

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>Богомоллов 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 376.

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ БЕЛАРУСИ**

И.В. Лукашевич

*Полесский государственный университет,
Республика Беларусь*

Аннотация. В статье отражены исследования, раскрывающие особенности организации и проведения занятий по оздоровительной

физической культуре в вузе. Формирование ценностных ориентаций и молодежной субкультуры в новых условиях, где ключевым направлением является подготовка кадров. Организация занятий со студентами и оказание сервисных услуг оздоровительной и спортивной направленности, один из ключевых вопросов финансовых возможностей для укрепления материально-технической базы учебного заведения.

Ключевые слова: сервисные услуги оздоровительной и спортивной направленности, атлетическая гимнастика, студенты.

Введение. Научно-методическое обеспечение инновационной образовательной деятельности обусловлено новыми социально-экономическими отношениями, при которых уровень здоровья и определенные критерии, характеризующие студентов как подготовленных к решению сложных задач в период влияния внешних факторов. Высокий уровень развития двигательного потенциала студентов на основе развития физических качеств обеспечивает успешность жизнедеятельности, как в личном, так и государственном плане, что можно прогнозировать на основе распознавания раннего спортивного таланта и учета перспектив решения, имеющихся проблем, обозначенных учеными России и Беларуси [2, 208 с.; 3, 191 с.; 4, С. 45-55].

Аналитическая оценка данных литературы о современных подходах к достижению оптимизации оздоровительных технологий базируется на теоретико-методологических положениях, которые отражают динамику развития физических качеств, механизм овладения двигательными действиями, направленных на гармоническое развитие, укрепление здоровья, повышение мастерства с учетом показателей физического состояния: физическое развитие, состав тела, функциональное состояние, физическая подготовленность [5, 512 р.].

Цель исследования. Разработать, научно обосновать и апробировать эффективность использования инновационных педагогических технологий в атлетической гимнастике со студентами вуза с учетом антропогенетических

Объект исследования. Тренировочный процесс студентов, занимающихся атлетической гимнастикой по индивидуальным тренировочным программам.

Предмет исследования. Формы и средства атлетической гимнастики в условиях деятельности вуза.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Полесского государственного университета. В исследовании принимало участие студенты факультетов различной направленности (биотехнологический, инженерный, экономический). Результаты анкетирования были внесены в сводную таблицу данных.

Исследование проводилось в 3 этапа. На первом этапе исследования (сентябрь – октябрь 2025 г.) проводился анализ научно-методической литературы, определялись задачи исследования и сформировывались

контрольная и экспериментальная группы. На втором этапе исследования (октябрь – ноябрь 2025 г.) проводилось тестирование, и разрабатывался комплекс физических упражнений, направленный на развития выносливости. Третий этап исследования (ноябрь – декабрь 2025 г.) включал в себя обработку результатов исследования.

Методы исследования: теоретический анализ литературы по проблеме исследования; изучение процесса использования оздоровительных технологий в системе высшего образования, анкетирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Вопросом современных физкультурно-оздоровительных технологий занимаются учёные, которые успешность деятельности определяют по результатам: достижением стабильного высокого уровня здоровья и продления активной жизнедеятельности; совершенствованием основных жизнеобеспечивающих функций и систем; улучшением психоэмоционального состояния, связанного с коррекцией фигуры и массы тела [1].

Вопросы анкеты направлены на уточнение начального уровня состояния здоровья респондентов. Как хорошее состояние своего здоровья оценили 67% респондентов, удовлетворительное – 25%. Ещё 8% расценивают собственное здоровье как слабое, что обусловлено некоторыми наследственными факторами, а также плохим физическим развитием (рисунок 1).

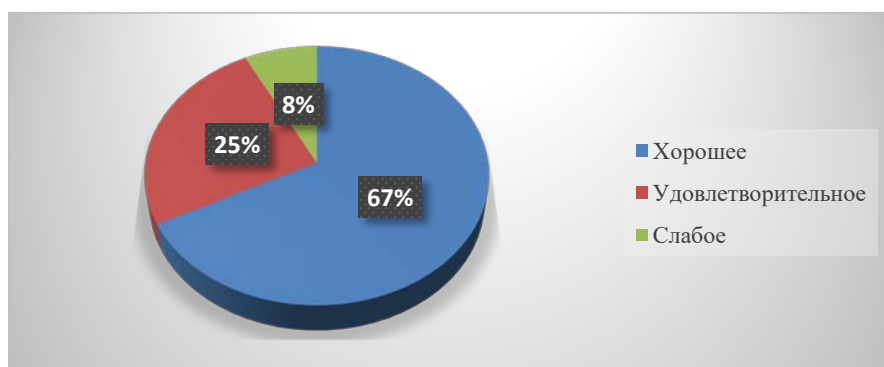


Рисунок 1 – Общее состояние здоровья студентов

Согласно результатам анкетирования, 70% студентов имеют высокую двигательную активность, в которую включают занятия спортом. 30% респондентов говорят о том, что спортом не занимаются (рисунок 2).

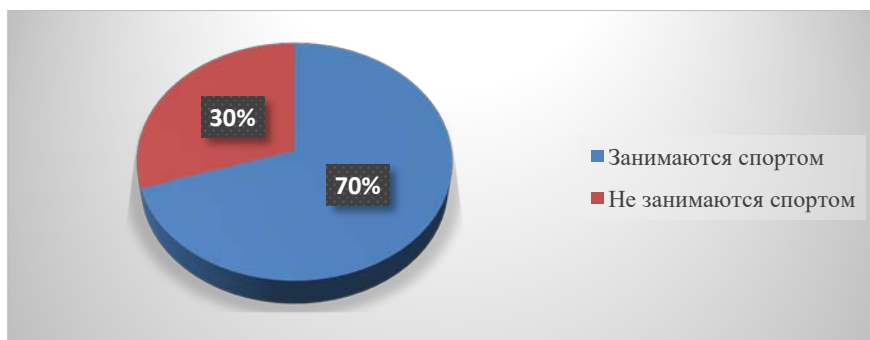


Рисунок 2 – Место спорта в жизни студентов

У студентов, занимающихся спортом, оказались довольно разноплановые интересы в выбираемых направлениях. Так, большинству студентов близки такие направления как лёгкая атлетика и плавание (37% и 30% соответственно). Четверть респондентов (25%) выбирают игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол и т. д.). 5% студентов отдают предпочтение борьбе и боевым искусствам. Также 3% сказали, что ни одно направление им не интересно (рисунок 3).

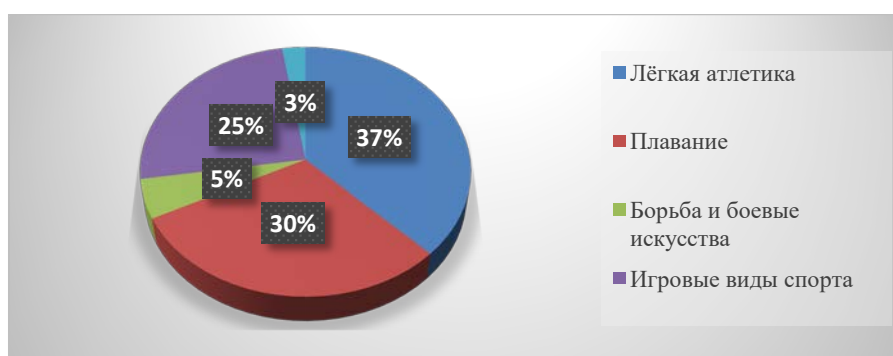


Рисунок 3 – Спортивные интересы студентов

Уровень компетенции студентов в области применения оздоровительных технологий и их влияния на организм человека можно считать удовлетворительным, но требующим детальной доработки в области информирования и мотивации. Большинство респондентов – 92% – уверены, что оздоровительные технологии оказали положительное влияние на их здоровье и показатели физических качеств. В то же время 8% опрошенных говорят о том, что не заметили никакого влияния данных технологий на собственный организм. Важная роль в системе физического воспитания студентов отводится круговой тренировке, так как её характеризует: обусловленность выбора упражнений возрастом и содержанием программы по физической культуре для образовательных учреждений высшего образования; направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности студентов и гармонического развития двигательных качеств; в) использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой

тренировки, что позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе.

Для развития выносливости была разработана круговая тренировка, которая включала в себя 7 упражнений. На протяжении эксперимента занятия в КГ проводились по традиционной методике, согласно содержания учебной программы. В занятия ЭГ были включены разработанные физические упражнения, направленные на развитие выносливости (таблицы 1), последовательность упражнений и вариативность выполнения менялась на протяжении эксперимента. Занятия в обеих группах проводились по 3 раза в неделю по 45 минут.

Бёрпи – это высокоинтенсивное силовое и кардиоупражнение, объединяющее присед, планку, отжимание и прыжок. Оно прорабатывает всё тело (грудь, руки, пресс, ягодичы, ноги), развивает выносливость и быстро сжигает калории. Классика: из упора присев отпрыгнуть в планку, отжаться, вернуться прыжком в присед и выпрыгнуть вверх.

Таблица 1 – Комплекс упражнений для развития выносливости ЭГ

	Описания упражнения	Дозировка
	Бёрпи с касанием грудью пола из И.П. – упор присев	Выполнять 16 повторений
	Планка на прямых руках	Выполнять 40 секунд
	Гиперэкстензия (подъёмы корпуса на животе)	Выполнить 2 подхода по 16 повторений
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Выполнять 16 раз
	Прямые подъёмы на пресс	Выполнить 2 подхода по 16 повторений
	Боковые скручивания	Выполнять 16 раз
	Бег на месте с захлестом голени назад	Выполнять 40 секунд

С целью выявления эффективности разработанных комплексов в процессе занятий по физкультурному занятию для развития выносливости у студентов (18-20 лет) возраста, перед началом эксперимента были проведены контрольные испытания по оценке показателей выносливости по следующим контрольным упражнениям: бег на дистанцию за 12 минут, приседания на кол-во, отжимания от пола на кол-во, скручивания. На основании результатов проведенного педагогического тестирования определено, что на начальном этапе эксперимента достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не выявлено. После завершения педагогического эксперимента проведено повторное педагогическое тестирование показателей выносливости у студентов экспериментальной и контрольной групп (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты тестирования ЭГ и КГ в начале и в конце эксперимента

Контрольные упражнения	ЭГ до эксп.	КГ до эксп.	ЭГ после эксп.	КГ после эксп.
Бег на дистанцию за 12 минут, м.	2100	2100	2600	2250
Приседания, кол-во.	30	30	47	35
Отжимания от пола, кол-во.	12	12	24	17
Скручивания, кол-во	14	14	29	20

После завершения эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех исследуемых показателях, достоверность различий равна 95%. Следовательно, доказана эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленного на развитие выносливости.

Выводы. Теоретическое изучение проблемы современных оздоровительных технологий в системе физического воспитания студентов показало, что уровень общего здоровья, физической подготовленности студенческой молодежи в последние годы имеет тенденцию к снижению, причиной чему являются техногенные факторы, низкая заинтересованность студентов в регулярных оздоровительных занятиях физической культурой.

Уровень компетенции студентов в области применения оздоровительных технологий и их влияния на организм человека можно считать удовлетворительным, но требующим детальной доработки в области информирования и мотивации.

Позиция студенческой молодёжи по вопросу внедрения и использования оздоровительных технологий является осознанной. Интерес к занятиям подобного рода побуждает, в первую очередь, желание сохранить и продлить своё здоровье (45%), желание повысить собственную самооценку (38%). При этом 15% студентов включаются в оздоровительную деятельность только из-за желания быть похожим на других, то есть не выделяться на фоне большинства, которое своей приоритетной задачей ставит сохранение и укрепление собственного здоровья. Ещё 2% приходится на тех, у кого главный мотив – это желание иметь успех у противоположного пола.

Список литературы

1. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – № 5. – С. 41-45.
2. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа. – М.: Терра Спорт, 2003. – 208 с.

3. Коледа, В. А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
4. Яковлев, А.Н. Физкультурно-спортивная деятельность школьников и студентов: проблемы и перспективы решения / А.Н. Яковлев [и др.] // Веснік Палескага дзяржаўнага ўніверсітэта. Серыя грамадскіх і гуманітарных навук : навучна-практычны журнал. – 2022. – № 1. – С. 45-55.
5. Fahey, T. Fit and well: core concepts and labs in physical fitness and wellness: introduction to wellness, fitness, and lifestyle management. – 9th ed. / T. Fahey, P. M. Insel, W. T. Roth. – McGraw-Hill Higher Education, 2010. – 512 p.

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