства, а также из разделяемых этнических чувств. Поведенческий компонент включает в себя этнические практики вовлечённость в социальные активности, связанные со своей этнической группой, использование языка, поддержание культурных традиций, соблюдение религиозных традиций» [2].

Цель исследования — определить выраженность этнической идентичности у студентов и их отношение к национальным видам спорта. Также выявить когнитивный, аффективный компоненты, как структуру этнической идентичности.

Методы исследования. Для измерения выраженности и степени развития идентичности мы выбрали комбинацию методов. Опросник с утверждениями, где респондент соглашается / не соглашается с ними — методика Дж. Финни, измеряющая выраженность этнической идентичности «(Multigroup Ethnic Identity

Measure Revised, MEIM-R)», анкетный опрос студентов с открытыми вопросами об их отношении и интересе к национальным видам спорта, анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, методы статистической обработки количественных данных (Excel) подобранной методики Дж. Финни.

Организация исследования. При определении целевой группы (выборки), важно было подобрать многонациональную группу студентов для большей точности и репрезентативности результатов. Таким образом, опрошены с помощью стандартизированного опросника этнической идентичности и анкетного опроса студенты бакалавры и магистры 1-4 курса, Восточного института БГУ им. Доржи Банзарова, в количестве 45 человек.

Результаты исследования. При обработке данных по методике Дж. Финни выявлены следующие результаты: среднее значение баллов выраженности этнической идентичности всех респондентов составило 73,64%, что является показателем выше среднего. На рисунке 1 представлены данные о выраженности этнической идентичности в % и их частота ответов.

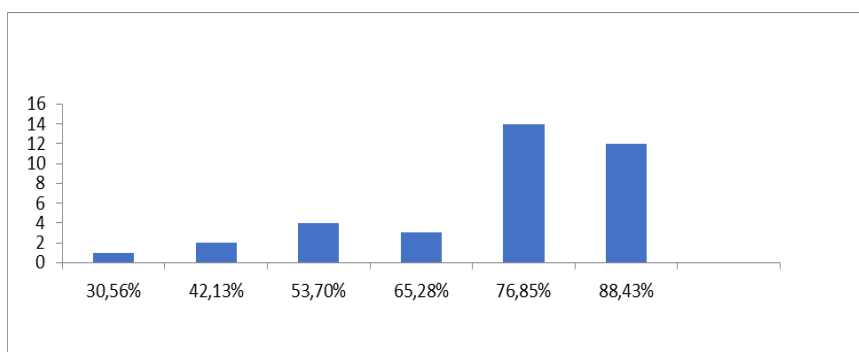


Рис. 1. Выраженность этнической идентичности в %

Результаты показывают, что студенты осознают свою принадлежность к определенному этносу на показателе выше среднего. Частота ответов отражает процент выборки, предоставившей корректные и полные данные в ходе исследования.

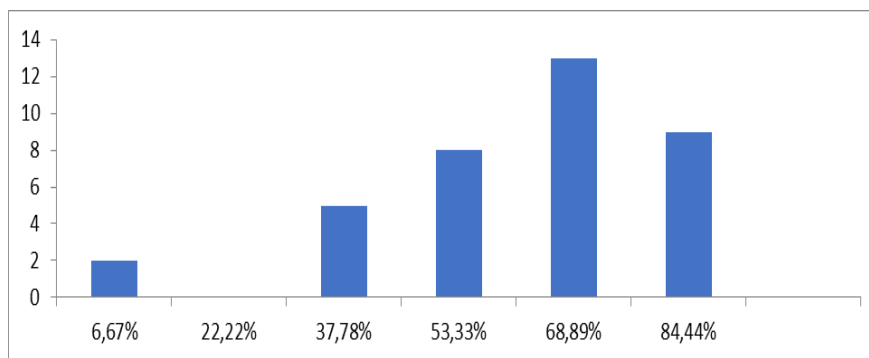


Рис. 2. Выраженность когнитивного компонента в %

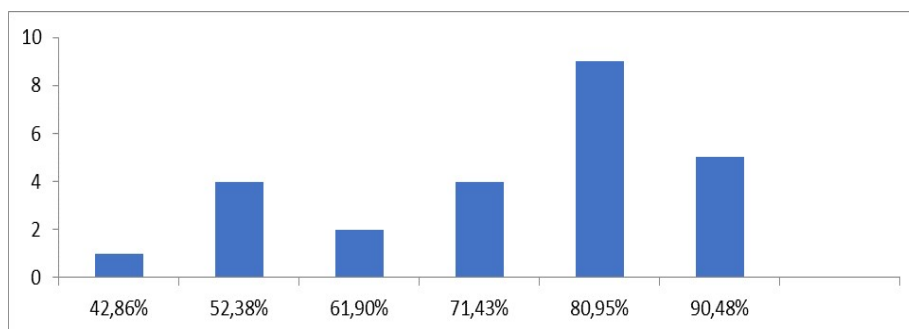


Рис. 3. Выраженность аффективного компонента в %

Следующими результатами являются показатели когнитивного и аффективного компонентов этнической идентичности. Среднее значение баллов выраженности когнитивного компонента составило 61,82%, что является показателем выше среднего и высокий показатель аффективного компонента 82,47%. Результаты этнической идентичности и её компонентов находятся на уровне выше среднего.

Анкетный опрос является важным для определения вовлеченности в НВС среди молодого населения. Анкетный опрос составлен из таких вопросов как «Насколько вы знакомы с бурятскими национальными видами спорта?», «Проявляете ли Вы интерес к национальным видам спорта Бурятии?», «Считаете ли вы важным сохранение и развитие этих видов спорта», «Ассоциируете ли вы эти виды спорта с бурятской культурой и идентичностью?», «На сколько по вашему мнению, эти виды спорта могут помочь молодежи сохранить культуру и традиции?».

Опрос показал, что вовлеченность и интерес в НВС находится на высоком уровне. Большинство студентов оценивают НВС как важный элемент сохранения и развития традиций.

Проявляете ли Вы интерес к национальным видам спорта Бурятии?
47 ответов

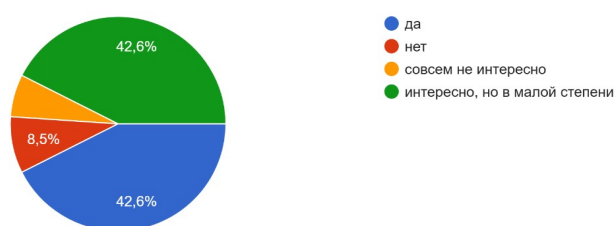


Рис. 4. Уровень интереса к НВС

С помощью коэффициента корреляции Пирсона мы выявили статистически положительную связь выраженности ЭИ с уровнем вовлеченности в НВС, на уровне значимости $p < 0,02$. Таким образом уровень выраженности ЭИ имеет связь с уровнем вовлеченности в НВС, тем самым является одним из факторов сохранения НВС.

Заключение. Национальные виды спорта могут выступать мощным каналом формирования и укрепления позитивной этнической идентичности для бурятской молодежи. Они являются не просто развлечением, а практикой, «оживляющей» историю и культурные ценности (уважение, сила, единение с природой). Для студентов, выросших в городской среде и оторванных от традиционной культуры, спорт может стать ключевым и наиболее доступным «мостом» к своей этничности. Это исследование может иметь большую практическую ценность для образовательных учреждений, национально-культурных автономий и организаторов спортивных мероприятий в плане разработки программ по сохранению культурного наследия и работе с молодежью. Выявлен уровень выраженности этнической идентичности и её компоненты, которые имеют положительную связь с вовлеченностью в национальные виды спорта, тем самым показывая их взаимосвязь. Анкетный опрос показал, что вовлеченность и интерес в национальные виды спорта у студентов присутствует. Этнические виды спорта возвращают к корням и дают ощущение устойчивости в современных реалиях. Несмотря на влияние урбанизации, национальные виды спорта остаются «мостом» между традицией и современностью.

Литература

1. Лебедева Н. М. Этнопсихология: учебник и практикум для вузов. Москва: Юрайт, 2025. 492 с.
2. Стефаненко Т. Г. Этнопсихология: учебник для высших учебных заведений // ТГ Стефаненко. Москва, 1999.
3. Шиян И. Б. Структурно-диалектическая психология развития и культурно-историческая теория Л. С. Выготского // Вестник Московского городского педагогического университета. Сер. Педагогика и психология. 2011. №. 1. С. 34–43.
4. Erikson E. H. The problem of ego identity // Journal of the American psychoanalytic association. 1956. Т. 4, №. 1. С. 56–121.
5. Поляничко М. В. Влияние спорта на формирование личности современной молодежи // М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова М. Utemisov West Kazakhstan university. 2023. Т. 1. С. 74.

УДК 796.1(571.54)

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА КАК СРЕДСТВО ОПРЕДЕЛЕНИЯ
НАЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА
(НА ПРИМЕРЕ ИГРЫ «ШАТАР»)**

© **Цыбиков Дашинама Владимирович**
кандидат педагогических наук, доцент
dvikov64@mail.ru

© **Тапхаров Михаил Викторович**
кандидат педагогических наук, доцент
tapkharov58@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. Настоящая работа посвящена исследованию феномена формирования национальной идентичности у студентов бурятского этноса. Авторы приходят к выводу, что спортивные состязания по национальным видам спорта играют существенную роль в формировании национальной идентичности у подрастающего поколения. Однако, результаты исследования указывают на недостаточную реализацию потенциала спорта в контексте формирования национальной идентичности. В связи с этим, перед образовательным учреждением ставится задача конструирования комплекса мер, способствующих позитивному формированию национальной идентичности в среде студенческой молодежи.

Ключевые слова: национальная идентичность, национальные виды спорта, игра Шатар.

**NATIONAL SPORTS AS A MEANS
OF DETERMINING NATIONAL IDENTITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS
(ON THE EXAMPLE OF THE GAME SHATAR)**

Tsybikov Dashinima Vladimirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
dvikov64@mail.ru

Tapkharov Mikhail Viktorovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
tapkharov58@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude

Abstract. This paper is devoted to the study of the phenomenon of national identity formation among students of the Buryat ethnic group. The authors conclude that sports competitions in national sports play a significant role in the formation of national identity among the younger generation. However, the results of the study indicate insufficient implementation of the potential of sports in the context of the formation of national identity. In this regard, the educational institution is faced with the task of constructing a set of measures that promote the positive formation of national identity among student youth.

Keywords: national identity, national sports, Shatar game.

Введение. Интенсивные интеграционные процессы делают границы между народами и государствами проницаемыми. Нации выходят за рамки своих культурных образований, что приводит к их размыванию. Такое положение создает парадоксальную ситуацию: с одной стороны, растет желание сохранить и укрепить национальное достояние, а с другой — появляется необходимость найти оптимальные пути интеграции в глобальное сообщество. Таким образом, глобализация актуализировала национальные формы идентичности, но одновременно поставила под вопрос возможность ее адекватного воспроизводства.

В этой связи формирование национальной идентичности у подрастающего поколения представителей бурятского этноса зависит от социальных функций, которые несут в себе спортивные события («Сурхарбан», «Этигиловские игры», «Гэсэриада»), достижения и крупномасштабные проекты («Алтаргана», «Алтан Мундарга» и др.).

Национальная идентичность — это чувство «нации как связанного целого, представленного уникальными традициями, культурой и языком» [1].

Термин «идентичность» использовался в работах западных философов от древних греков до современной теоретической философии. Термин «идентичность» происходит от латинского слова *identifico* — «отождествляю». Психологи трактуют идентичность как понимание принадлежности объекта (субъекта) к другому объекту (субъекту) как части и целого. С. Хантингтон описывает идентичность как самосознание индивида или группы [2]. Говоря об актуальности политики идентичности и особой значимости роли национальной идентичности, В. А. Тишков писал, что она «не менее, а даже более важна для государства, чем охраняемые границы, конституция, армия и другие институты» [3]. Таким образом, национальную идентичность можно определить как систему взаимовлияния различных аспектов этнической и государственно-гражданской идентичностей [4].

Разрабатывая концепцию влияния спорта на формирование ценностных ориентаций молодежи, и в частности национальной идентичности как собственно социологической проблемы, ученые конца XX в. — начала XXI в. У. Томас, А. Маслоу, Т. Клакхон, Ч. Моррис, Я. Мусек, Э. Шпрангер, Дж. Холлзнд, М. Рокич, В. Франкл и др., подчеркивали роль формирования характера и укрепления нравственных сил, а так же инициативности, стойкости и энергичности посредством спорта.

Исследование ценностных ориентаций в контексте их разделения на витальные и инструментальные ценности представлено в работах Р. Инглхарта, А. Ишикавы, Р. Мартина, В. Руса, С. Фланагана [5].

Цель исследования состоит в определении популярности игры Шатар среди студентов бурятского этноса.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие **задачи исследования:**

- Анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- Разработка вопросов анкетного опроса;
- Обработка данных методами математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте принимали участие студенты института педагогики и психологии (ИПП), института истории и филологии, а также колледжа БГУ ($n = 80$). Следует отметить, что исследование проводилось среди представителей бурятского этноса.

Для решения поставленных задач нами разработаны вопросы анкетного опроса, направленные на определение интереса респондентов к игре Шатар, а также компетентности в данном вопросе окружения студентов:

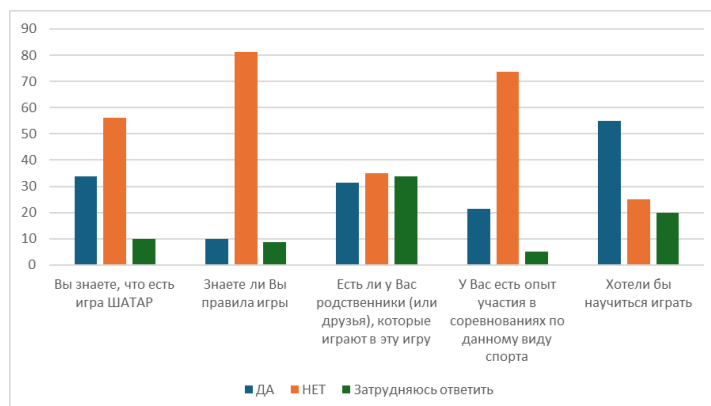
- Вы знаете, что есть игра ШАТАР (Полученные данные покажут степень распространенности игры среди молодежи);
- Знаете ли Вы правила игры (Многолетний опыт работы показывает, что многие студенты знают ту или иную спортивную деятельность, но не знают правил игры);
- Есть у Вас родственники (или друзья), которые играют в эту игру (Если в окружении студента кто-то играет в эту игру, то вероятность того, что он может заинтересоваться очень высок);
- У Вас есть опыт участия в соревнованиях (или игры в кругу друзей) (Полученные данные покажут распространенность игры в окружении студента);
- Хотели бы научиться играть (На основе полученных данных можно сделать определенный вывод, который будет указывать на потенциальное возможности игры Шатар).

Результаты исследования и их обсуждение.

Полученные результаты представлены в диаграмме.

Результаты анкетного опроса

Диаграмма



На вопрос «Вы знаете, что есть игра Шатар», всего 33,75% ответили — «Да»; 56,25% ответили — «Нет»; и 8,75% затруднились с ответом. Больше половины из данной выборки дали отрицательный ответ. Это говорит о недостаточной распространенности игры Шатар среди подрастающего поколения.

На вопрос «Знаете ли Вы правила игры», всего 10% ответили — «Да»; 81,25% ответили — «Нет»; и 8,75% затруднились с ответом. Следовательно, по данным нашего исследования, — **популярность игры Шатар на низком уровне.**

На вопрос «Есть ли родственники (или друзья), которые играют в эту игру», всего 31,25% ответили — «Да»; 35% ответили — «Нет»; и 33,75% затруднились с ответом. Все ответы, за маленьким исключением, — 1/3. Следовательно, родственники (или друзья) могут «затянуть» в процесс познания национальной игры очень высок. К тому же большой процент респондентов, которые затруднились с ответом высок (33,75%), и такое положение может повернуться любую сторону.

Однако многое будет зависеть от качества культурно-просветительской работы в образовательных учреждениях.

На вопрос «У Вас есть опыт участия в соревнованиях по данному виду спорта», всего 21,25% ответили — «Да»; 73,75% ответили — «Нет»; и всего 5% затрудняются с ответом. Среди студентов бурятского этноса наблюдается небольшой процент участников соревнований по игре Шатар. Следовательно, популярность игры Шатар оставляет желать лучшего.

На вопрос «Хотели бы научиться играть», всего 55% ответили — «Да»; 25% ответили — «Нет» и 20% респондентов затруднились с ответом. Оптимистичный прогноз дают желающие научиться играть в Шатар, так как их больше половины. Вызывает беспокойство то, что у 1/4 части респондентов нет желания играть в эту игру. Однако 1/5 часть затрудняется с ответом, которая при соответствующей популяризации игры может заинтересоваться и в дальнейшем принимать участие в состязаниях по национальным видам спорта.

Как известно, национальные виды спорта являются одним из основных факторов формирования национальной идентичности студентов, представляющих разные этносы, включая бурятский. Однако решение данной задачи может оказаться весьма сложной, и виной тому недостаточная осведомленность студентов о национальных видах спорта, которые по тем или иным причинам не попадают в их поле зрения.

Заключение. На основе вышеизложенного можно сделать следующие выводы:

Популярность игры Шатар на низком уровне;

- Больше половины респондентов желают научиться играть в Шатар;
- В образовательных учреждениях высшего образования внести предложение о создании регионального проекта «Шатар в вузы Бурятии»;
- Проводить соревнования не только по классическим шахматам, но и по игре Шатар;
- При обучении бурятскому языку основываться на изучении фигур из игры Шатар: ноен; бэрсэ; тэмээн; тэргэ; хубуун.

Таким образом, для популяризации данной игры и формирования национальной идентичности студентов бурятского этноса возникает необходимость в разработке учебно-методического комплекса по предмету «Шатар», включая контрольно-оценочные средства и внедрение в учебно-воспитательный процесс в вузах Бурятии.

Литература

1. Искусство и цивилизационная идентичность / ответственный редактор Н. А. Хренов; науч. совет РАН «История мировой культуры». Москва: Наука, 2007. 603 с.
2. Хантингтон С. Кто мы? Вызовы американской национальной идентичности. Москва: ТРАНЗИТКНИГА, 2004. 635 с.
3. Тишков В. А. Российский народ и национальная идентичность // Россия в глобальной политике. 2008. Т 6, № 4. С. 136.
4. Дамдинов А. В., Дугарова Т. Ц., Ооржак А. А. Основные тенденции в изучении понятия «национальная идентичность» в психологии и педагогике / А. В. Дамдинов, // Мир науки. Педагогика и психология. 2024. Т. 12, № 2. URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN224.pdf>
5. Ishikawa A., Martin R., Morawski W., Rus V. Workers, Firms and Unions. Part 2. The development of dual commitment. Frankfurt am Main, 2000. 289 p.

УДК 796.071.5

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
ИНСТИТУТА ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ
(НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОГО КРОССА)**

© **Цыбиков Дашинима Владимирович**

кандидат педагогических наук, доцент
dvikov64@mail.ru

© **Тукуренова Ульяна Робертовна**

старший преподаватель
ulyana9423@mail.ru

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова
Россия, г. Улан-Удэ

Аннотация. В статье представлены результаты многолетнего мониторинга физической подготовленности студентов в рамках внутривузовской студенческой спартакиады на примере легкоатлетического кросса. Целью исследования явилось оценка физической подготовленности студентов для принятия управленческих решений при реализации учебных программ по дисциплине «Физическая культура». Мониторинг показал, что наилучшие результаты были показаны более десяти лет назад, а наихудший результат пришелся на 2023–2024 учебный год. При этом с 2024–2025 учебного года наблюдается улучшение показателей.

Ключевые слова: мониторинг физической подготовленности, внутривузовская студенческая спартакиада, физическая культура.

**MONITORING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF THE INSTITUTE
OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
(ON THE EXAMPLE OF TRACK AND FIELD CROSS-COUNTRY)**

Tsybikov Dashinima Vladimirovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
dvikov64@mail.ru

Tukurenova Ulyana Robertovna

Senior Lecturer
ulyana9423@mail.ru

Dorzhi Banzarov Buryat State University
Russia, Ulan-Ude

Abstract. This article presents the results of a long-term monitoring of student physical fitness during the university's intramural student Spartakiad, using cross-country running as an example. The aim of the study was to assess students' physical fitness to inform management decisions regarding the implementation of curricula in the discipline "Physical Education." The monitoring revealed that the best results were achieved more than ten years ago, while the worst results occurred in the 2023-2024 academic year. However, improvements have been observed since the 2024-2025 academic year.

Keywords: physical fitness monitoring, intra-university student Spartakiad, physical education.

Введение. Роль студентов, как будущих носителей высшего образования, в определении траектории развития государства неоспорима. Поэтому, к ним предъявляются высокие требования не только в плане профессиональной компетентности, но и в отношении физической выносливости, трудоспособности, а также духовного и физического здоровья. Тем не менее, отмечается тенденция к снижению показателей здоровья и физической подготовленности студентов. Данная проблема приобретает особую актуальность в современном социуме.

Физическая подготовленность — процесс и результат физической активности, обеспечивающий формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, повышение уровня работоспособности [1, С. 434].

Физическая подготовленность студентов в основном определяется образом жизни. Теоретическое обоснование научной литературы показывает, что уровень физической подготовленности и уровень здоровья населения страны оценивается как низкий и ниже среднего. Причинами такового являются гиподинамия и привычки, пагубно влияющие на здоровье населения [2, С.11].

Цель исследования — обосновать мониторинг как инструмент оценки физической подготовленности студентов для принятия управленческих решений по преподаванию дисциплины «Физическая культура».

Организация и методы исследования. Настоящее исследование посвящено мониторингу результатов легкоатлетического кросса в рамках спартакиады студентов Бурятского госуниверситета им. Доржи Банзарова. На основе протокола соревнований проанализированы результаты забегов на 1000 метров по пересеченной местности студентов Института Педагогики и Психологии (ИПП) начиная с 2010–11 учебного года по 2024–25 учебный год. Следует отметить, что в соревнованиях принимают участие 15 юношей и 15 девушек со всех учебных подразделений университета, которые прошли отборочный этап на факультетских состязаниях. Всего факультетов/институтов было 15, а 2020 учебного года — 9.

Протокол соревнований представляет собой суммарное время 10 лучших показателей отдельного факультета/института, где победитель спартакиадного первенства определяется по наименьшему времени. Предусмотрены санкции за отсутствие участника: если в забеге от факультета/института участвуют 9 человек, то на свободное место начисляется худшее время всего университетского забега (если отсутствует 2 человека, то это же время начисляется два раза) и т. д.

Девушки ИПП за все время стабильно занимали 4–6 места, только 2024–25 учебном году заняли 3 место, а юноши на 5–9 позициях. Следовательно, студенты ИПП не являются лидерами по дисциплине «Легкоатлетический кросс». При этом подготовка ежегодно проходила в рамках учебных занятий по общеуниверситетской программе «Легкая атлетика».

Для качественного изложения материала разработана таблица, где представлены следующие составные части: 1 — количество участников (из 15 участников 10 в зачет. При отсутствии участника применяются санкционные меры); 2 — общий результат (результат участника переводится в секунды и суммируют 10 лучших показателей); 3 — лучший результат (ежегодно определяется лучшее время); 4 — примерное место за ... (к примеру, лучший результат показанный 2024 году занял бы 1 место в 2023 году, или 11 место в 2010 году); 5 — занятое место в текущем учебном году.

Результаты исследования и их обсуждение. Учитывая тот факт, что в ИПП за указанный период не было спортсменов легкоатлетических дисциплин, кото-

рые могут внести определенные коррективы на результат выступлений. В этой связи можно отметить, что в ИПП обучаются студенты, занимающиеся физическими упражнениями в рамках учебного процесса по физическому воспитанию. Следовательно, результаты выступлений позволяют проследить изменение уровня физической подготовленности студентов за представленный период.

В таблице 1 и 2 представлены результаты участия девушек и юношей с 2010 по 2024 учебный год.

Таблица 1

Результаты участия в спартакиаде по легкоатлетическому кроссу (девушки)

№ п/п	Составные части	УЧЕБНЫЙ ГОД												
		2010–2011	2011–2012	2012–2013	2013–2014	2014–2015	2016–2017	2017–2018	2018–2019	2019–2020	2020–2021	2022–2023	2023–2024	2024–2025
1.	Количество участников	10	14	10	14	10	11	15	15	14		14	15	14
2.	Общий результат	2712	2501	2532	2533	2602	2635	2576	2638	2834		2207	2924	2815
3.	Лучший результат	4.24	3.52	3.36	3.49	3.42	3.43	3.44	3.50	4.27		4.17	4.17	4.13
4.	Примерное место в команде за...	11	5	6	5	10	3	5	3	1		1	1	1
5.	Место	4	4	6	6	5	4	5	5	12		6	7	3

Примечание: 2020–2021 соревнования не проводились в связи с пандемией

Таблица 2

Результаты участия в спартакиаде по легкоатлетическому кроссу (юноши)

№ п/п	Составные части	УЧЕБНЫЙ ГОД												
		2010–2011	2011–2012	2012–2013	2013–2014	2014–2015	2016–2017	2017–2018	2018–2019	2019–2020	2020–2021	2022–2023	2023–2024	2024–2025
1.	Количество участников	5	9	14	12	3	12	7	9	9		9	15	15
2.	Общий результат	2606	2153	1991	2079	-	2232	-	-	-		-	2396	2298
3.	Лучший результат	3.41	3.17	3.07	3.14	3.15	3.14	3.09	3.04	3.23		3.45	3.34	3.23
4.	Примерное место в команде за...	1	3	7	5	3	3	2	2	1		1	1	1
5.	Место	5	6	2	5	7	6	7	6	12		9	9	7

Примечание: 2020–2021 соревнования не проводились в связи с пандемией; « — » недостаточное количество участников для получения корректного результата.

Мониторинг результатов представленный в таблице 1 наглядно показывает, что у девушек ИПП самый низкий результат в личном зачете пришелся на 2019 (4.27), т. е. 5 лет назад, а самый высокий показатель в 2012 (3.36), соответственно, 12 лет назад; самый низкий общекомандный результат в прошлом году 2023 (2924 с.); самый высокий общекомандный результат 2011 (2501 с.), т. е. 13 лет назад.

В таблице 2 аналогичный результат у юношей, где самый низкий показатель в личном зачете пришелся на 2022 (3.45), т. е. 2 года назад, а самый высокий в

2012 (3.07), т. е. 12 лет назад; самый низкий общекомандный результат 2023 (2396 с.), т. е. в прошлом году; самый высокий общекомандный результат 2012 (1991 с.), т. е. 12 лет назад.

Интересно отметить, что за период времени с 2010 по 2024 год высокие и низкие показатели как у юношей, так и у девушек варьируются в диапазоне от 1 до 3 лет., т. е. почти равномерно. Видимо, это указывает на определенный астрологический цикл физического развития с учетом гендерного признака.

Выводы. Полученные результаты исследования и анализ протокола соревнований дают основание сделать следующие выводы:

- командные результаты наиболее информативны по сравнению с индивидуальными показателями;
- самые лучшие командные результаты как у юношей, так у девушек были достигнуты 12 и 13 лет назад, соответственно;
- самые низкие результаты как у юношей, так у девушек показаны в прошлом учебном году;
- снижение физической подготовленности современных студентов началось более 10 лет назад;
- 2023 год можно считать его пределом;
- возникла необходимость приобщения студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями, а не повышения физической нагрузки.

Представленный мониторинг как инструмент оценки физической подготовленности студентов ИПП позволяет обратить внимание на такие виды физической активности как национальные виды спорта, включая народные игры, а также занятия физическими упражнениями по интересам для повышения двигательной активности студентов ИПП, и студенческой молодежи в целом.

Таким образом, авторы надеются, что вносят определенный вклад в практику физического воспитания и развитие физической культуры студентов вуза.

Литература

1. Физическая культура студента: учебник / под редакцией В. И. Ильинича. Москва: Гардарики, 2003. 448 с.
2. Андреева А. Особенности физической рекреации различных групп населения // ТМФВ. 2004. № 1. С. 11.

Научное издание

ВОСТОК — РОССИЯ
СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы международной научно-практической конференции,
посвященной 30-летию Бурятского государственного университета
имени Доржи Банзарова

Редактор В. Б. Гармаев

Компьютерная верстка
Н. Ц. Тахинаевой

Свидетельство государственной регистрации
№ 2670 от 11 августа 2017 г.

Подписано в печать 14.11.2025. Формат 70x108 1/16.
Уч.-изд. л. 10,15. Усл. печ. л. 14,0. Заказ 137.

Издательство Бурятского госуниверситета им. Д. Банзарова
670000, г. Улан-Удэ, ул. Ранжурова, 4
rio@bsu.ru