

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

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.В. Чиж

*Полесский государственный университет,
Республика Беларусь*

Аннотация. Психоэмоциональное состояние студентов учреждений высшего образования в последние годы становится одним из приоритетных направлений прикладных исследований в области здоровья и образования. Интенсивность учебной нагрузки, необходимость социальной и профессиональной адаптации, постоянные временные и ресурсные ограничения, а также растущие требования к личной и академической эффективности создают многофакторную среду стресса, что нередко приводит к снижению мотивации, ухудшению сна, повышенной тревожности и проявлениям депрессии. Попов С.Н. считает, что их интеграция в университетскую среду может стать важным компонентом целостной стратегии по сохранению здоровья молодёжи и повышению качества образовательного процесса [1, с. 44].

Ключевые слова: Психоэмоциональное состояние, студенты оздоровительные фитнес-технологии, тревожность, эмоциональное выгорание, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость.

Цель исследования – комплексное исследование влияния оздоровительных фитнес-технологий на психоэмоциональное состояние студентов учреждений высшего образования.

Методы и организация исследования. Исследование было проведено на базе УО «Полесский государственный университет», в котором приняло участие 16 студентов в возрасте от 18 до 20 лет. Которые, в свою очередь, были разделены на две равнозначные группы по 8 человек в каждой.

На первом (констатирующем) этапе исследования было проведено первичное тестирование и анкетирование студентов экспериментальной и контрольной групп по всем выбранным психодиагностическим методикам. Для объективной оценки психоэмоционального состояния студентов на констатирующем этапе были использованы следующие методики, обеспечивающие комплексный подход к измерению ключевых параметров:

– шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера–Ханина (для оценки уровня тревожности как состояния и как устойчивой черты личности).

– методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) (для оценки степени стрессовой нагрузки и эмоционального истощения).

– тест САН (самочувствие, активность, настроение) (для оперативной оценки текущего психофизиологического состояния).

Цель этого этапа – зафиксировать исходный уровень психоэмоционального состояния и подтвердить статистическую однородность групп до начала экспериментального воздействия.

На втором этапе (формирующем) реализовывалась разработанная программа оздоровительных фитнес-технологий в экспериментальной группе. Занятия проводились 3 раза в неделю по 70 минут на протяжении 12 недель. Программа включала комплексное применение аэробных, силовых и Mind-Body технологий. В контрольной группе занятия проводились в обычном режиме, без внедрения экспериментальных методик. На протяжении всего этапа осуществлялся педагогический контроль и мониторинг самочувствия студентов экспериментальной группы.

На третьем этапе (контрольном) проведено повторное (итоговое) тестирование и анкетирование студентов экспериментальной и контрольной групп с использованием тех же психодиагностических методик. Цель – выявить динамику изменений психоэмоционального состояния в обеих группах.

Результаты и их обсуждение. Результаты первичной диагностики показали, что обе группы были статистически однородны по всем исследуемым параметрам, что подтвердило корректность их формирования для проведения эксперимента. Средние показатели психоэмоционального напряжения в обеих группах находились на уровне выше среднего, что характерно для студентов в условиях высокой учебной нагрузки и адаптационных процессов. Исходные данные свидетельствуют о наличии у студентов умеренно повышенного уровня личностной и ситуативной тревожности (показатели выше 40 баллов соответствуют высокому или пограничному уровню), а также о начальных признаках эмоционального истощения.

Результаты контрольного этапа эксперимента продемонстрировали статистически значимые положительные изменения в экспериментальной группе по всем ключевым индикаторам психоэмоционального состояния, в то время как в контрольной группе существенной положительной динамики не наблюдалось. В частности, в экспериментальной группе зафиксировано снижение личностной тревожности на 15,9% (с 42,1 до 35,4 балла) и ситуативной тревожности на 16,3% (с 40,5 до 33,9 балла). Эти показатели значительно превышают естественные колебания и указывают на формирование устойчивых механизмов психологической защиты и повышение общей стрессоустойчивости студентов. В контрольной группе, напротив, наблюдалась незначительная тенденция к росту тревожности,

что подтверждает отсутствие компенсаторных механизмов без направленного вмешательства.

Особого внимания заслуживает снижение уровня эмоционального истощения на 24,0% (с 21,7 до 16,5 балла) в экспериментальной группе. Этот результат критически важен, поскольку эмоциональное выгорание является одним из ведущих факторов, влияющих на академическую успеваемость, мотивацию и общее качество жизни студентов. Улучшение этого показателя свидетельствует о восстановлении энергетических ресурсов, повышении эмоциональной стабильности и формировании более здоровых копинг-стратегий.

Одновременно с этим, показатели самочувствия, активности и настроения (по тесту САН) в экспериментальной группе продемонстрировали рост более чем на 27% (самочувствие с 4,5 до 5,8; настроение с 4,8 до 6,1). Это прямо указывает на повышение жизненного тонуса, улучшение качества сна, увеличение энергии и общей позитивной эмоциональной окраски восприятия действительности. Положительная динамика по всем трем компонентам САН свидетельствует о комплексном оздоровительном эффекте, который распространяется не только на эмоциональную сферу, но и на общую физиологическую реактивность организма.

Заключение. Статистический анализ данных, подтверждающий значимость изменений как внутри экспериментальной группы, так и по сравнению с контрольной, неоспоримо свидетельствует о высокой результативности программы. Выявленные значимые различия по всем ключевым индикаторам позволяют с уверенностью утверждать, что разработанный комплекс оздоровительных фитнес-технологий является мощным и эффективным инструментом психокоррекции и профилактики дезадаптивных состояний у студентов. Он способствует не только снижению тревожности и эмоционального истощения, но и формированию устойчивых навыков саморегуляции, повышению общего жизненного тонуса и формированию позитивного отношения к физической активности как к неотъемлемому компоненту поддержания ментального здоровья.

Таким образом, оздоровительные фитнес-технологии представляют собой не просто опцию, а императивную необходимость в современной системе высшего образования. Системно организованные, научно обоснованные и педагогически грамотно реализованные, они являются незаменимым компонентом стратегии поддержания и улучшения психоэмоционального здоровья студентов, способствуя формированию устойчивости к стрессу, повышению самооценки, развитию адаптивных навыков и укреплению общего благополучия, что в конечном итоге обеспечивает успешную академическую и социальную адаптацию молодежи.

Список литературы

1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов. – М.: Академия, 2022. – 416 с.

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