

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СМОЛЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «СГУС»)

СБОРНИК
материалов Всероссийской научно-методической
конференции с международным участием
«Современные тенденции и инновационные
подходы в физической культуре и спорте:
от науки к практике»

Смоленск
2026

УДК 796.0
ББК 75я431
С 56

С 56 Сборник материалов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием «Современные тенденции и инновационные подходы в физической культуре и спорте: от науки к практике / Под общ. ред. Н.И. Федоровой, А.В. Мазуриной. – Смоленск: ФГБОУ ВО «СГУС», 2026. – 313 с.

Сборник включает статьи и тезисы докладов ученых и практиков, специалистов отрасли физической культуры и спорта, спортсменов, посвященные актуальным научным и методическим достижениям в области физической культуры и спорта, выработке практических решений по их внедрению в образовательную, тренировочную и оздоровительную деятельность; обобщению современных тенденций и инновационных подходов в научных исследованиях по физической культуре и спорту; выявлению перспективных направлений развития системы образования и подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта.

Материалы сборника предназначены для научно-педагогических работников, аспирантов и студентов высших и средних специальных учебных заведений, для специалистов отрасли физической культуры и спорта.

Все опубликованные статьи представлены преимущественно в авторской редакции.

© ФГБОУ ВО «СГУС», 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Антипенкова И.В., Буслаева Ю.А.</i> Исследование динамики показателей физической подготовленности дошкольников в ходе подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.....	8
<i>Антипенкова И.В., Киреева А.В.</i> К вопросу терминологической проблемы в области корпоративного спорта.....	12
<i>Артюгин С.В., Власов А.В.</i> Использование видеосимуляций для развития навыков принятия решения в баскетболе.....	17
<i>Атлас А.А., Громов В.А.</i> Совершенствование технической подготовки спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта посредством внедрения метода срочной информации и моделирования условий с исключением зрительного анализатора.....	19
<i>Баботкин Н.О., Комачева О.А.</i> Методика адаптивного физического воспитания школьников с задержкой психического развития.....	22
<i>Башкирова Д.К., Шляхтин В.А.</i> Динамика концентрации лактата и глюкозы в крови у студентов дзюдоистов (КМС) после ступенчатой велоэргометрической нагрузки.....	26
<i>Бобкова Е.Н., Писаренкова Е.П.</i> Анализ возрастной динамики развития скоростных способностей у мальчиков 7–15 лет.....	31
<i>Бобкова Е.Н., Сидоренкова В.И.</i> Эффективность применения комплекса специальных упражнений в сочетании с альтернативными видами нагрузки для трейлраннеров в возрасте 13–15 лет.....	35
<i>Богомолов Г.В., Прокопенкова Ю.М.</i> Анализ финансирования мероприятий по развитию физической культуры и спорта в бюджетах субъектов Российской Федерации.....	39
<i>Брайцева В.А., Иванькова А.М.</i> Проблемы и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в общеобразовательной школе.....	42
<i>Булочников П.А., Сорвина Т.А.</i> Социально-экономические факторы формирования культуры здорового образа жизни населения.....	48
<i>Бышевская А.В.</i> Анализ кластеров спортивного образования в различных регионах Российской Федерации как элементов спортивной образовательной парадигмы государства.....	52
<i>Воскресенский М.В., Кот Е.Ю.</i> Сравнительный анализ показателей тренировочной и соревновательной деятельности шорт-трековиков 12-15 лет в процессе подготовки.....	55
<i>Высоцкая Л.В.</i> Профессиональная физическая культура туристов.....	59
<i>Горелова О.Ю., Ярославцева Е.И.</i> Практическое применение цифровых технологий для повышения эффективности освоения студентами навыков на гимнастическом коне.....	63
<i>Гребенников В.С., Палецкий Д.Ф.</i> Повышение надежности подготовки квалифицированных борцов на основе индивидуальных данных самоконтроля.....	67
<i>Гринева Н.С., Орлова Н.А.</i> Социально-экономические инструменты	

вовлечения молодежи в занятия физической культурой и спортом.....	70
Губина Ю.В., Сафоненкова Е.В. Акцентуации характера и отношение к здоровью у студентов-спортсменов игровых видов спорта (волейбол и баскетбол).....	73
Гурский А.В. Пути повышения скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков.....	77
Дарданова Н.А., Ярославцева Е.И. Использование петель TRX в качестве подводящих упражнений для технической подготовки студентов, не специализирующихся в гимнастических видах спорта.....	81
Денисова Е.Н., Шляхтина А.А. Роль и профессиональная позиция специалиста по адаптивной физической культуре в переосмыслении пациентом собственной измененной телесности.....	86
Дубинин Г.В., Писаренкова Е.П. Преподавание спортивно-педагогических дисциплин в условиях реформирования высшего образования (на примере «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)».....	90
Ефременков К.Н., Живуцкая И.А. Нарушение принципов Олимпийской хартии в условиях современного олимпийского движения.....	95
Зрыбнев Н.А. Развитие психомоторики биатлониста и создание оптимального проприоцептивного фона в стрельбе стоя с помощью платформ с наклонными плоскостями.....	99
Иванова С.В., Лозакович О.С. Физическая подготовленность студентов, занимающихся легкой атлетикой во внеурочное время.....	105
Измestьева С.А., Мухина Э.В. Особенности гражданско-патриотического воспитания юных спортсменов в училищах олимпийского резерва.....	109
Каткова Т.В., Строева И.В. Использование проектного метода в изучении информационных технологий в спортивном вузе.....	114
Кожухова Е.Д., Бескостова А.А. Роль государственного управления в развитии спорта и физической культуры.....	118
Комачева О.А., Баботкин Н.О. Методика адаптивного физического воспитания школьников с задержкой психического развития.....	122
Конашков И.С., Артюгин С.В. Сравнительный анализ технико-тактических особенностей высококвалифицированных игроков в настольном теннисе с учётом гендерных различий.....	125
Корогвич Ю.В. Роль физической культуры и спортивно-массовых мероприятий в формировании здорового образа жизни и предупреждении асоциальных привычек в молодежной среде.....	128
Косорыгина К.Ю., Мазурина А.В. Виды методик подготовки спортсменов в конном спорте.....	131
Косорыгина К.Ю., Макеева В.В., Шайкина О.Л. Анализ развития и перспектив конноспортивного комплекса «СШ им. В.Н. Тихонова» ФГБОУ ВО «СГУС».....	138
Косорыгина К.Ю., Макеева В.В., Шайкина О.Л. Специфика отбора	

лошадей для начального обучения верховой езде.....	143
Кочергин А.Б., Синицын А.С., Аксеновских А.Д. Практическое применение аэро-резистивного тренажерного комплекса АРТ-5 для совершенствования силовой выносливости пловцов на суше.....	150
Крох Е.В. Влияние физической активности на психическое здоровье молодежи.....	154
Кубащенко Е.А., Чернецов М.М. Подготовка девушек-арбитров по футболу различной квалификации к сдаче тестов по физической подготовке.....	157
Куделин А.Б., Пестов М.Ю., Титов В.В. Прикладные аспекты физической подготовки курсантов инженерных специальностей (на примере военного вуза).....	161
Левченкова Н.В. Распределение тренировочной нагрузки в многолетней подготовке лыжников-гонщиков.....	164
Луганская М.В., Данков С.В. Отбор и спортивная ориентация на примере видов спорта: баскетбол и волейбол.....	168
Луганская М.В., Прохорова К.В. Анализ роли связующего игрока в волейболе.....	170
Лукашевич И.В. Особенности организации занятий оздоровительной физической культурой в системе физического воспитания Беларуси.....	174
Макарова Л.С. Профессиональные и личные качества учителя физической культуры.....	180
Макарова А.А., Губина Ю.В. Вариабельность сердечного ритма как маркер психической уязвимости.....	185
Мацука О.В. Физкультурно-спортивная деятельность в системе образования в контексте реализации «спортизации».....	189
Мелихов В.В. Искусственный интеллект в информационной безопасности.....	193
Мелихов В.В. Искусственный интеллект и его влияние на образование студентов спортивного вуза.....	198
Новикова М.А., Давыдова О.В. Искусственный интеллект как фактор трансформации подготовки спортивных менеджеров: аналитический обзор и стратегические направления.....	202
Осипова Н.В., Губина Ю.В. Влияние квалификации спортсменов на показатели сердечно-сосудистой системы при развитии утомления.....	207
Осипова Н.В., Сафоненкова Е.В. Состояние вегетативной регуляции гомеостаза спортсменов в покое и на фоне физической нагрузки.....	211
Пегов В.А. Задачи современного образования и «образовательные анахронизмы».....	214
Перепекин В.А., Биткин В.М. Изменение работоспособности футболистов на разных этапах восстановительного периода после больших тренировочных нагрузок.....	218
Попова М.В. Инновационные цифровые инструменты в физическом воспитании студентов: результаты внедрения фитнес-трекеров	

в учебный процесс вуза.....	221
Пульмановская Е.И. Исследование индивидуальных копинг-стратегий студентов вуза.....	224
Родин А.В. Текущее функциональное состояние ЦНС при оценке простой зрительно-моторной реакции у баскетболистов в состоянии покоя и после игровой деятельности.....	227
Свирин А.Н., Усачева С.Ю. Оптимизация методики подготовки бегунов на средние дистанции на этапе начальной подготовки.....	231
Седогин Е.А., Киреева А.В., Коростелев С.П. Перераспределение средств специальной подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков с учетом искусственного покрытия, заменяющего снег.....	234
Сергеева Ю.И. Совершенствование физической работоспособности студенток старших курсов с использованием средств силовой подготовки.....	238
Снитко А.Н. Современные подходы к физическому воспитанию студентов в вузах.....	241
Сорвина Т.А., Осипова Н.В. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни спортсменов.....	245
Су Дзе Основы построения занятий в вузе по физической культуре в Беларуси.....	248
Тарасевич Г.А., Петрова В.В. Дерматоглифические характеристики как маркер спортивной специализации в плавании.....	252
Терехов П.А., Шерстеникин А.Д. Ведущие маркеры вегетативного обеспечения относительной мощности у велосипедистов-спринтеров в гликолитическом тесте.....	257
Терехов П.А., Шерстеникин А.Д. Ведущие маркеры вегетативного обеспечения относительной мощности у велосипедистов-спринтеров в скоростно-силовом тесте.....	261
Усачева С.Ю., Свирин А.Н. Особенности применения средств физической подготовки у легкоатлетов 13-14 лет.....	265
Федорова Н.И. Формирование педагогической компетентности у родителей в сфере адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта.....	270
Федорова Н.И., Комачева О.А., Слободчиков С.А. Физическая реабилитация женщин 55-60 лет после эндопротезирования коленного сустава.....	278
Федоскина Е.М., Федорова Н.И. Изучение тревожности у участников регионального Чемпионата «Абилимпикс» Смоленской области.....	282
Федоскина Е.М., Федорова Н.И. Хатха-йога на занятиях адаптивной физической культурой со студентками специальной медицинской группы	286
Хармонова А.А., Шукаева А.В. Лекционная форма проведения занятий в спортивном вузе.....	290
Чернецов М.М. Особенности применения VR-технологий в процессе	

совершенствования тактического мышления футболистов.....	294
Чиж В.В. Влияние оздоровительных фитнес-технологий на психоэмоциональное состояние студентов учреждений высшего образования.....	297
Шевченко Е.И. Основные показатели миграции конькобежцев в соревновательном периоде.....	300
Шляхтина А.А., Денисова Е.Н. Адаптивные технологии и методические приемы визуализации учебного материала для студентов с нарушением слуха в ФГБОУ ВО «СГУС».....	303
Яковлев А.Н. Физкультурно-спортивная деятельность студентов в контексте здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий..	306

УДК 796.011.3

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНО-МАССОВЫХ
МЕРОПРИЯТИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
И ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРИВЫЧЕК
В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Ю.В. Корогвич

*Полесский государственный университет,
Республика Беларусь*

Аннотация. Формирование здорового образа жизни и предупреждение асоциальных привычек в молодежной среде являются ключевыми задачами современного общества. Молодежь, находящаяся в периоде активного социального и личного становления, подвержена вовлечению в деструктивные формы поведения. В данном контексте физическая культура и спорт выступают в качестве инструмента для укрепления здоровья, а также как мощное средство позитивной социализации, обеспечивающей альтернативу девиантным формам поведения [1].

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, молодежная среда, спортивно-массовая работа, асоциальный досуг, социализация, девиантное поведение.

Массовый спорт создаёт естественную среду для формирования социально одобряемых моделей поведения [3]. Однако доступность спортивно-массовых мероприятий зачастую зависит от социально-экономического положения семьи и региональной инфраструктуры. Это может стать барьером для профилактической работы [2]. Таким образом, развитие спортивно-массового движения является не только педагогической, но и социально-экономической задачей.

Цель исследования. Выявить механизмы и доказать эффективность влияния физической культуры и спортивно-массовых мероприятий на формирование здорового образа жизни и предупреждения асоциальных привычек среди молодежи.

Методы и материалы исследования. В результате анализа научной литературы были рассмотрены ключевые понятия, такие как здоровый образ жизни, асоциальный досуг, социализация, спортивно-массовая работа [2]. В данном контексте физическая культура понимается как сфера социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физических способностей человека. Спортивно-массовые мероприятия представляют собой организованные виды деятельности, которые обладают значительным воспитательным потенциалом.

Эффективность физической культуры как средства профилактики заключается в комплексе взаимосвязанных факторов:

1. Замещающий эффект: спорт потребляет время и энергию, которые в ином случае могут быть затрачены на асоциальный досуг. Регулярные физические нагрузки формируют режим и дисциплину, несовместимые с хаотичным образом жизни, часто сопутствующим вредным привычкам [6].

2. Психофизиологическое воздействие: систематическая физическая активность является естественным антидепрессантом, снижающим уровень стресса и тревожности, которые могут стать причиной обращения к запрещенным веществам. Занятия физической культурой и спортом стимулируют выработку эндорфинов.

3. Социализация и идентичность: спортивные клубы, секции или группы оздоровительной направленности предоставляют молодым людям социальную среду, альтернативную асоциальным группам. В ней формируются ценности уважения, ответственности, взаимопомощи. Спортивные достижения часто становятся основой для формирования позитивной "Я-концепции", повышения самооценки без потребности в деструктивных способах самоутверждения.

4. Воспитательный потенциал: спортивно-массовые мероприятия, особенно те, в которых участвуют команды, моделируют ситуации, требующие проявления воли, настойчивости, умения бороться с трудностями и принимать

поражения. Все это развивает стрессоустойчивость и адаптивные стратегии поведения.

5. Когнитивное влияние: даже самые доступные виды физической активности требуют концентрации, планирования, тактического мышления. Особенно это заметно в игровых видах: футбол, баскетбол, волейбол. Такие нагрузки стимулируют работу мозга, укрепляют нейронные связи и формируют способность контролировать импульсы, следовательно, снижают склонность к необдуманному, в том числе асоциальному поведению.

Практическое подтверждение эффективности. Многочисленные социологические и педагогические исследования подтверждают: там, где развита спортивная среда, уровень подростковой девиации намного ниже. Например, по данным ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения), среди молодежи, регулярно занимающейся спортом в организованных формах, доля употребляющих алкоголь или табак в два-три раза меньше, чем среди сверстников, не вовлеченных в физическую активность [4].

Кроме того, международный опыт – от скандинавских стран до Южной Кореи показывает: когда физическая культура воспринимается не как "обязанность", а как часть повседневной культуры, молодёжь сама выбирает здоровый образ жизни. Важно, что эффект достигается не за счёт идеализации или морализаторства, а через вовлечение – через радость движения, командный дух.

Особую роль играет личность педагога, тренера, инструктора или организатора. Как показывает практика, именно педагог, сочетающий требовательность к искренним интересам личности ребенка, становится для подростка значимой фигурой иногда более влиятельной, чем родители и школьные учителя [5]. Именно такие люди способны перенаправить энергию трудного подростка в нужное русло, помогая ему найти себя.

Не менее важно и само содержание мероприятий. Эффективны не только соревновательные формы, но и неформальные: велопробеги, туристические слеты, спортивные фестивали, общественные спортивные площадки для определенного вида деятельности и т. д. Они привлекают тех, кого отталкивает строгость спортивных залов, но кто при этом ищет способ самовыражения и общения. Такие форматы особенно востребованы в урбанистической среде, где подросткам зачастую не хватает пространств для свободной активности [7].

Заключение. Роль физической культуры и спортивно-массовых мероприятий в профилактике асоциального поведения носит системный и многогранный характер. Они работают не просто как "занятость", а как мощный инструмент позитивного развития личности, предлагая:

1. Альтернативу – содержательный и здоровый досуг;
2. Среду – для позитивной социализации и общения;
3. Ценности – здоровье, дисциплину, достижение, коллективизм;
4. Механизмы – для эмоциональной разрядки, стрессоустойчивости и формирования сильной воли.

Для максимальной реализации этого потенциала необходима целенаправленная политика по обеспечению доступности и разнообразия спортивной инфраструктуры, подготовке тренеров-педагогов, понимающих воспитательную миссию спорта, и интеграции спортивного-массовой работы с общими программами по формированию здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Инвестиции в массовый спорт – это инвестиции в социальное здоровье, профилактику девиаций и воспитание активного, ответственного поколения. Именно в этом заключается стратегический вклад спорта в будущее общества.

Список литературы

1. Покровская Т. Ю. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений в молодежной среде / КиберЛенинка. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 30.11.2025).
2. Варламова Н. А., Ключина В. О., Кормилицын Ю. В. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодежи и молодежного экстремизма / Молодой ученый. – 2023. – № 20 (467). – С.
3. Бородачева С. Е., Мезенцева В. А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных проявлений обучающихся аграрных вузов / Самарский государственный аграрный университет, 2019.
4. ВЦИОМ. Молодёжь и здоровый образ жизни: досуг, спорт, вредные привычки : опрос № 12489 / ВЦИОМ. – М., 2022. – URL: <https://wciom.ru> (дата обращения: 30.11.2025).
5. Евстафьев Б. В. Социально-педагогические основы физической культуры и спорта / Б. В. Евстафьев. – М.: Академия, 2018. – 256 с.
6. Дыгун М. А. Физическая культура как фактор социализации личности // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания. – 2005. – СПб., с. 80–85.
7. UNESCO. Quality Physical Education (QPE): Guidelines for policy-makers. – Paris, 2015.

СБОРНИК
материалов Всероссийской научно-методической
конференции с международным участием
«Современные тенденции и инновационные
подходы в физической культуре и спорте:
от науки к практике»

Электронное издание