

Аксёнов В.В.

Научный руководитель: ст. преподаватель Уколова О.Н.  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: andriershorgin@gmail.com

### **Влияние цифровых технологий на физическую активность и здоровье**

Современные цифровые технологии оказали колоссальное влияние на повседневную жизнь человека, преобразив её до неузнаваемости. Особенно воздействие они оказали на сферу физической активности и здоровья. Сегодня множество инновационных решений, таких как фитнес-трекеры, мобильные приложения для спортивных тренировок, виртуальные тренеры и онлайн-платформы, предоставляют людям новые возможности для поддержания и укрепления физического состояния.

Одной из главных инноваций стало внедрение в повседневность фитнес-трекеров, умных браслетов и смарт-часов. Эти устройства предоставляют пользователям возможность отслеживать широкий спектр показателей своей активности. Например, шаги, дистанцию, сожжённые калории или длительность тренировок. Данные такого рода помогают сформировать более осознанное отношение к своему образу жизни и корректировать режим тренировок. Многие устройства также оснащены современными сенсорами, которые анализируют частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови (SpO<sub>2</sub>), фазы сна и даже степень стресса [1]. Такие технологии особенно полезны для предотвращения физического и эмоционального выгорания. Например, умные часы могут посоветовать пользователю сделать паузу, если уровень стресса стал критически высоким. Применение подобных технологий постепенно внедряется и в медицину.

Мотивация и вовлечённость: как технологии вдохновляют на движение. Цифровые платформы революционизировали способы мотивации людей к физической активности. Одним из ключевых подходов стала геймификация, при которой тренировочный процесс приобретает черты игры. Это может включать в себя виртуальные награды, достижения, таблицы лидеров или соревнования между пользователями [2]. Социальные аспекты также играют важную роль. Возможность делиться своими результатами через соцсети, присоединяться к группам по интересам или участвовать в челленджах позволяет пользователям чувствовать себя частью сообщества, где они получают поддержку и вдохновение.

Вместе с многочисленными преимуществами цифровые технологии создают определённые сложности. Зависимость от гаджетов становится одной из ключевых проблем. Многим пользователям становится дискомфортно, если устройство недоступно или если отсутствует возможность фиксировать свои данные. Конфиденциальность также вызывает серьёзные опасения. Многие приложения собирают подробную информацию о пользователях, которая может стать объектом для злоупотреблений или кибератак. Поэтому важно обращать внимание на политику конфиденциальности используемых сервисов.

### **Литература**

1. Иванова С.В. – Цифровое здоровье: Как технологии меняют медицину и фитнес / С.В. Иванова. – М.: Техносфера, 2021. – 215 с.
2. Доуни К.Р. – Геймификация в спорте и фитнесе: Как технологии мотивируют людей двигаться / К.Р. Доуни. – СПб.: Питер, 2020. – 180 с.

Горячев Я. В., Кобыльников К. А.  
Научный руководитель: Степановский С. Е.  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный  
университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: yakov.goryachev@mail.ru, kk@sawtech.ru*

### **Влияние санкций на спорт в России**

Санкционная политика, направленная против отдельных стран, оказывает многогранное влияние на все сферы жизни, включая физическую культуру и спорт. Ограничения в экономической, технологической и международной кооперации создают серьёзные вызовы для спортивной индустрии, затрагивая как профессиональный, так и массовый спорт. В условиях изоляции и сокращения финансирования пересматриваются подходы к подготовке спортсменов, организации соревнований и развитию инфраструктуры. Однако санкции могут стать и катализатором изменений: стимулировать развитие отечественных технологий, поиск новых партнёров и переосмысление системы спортивного менеджмента.

Санкции — это ограничительные меры экономического, политического или дипломатического характера, вводимые государствами или международными организациями в отношении отдельных стран, компаний или физических лиц. Обычно их целью является оказание давления для изменения политики или поведения. В последние годы санкции стали мощным инструментом международных отношений, затрагивающим различные сферы, включая физическую культуру и спорт.

Акцентируем внимание на основных санкциях связанных со спортом в России:

1. Международный олимпийский комитет (МОК) - после 2022 года рекомендовал не допускать российских и белорусских спортсменов к соревнованиям под национальными флагами.
2. Всемирное антидопинговое агентство (WADA) - в 2019–2022 годах Россия была ограничена в участии в международных соревнованиях из-за допингового скандала.
3. Международная федерация футбола и союз европейских футбольных организаций (FIFA, UEFA) - в 2022 году российские клубы и сборные были отстранены от международных турниров.
4. Европейский союз - введены ограничения на финансирование российских спортивных организаций.

Данные санкции создают ограничения для выступлений Российских спортсменов и команд на международной арене, например, футбольный клуб «Спартак» был исключён из Лиги Европы, хотя вышел в 1/8 финала, также Международная федерация хоккея отстранила сборную России от ЧМ-2023 и 2024, клубы КХЛ не могут участвовать в Лиге чемпионов. В лёгкой атлетике World Athletics запретила Российским спортсменам участвовать даже под нейтральным флагом, и это лишь некоторые случаи.

Некоторые санкции создают ограничения касающихся экономической составляющей спорта, например, компания «Puma» остановила поставки экипировки для Российских команд, компания «Nike» разорвала контракт с РФС, компания «Adidas» приостановила сотрудничество с РФС, запрет на поставки из ЕС/США привело к дефициту горнолыжного снаряжения.

Все эти ограничения также имеют положительные стороны: стимулирование развития внутреннего спорта, поиск новых партнёров, импортозамещение.

Если говорить о поиске новых партнёров, Россия наращивает сотрудничество со странами БРИКС, ШОС, СНГ, что касается импортозамещения, компания «Zasport» заменила «Nike» и «Adidas» в поставках экипировки для сборных.

Санкции против российского спорта стали серьёзным вызовом, затронувшим все уровни спортивной системы страны. Эти ограничения привели к глубокой трансформации отрасли, заставив искать новые пути развития в условиях изоляции.

Международная изоляция оказалась наиболее болезненным последствием. Отстранение российских спортсменов и команд от крупнейших мировых турниров не только лишило их возможности соревноваться на высшем уровне, но и подорвало мотивацию молодых атлетов, для

которых участие в Олимпиадах и чемпионатах мира было главной целью. Вынужденный нейтральный статус российских спортсменов на тех соревнованиях, где они все же допускались, стал ударом по национальному престижу.

Экономические последствия оказались не менее значительными. Уход западных спонсоров и партнеров создал серьезный дефицит финансирования, особенно ощутимый в массовом спорте и детских школах. Резкий рост цен на спортивное оборудование и инвентарь, вызванный разрывом традиционных цепочек поставок, поставил под угрозу подготовку спортсменов во многих дисциплинах.

Однако кризис стал и толчком к развитию. Российский спорт начал адаптироваться к новым условиям через создание альтернативных турниров, развитие отечественного производства экипировки и поиск новых международных партнеров. Особенно заметен рост популярности тех видов спорта, которые менее зависимы от западной инфраструктуры - ММА, самбо, киберспорта.

Перспективы российского спорта в текущих условиях выглядят позитивно. С одной стороны, длительная изоляция грозит потерей позиций в мировом спортивном сообществе и отставанием в развитии. С другой - вынужденная переориентация на внутренние ресурсы и сотрудничество с альтернативными партнерами может со временем привести к созданию более самостоятельной и устойчивой спортивной системы.

В конечном итоге, влияние санкций на российский спорт оказалось многогранным. Оно проявилось не только в непосредственных ограничениях, но и в необходимости пересмотра многих принципов организации спортивной отрасли.

#### Литература

1. От санкций до защитных мер. Российский спорт пережил самый трудный год. [Электронный ресурс]. URL: <https://tass.ru/sport/16719353>

2. FIFA/UEFA suspend Russian clubs and national teams from all competitions. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.uefa.com/news-media/news/0272-148df1faf082-6e50b5ea1f84-1000--fifa-uefa-suspend-russian-clubs-and-national-teams-from-a/>

3. Меньше турниров, денег и зрителей: как изменился спорт в России за три года изоляции. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.forbes.ru/sport/532260-men-se-turnirov-deneg-i-zritelej-kak-izmenilsa-sport-v-rossii-za-tri-goda-izolacii>

4. Где продолжают выступать Российские спортсмены. И что такое нейтральный статус. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sport-express.ru/obshchestvo/reviews/kak-vyglyadyat-mezhdunarodnye-sankcii-protiv-rossiyskih-sportsmenov-chem-rukovodstvuetsya-mok-1898191/>

5. Из-за ухода западных брендов в России подражают горные лыжи и сноуборды. [Электронный ресурс]. URL: <https://newdaynews.ru/economy/805645.html>

Груздев И.А.

Научный руководитель: ст. преподаватель Колонцов С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*

*602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23*

*E-mail: igruzdev136@gmail.com*

### **Скибоббинг**

Скибоббинг («Skibob» от английского «ski» – лыжи, и «bob» – управляемые сани) – это вид зимнего спорта, который представляет собой спуск с гор на высокой скорости при помощи специальных саней (скибобов, также именуемых сноубайками), обладающих сходством по конструкции с велосипедами, а именно велосипедной рамой, но с установленными вместо колёс лыжами.

Датой возникновения скибоббинга можно считать 1892 год, когда американский изобретатель Джей Си Стивенс оформил патент на необычный вид транспорта под названием «Ice Velocipede». Он установил на свой велосипед вместо переднего колеса лыжу, заднее же колесо осталось без изменений. Учитывая тот факт, что изобретение Стивенса было довольно смелым, оно не приобрело всеобщего признания. Причиной этому послужили сложность в использовании и большие проблемы с подъёмом на возвышенность. Дальнейшее развитие данного вида спорта последовало только лишь спустя 50 лет, когда в 1946 году немецкий инженер М.Г. Гфаллер создал свой сноубайк. Отличительной чертой его изобретения является то, что он заменил оба колеса на лыжи, а педальный узел на выступы для ног. Несмотря на это, самоделка Гфаллера обрела большой популярности, и ничего кроме маленькой статьи в одной из местных газет о ней напечатано не было. Стоит отметить, что дальнейшее развитие скибоба на этом этапе не прекратилось, поскольку чуть позднее, в конце 40-ых годов XX в. Энгельберт Брентнер усовершенствовал изобретение Гфаллера, дополнив его маленькими лыжами на ногах. Эта доработка позволила улучшить управляемость и дала возможность спортсмену катиться параллельно движению сноубайка. Именно в такой конфигурации скибобы существуют и по сегодняшний день.

В 1954 году впервые были проведены соревнования по скибоббингу на международном уровне, а в 1967 году прошёл первый в мире чемпионат по скибоббингу. В 1961 году была сформирована Первая Международная Федерация Скибоба (FISB). В то же самое время утвердили стандарты по производствусноубайков, согласно которым суммарный вес скибоба не должен превышать 23 кг, длина рамы не может быть больше 2.3 м, а длина лыж должна быть менее 56 см.

Хотя скибоббинг и является довольно самобытным спортивным направлением, но всё же имеет определённые схожести с другими горнолыжными видами спорта. Несмотря на то, что управлять скибобом не сложнее, чем велосипедом, стоит придерживаться определённых правил, чтобы избежать травм: использовать защитную экипировку, во время спуска держать ноги слегка согнутыми и не спускаться со слишком крутых склонов, поскольку скибоб может развивать скорость до 150 км/ч. Для управления скибобом, необходимо уметь удерживать его в равновесии при быстром спуске с возвышенности и быть достаточно подготовленным физически. К сожалению, попасть в Олимпийскую программу скибоббинг на данный момент не может, т.к. олимпийские игры не собираются включать его в свой список видов спорта, по причине его небольшой распространённости и сходства с другими горнолыжными дисциплинами. Принимая в расчёт комбинирование технологического потенциала скибоба с физическими способностями спортсмена в скибоббинге, нельзя отрицать того, что данный вид спорта может обрести большое количество поклонников и войти в список олимпийских видов спорта. На сегодняшний день очень часто проходит организация международных соревнований по скибоббингу, где спортсмены со всего земного шара стремятся заполучить Кубок европейских чемпионов, Кубок мира и много других вознаграждений и знаков отличия.

Ерохин А.А.

Научный руководитель: Степановский С.Е.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: ealexandrohin@yandex.com

## **Использование искусственного интеллекта для улучшения качества занятий физической культурой**

### **Введение**

В современном мире искусственный интеллект (ИИ) все чаще внедряется в различные сферы жизни, включая образование, медицину, и, конечно, спорт. В области физической культуры, использование ИИ открывает новые возможности для повышения качества тренировочного процесса, мониторинга состояния здоровья, оптимизации индивидуальных программ тренировок, а также анализа и прогнозирования спортивных результатов. С применением технологий ИИ возможно создать системы, которые помогут как спортсменам, так и обычным людям, занимающимся физической активностью, достигать лучших результатов, минимизируя риски травм и делая тренировки более эффективными и увлекательными.

### **Цель исследования**

Цель данной работы заключается в исследовании возможностей применения искусственного интеллекта для повышения качества занятий физической культурой. В частности, рассматривается вопрос, каким образом ИИ может помочь оптимизировать тренировочный процесс, мониторинг физических параметров и прогнозирование спортивных результатов. Также важной задачей является изучение воздействия ИИ на повышение мотивации и привлечение людей к регулярным занятиям физкультурой, что особенно важно в контексте глобальных тенденций по борьбе с гиподинамией и ожирением.

### **Задачи исследования**

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Анализ существующих систем и приложений на базе ИИ, используемых в спорте и физической культуре. Необходимо изучить современные технологии ИИ, применяемые для тренировок, фитнеса и оздоровительной физической культуры. Это может включать в себя как профессиональные решения для спортсменов, так и популярные приложения для массового использования.

2. Исследование методов мониторинга физической активности с использованием ИИ. Современные устройства и программы позволяют собирать огромные объемы данных о физическом состоянии человека (например, данные с носимых фитнес-трекеров). Задача состоит в анализе возможностей использования этих данных для более точного контроля состояния здоровья, предотвращения травм и оптимизации тренировок.

3. Разработка рекомендаций по внедрению ИИ в процесс занятий физической культурой. Исходя из полученных данных, необходимо разработать набор рекомендаций по интеграции ИИ в повседневные тренировки как на уровне индивидуальных пользователей, так и для фитнес-клубов и спортивных учреждений.

4. Оценка влияния ИИ на мотивацию людей к занятиям физической культурой. Мотивация – ключевой фактор для успеха в любом виде физической активности. Важно проанализировать, как ИИ-системы могут стимулировать людей к регулярным занятиям и помогать преодолевать трудности на пути к достижению целей.

### **Использование ИИ в тренировочном процессе**

Применение ИИ для улучшения тренировочного процесса возможно на нескольких уровнях:

1. Индивидуализация тренировочных программ.

С помощью ИИ можно создавать персонализированные программы тренировок, адаптированные под индивидуальные потребности, цели и физические возможности каждого человека. Такие

программы учитывают не только общий уровень физической подготовки, но и текущее состояние организма, историю тренировок и даже психоэмоциональное состояние. Это позволяет максимально эффективно достигать поставленных целей, будь то улучшение общей физической формы или подготовка к спортивным соревнованиям.

#### 2. Анализ и прогнозирование спортивных результатов.

Алгоритмы ИИ способны анализировать огромное количество данных о физической активности и прогнозировать результаты на основе текущих тренировочных показателей. Например, такие системы могут прогнозировать, с каким временем спортсмен пробежит марафон, или когда можно ожидать улучшения силовых показателей у атлета.

#### 3. Мониторинг и коррекция техники выполнения упражнений.

Одним из самых инновационных применений ИИ в спорте является использование систем, которые анализируют технику выполнения упражнений в реальном времени. Они могут фиксировать ошибки, сообщать о необходимости коррекции и предотвращать возможные травмы, что особенно актуально для силовых тренировок.

### **Примеры использования ИИ в физической культуре**

#### 1. Фитнес-приложения с искусственным интеллектом.

В современном мире существует множество приложений для фитнеса, использующих ИИ для создания персонализированных тренировок. Приложения, такие как Freeletics или Nike Training Club, используют данные о пользователе для подбора оптимальных тренировок в зависимости от уровня подготовки и целей. Эти программы предлагают упражнения, отслеживают прогресс, а также могут предложить коррекцию, если тренировка идет не так, как планировалось.

#### 2. Носимые устройства и трекеры.

Носимые фитнес-трекеры, такие как умные часы или браслеты, стали частью повседневной жизни многих людей. С помощью ИИ такие устройства могут анализировать данные о физической активности (количество шагов, пульс, сон и т.д.) и давать рекомендации по улучшению физической формы. ИИ помогает не только собирать данные, но и интерпретировать их, создавая на основе полученной информации индивидуальные планы тренировок и восстановительных процессов.

#### 3. Виртуальные тренеры и ассистенты.

Системы ИИ могут выполнять роль виртуальных тренеров, которые помогут пользователю в реальном времени. Такие решения предоставляют советы по выполнению упражнений, исправляют технику и следят за безопасностью тренировок. Примером таких решений могут быть Miigo или Tempo – устройства для домашних тренировок, которые интегрируют ИИ в тренировочный процесс и дают обратную связь в режиме реального времени.

### **Результаты исследования**

ИИ способствует значительному повышению эффективности тренировок благодаря индивидуализации программ и точному анализу данных.

Мониторинг состояния здоровья с использованием ИИ помогает не только оптимизировать тренировки, но и снизить риск травм, что особенно важно как для профессиональных спортсменов, так и для людей, занимающихся спортом для поддержания здоровья.

Использование ИИ стимулирует интерес и мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, благодаря персонализированному подходу и интерактивным элементам, таким как виртуальные тренеры и фитнес-трекеры.

Системы ИИ могут быть полезны как в профессиональном спорте, так и в массовых занятиях физической культурой, обеспечивая доступ к персонализированным тренировкам и качественному мониторингу физического состояния даже для начинающих спортсменов.

### **Заключение**

Использование искусственного интеллекта в физической культуре представляет собой революционную возможность для оптимизации и персонализации тренировочных процессов. Благодаря ИИ, занятия физкультурой становятся более доступными, безопасными и мотивирующими. В будущем можно ожидать еще более широкого внедрения ИИ в эту область, что позволит достичь новых высот в улучшении физического здоровья населения.

Технологии ИИ не только помогают повысить уровень подготовки спортсменов, но и способствуют популяризации физической активности среди широких слоев населения, предоставляя

каждому возможность заниматься спортом на высоком уровне, независимо от физической подготовки и опыта.

### Литература

1. Померанцев А.А., Уполовнева А.А. Искусственный интеллект в спорте и физической культуре: тренды, угрозы и адаптация к новой реальности // Человек. Спорт. Медицина. – 2025. – Т. 24, № S2. – С. 137–144.
2. Тагирова Е.Л., Тагирова В.В., Ушакова О.Г. Искусственный интеллект в спортивной индустрии: преимущества, недостатки, области применения // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 12 (69). – С. 975–979.
3. Nike Training Club. URL: <https://www.nike.com> (дата обращения: 01.04.2025).
4. Freeletics. URL: <https://www.freeletics.com> (дата обращения: 01.04.2025).

Малышева К.М.

Научный руководитель: ст. преподаватель Колонцов С.Е.  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»*  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: Malyshevak31@gmail.com

### **Петанк**

Петанк условно схож с керлингом и боулингом. Поучаствовать может любой человек, так как она не требует специальной физической подготовки.

Петанк возник в XX веке. Житель Франции по имени Жюль Лемуар, бывший чемпион по провансальским шарам, из-за получившей травмы ноги уже не мог принимать классическую стойку для броска. Тогда он придумал модифицированный вариант игры, где можно было бросать шары, стоя на месте. Схожий вид игры существовал в Древнем Риме и Древней Греции.

Игра произошла от сочетания слов «pedtanco», переводятся как «ноги на земле». Это отражает один из основных принципов игры- игроки должны бросить мячи, стоя с обеими ногами на земле.

Поначалу петанк был просто развлечением, но постепенно стал популярным видом досуга и спорта. В 1927 году были утверждены официальные правила игры, а в 1958 году была учреждена Международная федерация петанка и провансальских шаров. С этого момента петанк обрёл статус международного вида спорта и продолжил активно развиваться.

Правила игры в петанк состоит в том, что участвуют один человек против другого или же состоят из команд от двух и более человек против такого же кол-во человек. Суть игры в том, что игрок находится внутри круга, не отрывая ноги от поверхности и он не может выйти из него вплоть до приземления шарика. Игра проходит на специальной площадке предназначенная для игры в петанк или же может проходить на любой открытой площадке с ровной поверхностью (размером четыре на пятнадцать метров). Для игры надо иметь металлические шарики от 2 до 3 штук (весом 700 гр.), суть их которого надо как можно ближе бросить к деревянному шару или как еще называют «кошонет» (его бросают на расстояние от 6 до 10 м). Игроки по очереди бросают свои шары, стараясь выбить шары соперника. Очко присуждается той команде, которая бросила шарик максимально близко к «кошонету». Игра продолжается до тех пор, пока команда не наберет 13 очков.

В России интерес к петанку начал расти в начале 2000-х годов. В 2004 году была создана Федерация петанка России, объединившая региональные клубы и занимающаяся развитием и популяризацией этого вида спорта в нашей стране. Крупнейшие центры развития петанка в России находятся в Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Новосибирске, Самаре и других городах.

В петанк играют как любители, так и профессионалы любых возрастов. Игра хорошо сказывается как на ментальном здоровье (играя в кругу друзей, семьи и т.д. помогает отвлечься от стресса и получить положительные эмоции), так и на физическом здоровье (задействованы группы мышц, благоприятно сказывается на работе дыхательной системы, так как проводишь время на открытом воздухе).

Скороходова А.О.

Научный руководитель: ст. преподаватель Дашкова Е.А.  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых*  
602264, Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, 23  
E-mail: ankaskorokhodova@gmail.com

### **Изучение иностранного языка детьми через занятия физической культурой**

Современные образовательные подходы всё чаще обращаются к интеграции различных дисциплин для достижения более эффективных результатов в обучении. Одним из таких инновационных методов является сочетание физической активности с изучением иностранного языка. Этот подход особенно актуален для детей, так как он учитывает их естественную потребность в движении и игре, одновременно стимулируя когнитивные процессы, необходимые для освоения нового языка.

Изучение иностранного языка через физическую активность основывается на нескольких ключевых принципах:

#### 1. Кинестетическое обучение

Дети отлично усваивают информацию через движение и тактильные ощущения. Физическая активность помогает закрепить новые слова и фразы, связывая их с конкретными действиями.

#### 2. Эмоциональная вовлечённость

Игры и физические упражнения вызывают положительные эмоции, что способствует более глубокому запоминанию материала. Эмоциональная вовлечённость также снижает уровень стресса, который может возникать при традиционных методах изучения языка.

#### 3. Мультисенсорный подход

Физическая активность задействует несколько органов чувств одновременно (зрение, слух, осязание), что усиливает процесс запоминания и понимания.

#### 4. Социальное взаимодействие

Групповые игры и упражнения способствуют развитию коммуникативных навыков на иностранном языке, так как дети вынуждены взаимодействовать друг с другом, используя новые слова и выражения.

Для успешного внедрения изучения иностранного языка через физическую культуру можно использовать игры с командами на иностранном языке. Например, игра в "съедобное-несъедобное" с использованием слов на иностранном языке. Дети должны поймать мяч, если слово обозначает съедобный предмет, и отбить, если нет. Более подвижная игра с использованием карточек: дети бегут к карточкам с изображениями предметов или животных, называя их на иностранном языке. Например, учитель говорит "Find the cat!" (найди кошку), и дети должны найти карточку с изображением кошки. Во время спортивных игр, например, в футбол, баскетбол или волейбол, тренер или учитель может давать инструкции на иностранном языке. Например, "pass the ball" (передай мяч) или "run to the goal" (бегикворотам). Также нельзя исключать из внимания танцы и песни, которые так любят дети. Разучивание танцев и песен на иностранном языке помогает запоминать новые слова и фразы, а также улучшает произношение. Кроме того, можно устраивать небольшие игры по ролям, в которых дети, используя иностранный язык, показывают сценки, связанные с повседневной жизнью. Например, сценка в магазине, где дети играют роли продавца и покупателя, используя фразы на изучаемом языке.

Изучение иностранного языка через занятия физической культурой представляет собой эффективный и увлекательный способ обучения детей. Метод способствует улучшению мотивации и снижению языкового барьера, так как дети воспринимают занятия как игру, что повышает их интерес к изучению языка и снижает их уровень страха совершить ошибку. Этот метод не только способствует освоению нового языка, но и развивает физические, социальные и когнитивные навыки. Физическая активность помогает развивать моторику, координацию, а также улучшает память и внимание. Метод также позволяет адаптировать занятия под разные возрастные группы и уровни владения языком.

Интеграция физической активности в процессе обучения позволяет сделать занятия более

динамичными и интересными, что особенно важно для детей младшего возраста. Внедрение таких практик в образовательные программы может значительно повысить качество обучения и мотивацию учащихся.

Изучение иностранного языка через занятия физической культурой представляет собой эффективный и увлекательный способ обучения детей. Этот метод не только способствует освоению нового языка, но и развивает физические, социальные и когнитивные навыки. Интеграция физической активности в процесс обучения позволяет сделать занятия более динамичными и интересными, что особенно важно для детей младшего возраста. Внедрение таких практик в образовательные программы может значительно повысить качество обучения и мотивацию учащихся.

Федоровский А.В.

Научный руководитель: ст. преподаватель Колонцов С.Е.  
*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования Владимирский  
государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая  
Григорьевича Столетовых*  
602264, Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, 23  
E-mail: Fedorovskiya998@gmail.com

### **Физическая культура в жизни студента**

Благополучие здоровья – краеугольный камень существования человека. От его уровня напрямую зависят успешность в выполнении задач и реализации жизненных стратегий, участие в ключевых процессах жизни, стойкость к стрессовым ситуациям и перенапряжениям. Однако тревожно констатировать, что многие, включая студентов, игнорируют базовые правила здорового образа жизни. Тема значимости физического развития личности широко обсуждается в научных кругах. Регулярные занятия физической культурой не только укрепляют телесную структуру, но и стимулируют развитие личностного потенциала: формируются как физические качества, так и важнейшие социально-коммуникативные навыки, способствуя становлению сбалансированной личности, кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют бороться с различными вредными привычками, предоставляя студенту возможность самоорганизовываться и правильно использовать своё доступное время.

Физическая культура играет ключевую роль в профессиональной жизни бакалавра и специалитета, поскольку их работа требует значительных умственных усилий, длительного сосредоточения зрения и интеллектуальной активности при ограниченной физической активности. Занятия физической культурой способствуют: эффективному снятию усталости и напряжения нервной системы, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья и развитию физических качеств.

Студенты-активисты в области физкультуры и спорта нередко выделяются заметными лидерскими способностями, эмоциональной открытостью и отличными навыками коммуникации. Они проявляют высокий уровень вовлеченности в учебный процесс, развивают стрессоустойчивость, организованность распорядка дня, уверенное чувство собственного «я» и существенно укрепляют общее здоровье.

В более широком понимании, физическая подготовка охватывает не только воспитание физических качеств, но и освоение жизненно важных и движений, обеспечивающих адаптацию к различным жизненным ситуациям. В узком, теоретическом контексте спорта, физическая подготовка фокусируется исключительно на развитии физических качеств без расширения на практические навыки.

Система физического воспитания студентов охватывает следующие аспекты:

1. Обязательные учебные занятия по физкультуре в вузах – ключевая составляющая, обеспечивающая основы физической подготовки;
2. Самостоятельный тренинговый процесс (способствует углубленному усвоению материала, расширяет общее время на физическую активность, ускоряет прогресс и интеграцию физкультуры в повседневную жизнь студентов);
3. Регулярное включение упражнений в ежедневный распорядок (укрепляет здоровье, повышает умственную и физическую производительность);
4. Масштабные мероприятия оздоровительного характера: спортивные соревнования, физкультурные акции и массовые активности – направлены на привлечение широких кругов студентов к систематической занятости спортом, улучшение здоровья, развитие физической подготовки и многостороннего совершенствования.

Эти элементы не просто дополняют друг друга; они образуют комплексный подход к формированию здорового образа жизни среди студенчества.

Особое внимание уделим регулярному включению физических упражнений в распорядок дня, для снятия умственного напряжения рекомендуется делать простые физические упражнения каждые 45-60 минут. Данные упражнения позволяют «разгрузить мозг», упорядочить имеющуюся информацию и посмотреть на поставленные задачи под новым углом, что позитивно

складывается на процессе интеллектуальной работы.

Физическая культура для современного вуза – неотъемлемый атрибут формирования как общечеловеческой, так и профессиональной культуры специалистов будущего. Физические упражнения и спорт выступают мощными инструментами создания гармоничной личности: аккумулируя внутренние резервы организма на реализацию задач, повышают трудоспособность и позволяют эффективно управлять временем рабочего дня.

В качестве академической дисциплины, физическая культура занимает важное место в образовательных программах всех направлений подготовки специалистов. Она служит фундаментом для всестороннего развития студентов: способствует оптимизации их здоровья на уровне как физического тела, так и психоэмоционального состояния во время обучения.

Шоргин А.Ю.

Научный руководитель: ст. преподаватель Уколова О.Н.

*Муромский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых*  
602264, Владимирская обл., г. Муром, ул. Орловская, 23  
*E-mail: andriershorgin@gmail.com*

### **Психология спортивной деятельности. Мотивация и стресс**

Психология спорта - это специализированная область, изучающая, как психологические факторы влияют на спортивные результаты и как физическая активность воздействует на психическое здоровье. Важными аспектами данной дисциплины являются мотивация и стресс, которые играют ключевую роль в достижении успеха и поддержании психического благополучия спортсменов. Виды мотивации: Внутренняя мотивация, когда атлеты тренируются ради радости, самосовершенствования и реализации амбиций, является наиболее прочной и способствует длительным успехам. Внешняя мотивация связана со стремлением к поощрениям, признанию и одобрению окружающих. Несмотря на её эффективность, она менее надежна и может спровоцировать переутомление.

Многие эксперты в области спортивной мотивации, такие как Кретти, Палайма, Пилюян, Пуни и другие, подчеркивают различную глубину осознания ее трех компонентов. Потребности и мотивы могут быть как осознанными, так и неосознанными или частично осознанными. В то же время, цели всегда осознанны и формируются в результате мыслительной деятельности, направленной на разрешение конфликта между требованиями спорта и возможностями спортсмена. Таким образом, цель играет роль регулятора активности, определяя выбор средств для достижения желаемого результата. Мотивационный блок выполняет следующие функции: инициирует деятельность, поддерживает необходимый уровень активности в ходе тренировок и соревнований, а также регулирует содержание деятельности, подбор инструментов для достижения целей.

Виды стресса: Существует два основных типа – эустресс и дистресс. Эустресс – это благоприятный стресс, оказывающий мобилизующее воздействие на спортсмена. Он может способствовать улучшению спортивных показателей, особенно перед ответственными стартами. Дистресс, напротив, является негативным стрессом, способным ухудшить результаты, вызвать эмоциональное истощение и негативно сказаться на физическом здоровье.

Причины стресса: На возникновение стрессовых ситуаций влияют различные факторы, включая соперничество и стремление к высоким достижениям. Серьезные травмы и период восстановления после них также могут являться источником стресса. Немаловажную роль играют ожидания со стороны тренеров, болельщиков и личные амбиции спортсмена.

Соотношение между стимулом и напряжением. Сильная внутренняя увлеченность способна уменьшить ощущение давления, поскольку атлеты ощущают большее влияние на собственные поступки. В противоположность этому, внешние побуждения могут увеличивать напряжение из-за акцента на итог, что провоцирует опустошение и падение результативности. Развитие умений по регулированию напряжения, например, медитативные практики, релаксационные упражнения и мысленное моделирование, помогает атлетам поддерживать высокий стимул и преодолевать негативный стресс.

Развитие мотивации в спорте. По мнению Е. П. Ильина, ключевыми чертами мотивов являются их интенсивность и стабильность. Именно эти параметры находятся в фокусе внимания тренеров и спортивных психологов, поскольку от них напрямую зависит успех спортсменов. Многочисленные исследования подтверждают, что чем сильнее мотивация, тем выше результативность. Особенно ярко это проявляется у юных спортсменов. Тем не менее, чрезмерное стремление к победе может сыграть негативную роль. Следовательно, при мотивировании спортсменов необходимо учитывать закон Йеркса-Додсона, который утверждает, что увеличение стимуляции (до определенного уровня) улучшает производительность и обучение, однако чрезмерная мотивация приводит к обратному эффекту.

Формирование благоприятной обстановки. Важно, чтобы наставники и коллективы содействовали развитию личной заинтересованности и уменьшению напряжения, создавая

климат доверия и взаимопомощи. Освоение способов регулирования напряжения. Приемы расслабления, дыхательные практики и психологическая подготовка помогут атлетам контролировать эмоциональные перегрузки. Принятие во внимание индивидуальных черт. Все спортсмены разные, и стратегии повышения мотивации и контроля напряжения должны быть согласованы с их нуждами и чертами характера.

#### **Литература**

1. Мони́на Г.Б. - Ресурсы стрессоустойчивости/ Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. – СПб: Речь. - 2008.
2. Александрова Е.А. - Как победить стресс. - М.: «Центрполиграф». - 2005.
3. Ильин Е. П. И 46 Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002 — 512 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»)