

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 маркёр 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 378.172

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Е.В. Крох

*Полесский государственный университет,
Республика Беларусь*

Аннотация. В современных условиях растущего стресса и увеличения случаев психических расстройств среди молодёжи вопрос о влиянии физической активности на психическое здоровье становится особенно актуальным. Регулярные физические нагрузки способствуют снижению уровня тревожности и депрессии, улучшают общее самочувствие и эмоциональное состояние. Физическая активность также способствует формированию социальных связей и поддержанию здорового образа жизни, что является важным для психоэмоционального благополучия. Таким образом, изучение этой темы имеет значительное значение для разработки эффективных мер по профилактике психических заболеваний среди молодёжи [1].

Ключевые слова: исследование, анкетирование, респонденты.

Объект исследования: студенты ПолесГУ.

Предмет исследования: Влияние физической активности на психическое здоровье молодёжи.

Цель исследования: целью исследования является выявление и анализ влияния физической активности на психическое здоровье молодёжи, а также определение механизмов, через которые регулярные физические нагрузки способствуют улучшению эмоционального состояния, снижению уровня стресса и повышению общего благополучия.

Гипотеза: предполагается, что регулярная физическая активность положительно влияет на психическое здоровье молодёжи, способствуя снижению уровня стресса и тревожности, улучшению настроения и общей эмоциональной стабильности. Гипотеза заключается в том, что молодые люди, активно занимающиеся физическими упражнениями, будут демонстрировать более высокие показатели психоэмоционального благополучия по сравнению с их малоподвижными сверстниками [2].

Организация и методы исследования. Использованы методы анализа, наблюдения, анкетирования.

Изучая физическое и психическое состояние современной молодежи, было проведено исследование на данную тему среди студентов Полесского государственного университета.

Результаты опроса показывают, что значительная часть молодёжи активно занимается физической активностью: 73,4% респондентов занимаются спортом ежедневно или 3-4 раза в неделю. Это свидетельствует о высоком уровне вовлеченности в физическую культуру среди молодежи. Однако 26,6% участников занимаются физической активностью реже.

Предпочтения среди видов физической активности у молодёжи распределяются следующим образом: 43,3% респондентов выбирают командные виды спорта, что подчеркивает популярность коллективных занятий. Индивидуальные виды спорта и фитнес занимают равные позиции (по 20%), в то время как прогулки на свежем воздухе предпочитают 16,7% участников. Эти данные свидетельствуют о значительном интересе к командным активностям и необходимости разнообразия в предложениях для физической активности.

Результаты показывают, что уровень стресса среди молодёжи варьируется: 26,7% респондентов оценивают его как высокий, в то время как 30% считают его умеренным и 30% – низким. 13,3% участников сообщают о практически отсутствии стресса.

Респонденты о влиянии физической активности на настроение: 53,3% отмечают значительное улучшение, а 36,7% – умеренное. Лишь 10% участников указывают на отсутствие или ухудшение влияния. Эти результаты подтверждают важность физической активности для повышения эмоционального состояния и психоэмоционального благополучия молодёжи.

Результаты показывают, что 60% молодёжи испытывают тревогу или беспокойство, причем 20% респондентов ощущают это часто, а 40% – иногда. Лишь 36,7% участников отмечают редкое проявление тревоги, и всего 3,3% не испытывают её вовсе. Эти данные подчеркивают необходимость разработки мер по снижению тревожности, включая физическую активность как один из эффективных способов улучшения психоэмоционального состояния.

Студенты в целом положительно оценивают влияние физической активности на управление негативными эмоциями: 43,3% полностью согласны с утверждением, а 50% частично согласны. Лишь 6,7% не согласны с этим, и ни один участник не выразил полного несогласия. Эти результаты подтверждают значимость физической активности как инструмента для улучшения эмоционального состояния и борьбы с негативными эмоциями.

Оценка физической формы среди респондентов в целом положительная: 66,7% участников считают свою физическую форму хорошей или отличной. При этом 26,7% оценивают её как удовлетворительную, и только 6,7% – как плохую. Эти данные свидетельствуют о высокой степени физической активности и общего благополучия среди молодёжи, что может способствовать их психоэмоциональному здоровью.

Результаты показывают, что 73,3% респондентов практикуют физическую активность для улучшения психоэмоционального состояния, причем 30% делают это очень часто, а 43,3% – иногда. Однако 27% участников занимаются физической активностью реже или никогда.

Большинство респондентов (83,3%) считают, что уровень физической активности влияет на их продуктивность в учебе или работе: 33,3% отмечают значительное влияние, а 50% – умеренное. Только 13,3% участников утверждают, что физическая активность не влияет на их продуктивность, и 3,3% не уверены. Эти результаты подчеркивают важность регулярных физических нагрузок для повышения эффективности учебной и рабочей деятельности.

Студенты предлагают два основных направления для повышения интереса к физической активности среди молодёжи: организация бесплатных спортивных мероприятий и фестивалей, а также создание программ поощрения для активных участников, с каждым вариантом, поддерживаемым 43,3% участников. Внедрение обязательных уроков физической культуры поддерживает лишь 13,3% респондентов.

Выводы. Результаты опроса подтверждают гипотезу о положительном влиянии физической активности на психическое здоровье молодёжи. 73,4% участников регулярно занимаются спортом, что указывает на высокий уровень вовлеченности. 53,3% респондентов отмечают значительное улучшение настроения благодаря физической активности, что подтверждает её роль в повышении эмоционального состояния и психоэмоционального благополучия.

Хотя 60% молодёжи испытывают тревогу, результаты показывают, что физическая активность может быть эффективным инструментом для её снижения. 43,3% респондентов полностью согласны с тем, что физическая активность помогает управлять негативными эмоциями. Также 83,3% участников считают, что уровень активности влияет на их продуктивность в учёбе и работе.

Эти данные подчеркивают необходимость активного продвижения физической активности среди молодёжи как средства улучшения их психоэмоционального состояния и общей жизненной эффективности.

Список литературы

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Антоненко М. Н., Соловьева Р. О. Формирование здорового образа жизни у студентов // Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация. – 2019. – Том 4. – № 1. – С. 30-34.

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