

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 796.0:378

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ

А.Н. Снитко

*Полесский государственный университет,
Республика Беларусь*

Аннотация. Снижение двигательной активности и ухудшение здоровья студентов требуют пересмотра традиционной системы физического воспитания. Цифровизация и рост учебной нагрузки усиливают гиподинамию и стресс. В этих условиях необходимо внедрение современных технологий и новых форм занятий. Это позволит повысить мотивацию и эффективность физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, цифровизация образования, смешанное обучение, фитнес-технологии, индивидуализация, мотивация к здоровому образу жизни.

Цель исследования – анализ и систематизация современных подходов к физическому воспитанию студентов в условиях цифровизации образовательной среды.

Методы исследования. В работе использован анализ научно-методической литературы, обобщение современных педагогических практик, а также сравнительный анализ существующих подходов к организации физического воспитания студентов.

Введение. Система физического воспитания в высшей школе в последние годы претерпевает существенные изменения. Традиционная модель, ориентированная преимущественно на выполнение контрольных нормативов и развитие физических качеств по усредненным программам, перестала в полной мере отвечать запросам современного студенчества. Снижение двигательной активности, ухудшение показателей здоровья молодежи и глобальная цифровизация общества диктуют необходимость поиска новых

подходов к организации занятий. Эксперты настаивают на использовании различных форматов обучения, сочетающих традиционные и инновационные методы.

Методы и организация исследования. Наиболее мощным и динамично развивающимся направлением выступает цифровая трансформация учебного процесса. Глобальные процессы информатизации образования диктуют необходимость включения в обучение студентов новых моделей: дистанционного и смешанного обучения (blended learning) [5]. Смешанное обучение представляет собой интеграцию традиционных практических занятий с электронным обучением (E-learning), при которой обе части образуют единую дидактическую систему [2].

Ключевыми компонентами данного подхода выступают платформы для управления обучением (LMS). Наиболее популярной в российских вузах является среда Moodle, которая используется для размещения теоретического материала, организации тестирования, ведения электронных журналов и приема отчетов по самостоятельной работе [8]. Широкое распространение получают инструменты мониторинга: мобильные фитнес-приложения (Strava, Nike Training Club) и носимые гаджеты (фитнес-браслеты, смарт-часы). Эти устройства позволяют преподавателям отслеживать двигательную активность студентов, контролировать пульс и объем выполненной работы, особенно в рамках самостоятельных занятий [3]. Активно создается интерактивный контент, включающий видеоролики с техникой упражнений, аудиоматериалы и интерактивные задания, что делает самостоятельную работу студентов более осмысленной [1].

Эффективность смешанного обучения подтверждается эмпирическими данными. Исследование, проведенное в Кубанском государственном аграрном университете, показало, что студенты экспериментальной группы, осваивавшие дисциплину с использованием смешанного обучения, продемонстрировали значительно более высокие результаты в теоретических знаниях и методико-практических умениях по сравнению с контрольной группой [8]. Преподаватели наиболее эффективными считают модели, сочетающие короткие видеолекции и самостоятельную практическую работу обучающихся [2].

Важным направлением является обновление содержания самих занятий за счет включения современных фитнес-программ и новых видов активности, популярных в молодежной среде. Исследователи отмечают необходимость структурных преобразований в образовательном процессе по физической культуре с применением комплекса электронных средств, направленных на повышение физкультурной образованности студентов [1].

Особого внимания заслуживает феномен фиджитал-спорта – интеграции классического спорта и цифровых технологий или киберспорта. Практика проведения фиджитал-уроков (например, сочетание футбола и его симулятора FIFA) вызывает повышенный интерес у студентов и способствует популяризации физической активности. Помимо этого, в процесс активно

внедряются современные средства обучения: функциональные тренировки, кроссфит, элементы единоборств. Это позволяет сделать занятия более разнообразными и соответствующими запросам современной молодежи, для которой важны не только нормативы, но и эмоциональная вовлеченность.

Конференции последних лет, например, VII Международная научно-практическая конференция в Российском университете транспорта, фиксируют повышенный интерес к темам внедрения цифровых платформ и мобильных приложений в учебный процесс [7]. Участники подобных мероприятий сходятся во мнении, что необходимо совершенствовать программы физического воспитания, внедряя в них современные цифровые и спортивные технологии.

Современная парадигма образования все дальше отходит от «усредненного» студента, предлагая вместо этого учет личных возможностей, интересов и состояния здоровья каждого обучающегося. Индивидуализация физического воспитания становится возможной благодаря широкому внедрению информационных технологий [3].

Ключевым инструментом здесь выступают современные технические средства. Применение фитнес-браслетов и мобильных приложений дает возможность не только развития и активизации физической активности студентов, но и расширения арсенала профессиональных навыков самих преподавателей [3]. На основе данных, собираемых с гаджетов, педагог может корректировать нагрузку для каждого студента, делая процесс более безопасным и эффективным.

Особую значимость индивидуализация приобретает при работе со студентами специальной медицинской группы (СМГ). Диагностика физического состояния студентов с помощью специальных методик позволяет осуществлять коррекцию выполняемой физической нагрузки каждым студентом непосредственно в процессе учебных занятий [9]. Разработка особых педагогических условий для формирования здоровья студентов с ограничениями по здоровью становится приоритетной задачей. Ярким примером является опыт МГТУ им. Н.Э. Баумана, где для студентов с ограниченными возможностями здоровья применяются современные цифровые здоровьесберегающие технологии, включая мониторинг параметров здоровья на цифровой платформе [10].

Еще одним инструментом индивидуализации выступает геймификация – внедрение соревновательных элементов (рейтинги, баллы, уровни). Это повышает внутреннюю мотивацию студентов и делает процесс физического воспитания более увлекательным.

Внедрение рассмотренных подходов сопряжено с рядом объективных трудностей. Первая из причин это дефицит объективных эмпирических данных. Большинство исследований фокусируются на влиянии цифровых технологий на теоретическую подготовку, тогда как их воздействие на уровень физической подготовленности изучено недостаточно [2]. Требуются масштабные лонгитюдные исследования, подтверждающие долгосрочную эффективность

инновационных методик. Также сохраняется проблема материально-технического и кадрового обеспечения. Не все вузы имеют возможность закупать фитнес-браслеты, обеспечивать доступ к современным платформам и, главное, готовить преподавателей к работе с ними. Цифровые компетенции педагогов зачастую отстают от темпов развития технологий. Так как существует риск формального подхода, когда внедрение технологий сводится к простому переносу лекций в электронный формат без изменения методики. Это не только не дает эффекта, но и дискредитирует саму идею смешанного обучения, снижая долю практической активности в пользу теории. Также остается нерешенным вопрос мотивации самих студентов. Гаджеты и приложения являются лишь инструментом, но не гарантией того, что студент начнет вести здоровый образ жизни. Без внутренней потребности любые внешние стимулы со временем угасают.

Перспективы развития связаны с интеграцией искусственного интеллекта для анализа техники упражнений и создания персонализированных программ, развитием адаптивного спорта для студентов с ОВЗ [10], а также с разработкой единых стандартов цифровой компетентности преподавателей физической культуры.

Заключение. Современные подходы к физическому воспитанию студентов представляют собой многокомпонентный комплекс, включающий цифровую трансформацию, обновление содержания занятий, индивидуализацию и смену методологических ориентиров. Традиционная система уступает место гибкой модели, направленной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни через персонализацию, цифровизацию и учет интересов студентов. Наиболее эффективной представляется синергия всех рассмотренных подходов, при которой цифровые инструменты служат средством достижения главной цели – воспитания физически развитой, здоровой и гармоничной личности, способной к полноценной реализации в профессиональной и социальной сферах.

Список литературы

1. Марчук, С. А. Современные средства обучения в физическом воспитании студентов / С. А. Марчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – С. 109-113.
2. Осипов, А. Ю. Использование смешанного обучения в практике физического воспитания студенческой молодежи / А. Ю. Осипов, С. С. Петрова, К. Г. Петухов [и др.] // Человеческий капитал. – 2025. – № 6. – С. 94-106.
3. Магомедова, С. А. Индивидуализация физического воспитания студентов на основе информационных технологий / С. А. Магомедова, А. А. Самурханова, Б. М. Рамазанова, Н. В. Чупанова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. – 2021. – Т. 15, № 2. – С. 65-71.
4. Айвазова, Е. С. Особенности отношения к здоровому образу жизни студентов физкультурных и гуманитарных специальностей как основа разработки

- программ цифровизации занятий физической культурой в вузе / Е. С. Айвазова, Ж. В. Савельева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2025. – С. 68-74.
5. Осипов, А. Ю. Реализация формата смешанного обучения на занятиях по физическому воспитанию в вузах / А. Ю. Осипов, С. А. Фомин // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе. – Москва, 2025. – С. 63-67.
6. Лукашенко, М. В. Аналитический обзор научных исследований проблем индивидуализации и дифференциации физического воспитания студентов / М. В. Лукашенко, Д. В. Жамойдин, В. Я. Борисов // Материалы ежегодной научной конференции преподавателей и аспирантов университета. – Минск : МГЛУ, 2024. – Ч. 1. – С. 164-166.
7. РУТ (МИИТ). РУТ обсудил актуальные вопросы физического воспитания в транспортных вузах : [сайт]. – 2025. – URL: <https://rut-miit.ru/news/191896> (дата обращения: 22.02.2026).
8. Ахматгатин, А. А. Смешанное обучение в физическом воспитании студентов заочного обучения / А. А. Ахматгатин, С. М. Струганов, А. В. Балашов // Физическое воспитание и студенческий спорт. – 2024. – Т. 3, вып. 4. – С. 375-382.
9. Куликов, В. М. Индивидуализация занятий физической культурой студентов специальной медицинской группы на основе контроля их физического состояния / В. М. Куликов, О. С. Грачева // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУ, 2025. – С. 194-199.
10. МГТУ им. Н.Э. Баумана. Здоровьесберегающие технологии : [сайт]. – 2025. – URL: <https://healtech.bmstu.ru/news/page3/> (дата обращения: 22.02.2026).

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