

среди студенческой аудитории. Однако в социальной сети «Instagram», которая является доминирующей платформой для получения всей необходимой информации, студенты университета систематически присоединяются к спортивным челленджам по подготовке к выполнению нормативов.

Больше половины респондентов отмечают положительное влияние социальных сетей на их желание участвовать в сдаче нормативов. Это доказывает, что соцсети являются не просто каналом информации, но и эффективным инструментом мотивации. Аудитория активна и готова к потреблению контента: 87 % подписаны на аккаунты спортсменов, команд и спортивных организаций. Студенты заинтересованы в практическом и прикладном контенте: информация о мероприятиях и соревнованиях (63 %), видеоуроки и тренировки (23 %). При этом такие форматы, как советы по подготовке (6 %) и истории успеха (8 %), пока менее популярны, что может говорить о желании видеть более динамичный и визуальный контент.

Большинство опрошенных демонстрируют высокую готовность к участию: 77 % планируют выполнить нормативы ГФОК в университете. 66 % респондентов уже имеют спортивный разряд, что указывает на физически подготовленную и заинтересованную в спорте целевую аудиторию.

**Заключение.** Студенты университета обладают высоким потенциалом для вовлечения в программу Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь, о чем свидетельствует их осведомленность, наличие спортивного опыта и готовность к участию. Для повышения популяризации ГФОК необходимо сфокусироваться на развитии официальных цифровых каналов университета (сайт, Instagram, Telegram), наполняя их практическим, визуальным и событийным контентом, ориентированным на запросы студенческой молодежи.

#### **Литература**

1. Фуренко Александр Андреевич Современные инструменты продвижения спортивных услуг в социальных медиа // Российские регионы: взгляд в будущее. 2021. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-instrumenty-prodvizheniya-sportivnyh-uslug-v-sotsialnyh-media> (дата обращения: 14.10.2025).
2. Восковович Нина Александровна Использование цифровых технологий для повышения активности потребителей услуг спортивных мероприятий // Интеллект. Инновации. Инвестиции. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-tsifrovyyh-tehnologiy-dlya-povysheniya-aktivnosti-potrebiteley-uslug-sportivnyh-metopriyatiy> (дата обращения: 14.10.2025).
3. Буян, Ю. Г. Маркетинг в спорте // Экономика и бизнес: теория и практика. 2020. №5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/marketing-v-sporte> (дата обращения: 14.10.2025).

УДК 796.011

## **КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

**Д.В. Шкrebko, Е.Д. Митусова**

*Государственный социально-гуманитарный университет, Российская Федерация*  
e-mail: emitusova@bk.ru

**Аннотация.** Предложена инновационная методика физического воспитания студенток педагогического вуза, основанная на комплексном применении средств бадминтона и дыхательных практик. Использование бадминтона как основного средства двигательной активности обеспечило игровую направленность занятий, способствовало развитию координации, выносливости, концентрации внимания и эмоциональной вовлечённости. Использование дыхательных техник и бадминтона в образовательном процессе доказало свою эффективность и может рассматриваться как инновационный ресурс в системе физического воспитания бакалавров педагогических направлений.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, бадминтон, дыхательные практики, функциональное состояние, студентки, педагогический вуз, инновационная методика.

## A COMPREHENSIVE METHOD OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY

D.V. Shkrebko, E.D. Mitusova

*State University of Social Sciences and Humanities, Russian Federation.*

**Abstract.** An innovative methodology for physical education of female students of a pedagogical university is proposed, based on the integrated use of badminton and breathing practices. The use of badminton as the main means of physical activity ensured the game-based nature of the classes, contributed to the development of coordination, endurance, concentration, and emotional involvement. The use of breathing techniques and badminton in the educational process has proven to be effective and can be considered as an innovative resource in the system of physical education for bachelor's degree students in pedagogical fields.

**Keywords:** physical education, badminton, breathing practices, functional state, students, pedagogical university, innovative methodology.

Особенно актуальна проблема оптимизации содержания физического воспитания студенток, учитывая особенности женского организма, повышенную утомляемость, психоэмоциональную нестабильность и склонность к малоподвижному образу жизни в период обучения в вузе [1,4]. Современные условия подготовки будущих педагогов требуют особого внимания к вопросам укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. В этой связи важным направлением является разработка и внедрение комплексных оздоровительных методик, направленных на гармоничное развитие физических качеств, снижение уровня стресса и формирование мотивации к физической активности. Одним из перспективных подходов представляется интеграция игровых видов спорта, таких как бадминтон, с элементами дыхательной гимнастики, обеспечивающей восстановление и нормализацию психофизиологического состояния [2].

Целью исследования - обоснование и экспериментальная проверка эффективности интеграции бадминтона и дыхательных практик в систему физического воспитания студенток педагогического вуза.

**Материал и методы.** Поисковый эксперимент проводился в 2024–2025 учебном году на базе Государственного социально-гуманитарного университета (ГСГУ, г. Коломна, Московская область). Студентки КГ занимались в традиционных условиях по программам элективных дисциплин «Спортивные игры. Волейбол», принятой в вузе, без включения игровой практики бадминтона и дыхательных методик. Программа, реализуемая в экспериментальной группе, была разработана автором и включала интеграцию занятий бадминтоном (как средства игровой аэробной тренировки), фитнес-йоги и дыхательной гимнастики, направленной на нормализацию психофизиологического состояния и повышение уровня выносливости.

Для диагностики исходного и итогового состояния студенток использовался комплекс количественных и качественных методов. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы определялось с помощью Гарвардского степ-теста, пробы Руфье и пробы Штанге. Визуализация и экспресс-оценка сердечной деятельности осуществлялась с применением аппаратно-программного комплекса «Кардиовизор». Физическое здоровье и состав тела оценивались с помощью биоимпедансного анализа на аппарате InBody-270. Проводились измерения следующих показателей: индекс массы тела (ИМТ), процентное и абсолютное содержание жировой и мышечной ткани, анализ по сегментам тела (верхние и нижние конечности, туловище), уровень висцерального жира.

**Результаты и их обсуждение.** Разработанная методика интеграции бадминтона и дыхательных практик в систему физического воспитания студенток педагогического вуза представляет собой структурно выстроенную модель, включающую три взаимосвязанных компонента: целевой, содержательный и результативный.

Целевой компонент методики ориентирован на повышение функциональной подготовленности, укрепление здоровья, снижение утомляемости и профилактику нарушений осанки у студенток вуза, а также на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Содержательный компонент включает организацию занятий по физическому воспитанию с приоритетным использованием бадминтона как игрового аэробного средства, обеспечивающего развитие координации, выносливости и двигательной активности. Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю в рамках учебных пар и имели четко структурированное построение: разминка (суставная гимнастика и фитнес-йога), основная часть (бадминтон, фитнес-йога), заключительная часть (дыхательные и восстановительные упражнения).

В основной части занятий использовались игровые и технические упражнения по бадминтону, направленные на развитие ловкости, скорости движения, движений движения и выносливости. Студенты осваивали базовые элементы техники (удары, подачи, передвижения по возможностям), участвовали в парных и одиночных игровых заданиях, а также в учебных мини-турнирах. Дополнительно в разминку и основную часть занятия включались комплексы фитнес-йоги, направленные на развитие гибкости, равновесия, силы напряжения и улучшения психоэмоционального состояния. Практика выполнялась в медленном ритме с концентрацией на дыхании и осознанном контроле движений. Особое внимание уделялось асанам с мягким вытягиванием позвоночника, укреплением мышц тела и стабилизацией осанки.

Особое внимание в методике уделялось внедрению дыхательных практик, которые проводились в разминке и заключительной части занятия. Использовались два варианта дыхательной гимнастики:

Вариант 1 — дыхание в ладони, в ребра, с сопротивлением, асимметричное дыхание (в левое и правое ребро), глубокое дыхание.

Вариант 2 — ключичное, реберное, брюшное, грудное, асимметричное дыхание.

Цель внедрения дыхательных упражнений — активизация восстановительных процессов за счёт улучшения кислородного обмена и нормализации функционального состояния организма. Кислородное наполнение происходило за счет систематического подхода к физическим нагрузкам, который включает как аэробные занятия, так и элементы интервальной нагрузки, что позволяет оптимизировать использование кислорода и повысить выносливость. Повышенное поступление кислорода способствовало снижению кислородного дефицита после физической нагрузки, что особенно актуально при выполнении игровых упражнений средней и высокой интенсивности.

В заключительной части занятий применялись упражнения на растяжку грудного отдела позвоночника, элементы стретчинга и дыхательной гимнастики, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры — межреберных мышц, диафрагмы, мышц тазового дна. Это способствовало увеличению жизненной емкости легких и повышению общей эффективности дыхания [5].

На рисунке 1 представлен график изменения пульса во время занятия, отражающий особенности нагрузки, дыхательных практик и физиологических реакций студенток. Пульсовая кривая составлена на основе данных, собранных по результатам показаний фитнес-трекеров.

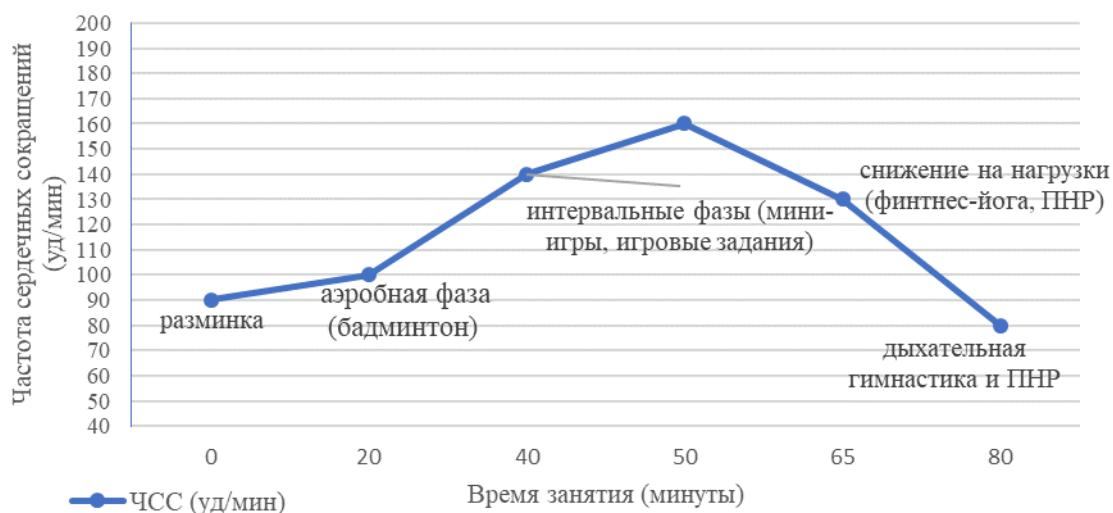


Рисунок 1 – Пульсовая кривая занятия по методике интеграции бадминтона и дыхательных практик

Пульсовая кривая занятия демонстрирует чёткую фазовую структуру и динамику физиологических реакций организма студенток. В начале занятия наблюдается умеренный рост ЧСС (до 100 уд/мин) за счёт включения дыхательных упражнений и суставной гимнастики. Основной блок, включающий аэробные и игровые упражнения по бадминтону, вызывает устойчивое повышение пульса до 140–160 уд/мин, достигая пиковых значений в интервальной фазе. Постепенное снижение интенсивности и включение техник фитнес-йоги и ПНР способствуют контролируемому снижению ЧСС, а заключительная часть с дыхательными практиками нормализует функциональное состояние, доводя ЧСС до уровня покоя (80 уд/мин). Кривая отражает сбалансированную нагрузку и эффективность восстановительных компонентов методики.

Дополнительно в занятия был включён метод проприоцептивного нейромышечного растяжения (ПНР), который способствовал глубокому расслаблению и развитию гибкости. Техника ПНР предполагала изометрическое напряжение целевой мышцы (5–10 секунд), за которым следовала фаза расслабления и мягкого растяжения с использованием антагонистической мускулатуры или партнёра. Данный подход позволял не только эффективно восстановиться после нагрузки, но и увеличить функциональные резервы организма студенток.

Результативный компонент методики реализуется в улучшении показателей функциональной подготовленности, нормализации психофизиологического состояния, повышении адаптационного потенциала и устойчивой мотивации к физической активности.

На начальном этапе исследования была проведена диагностика функционального состояния организма студенток с использованием системы скрининга сердечной деятельности «Кардиовизор». В ходе обследования определялись ключевые параметры: частота сердечных сокращений (ЧСС), вариабельность сердечного ритма, наличие или отсутствие аритмий, состояние проводящей системы сердца, а также общее функциональное состояние регуляторных систем организма [7].

Особое внимание уделялось оценке вегетативного статуса участниц исследования. Полученные данные показали, что у 59 % обследуемых наблюдается высокий уровень адаптационных резервов, у 31 % — средний, и только у 10 % — низкий уровень вегетативной регуляции. Эти результаты свидетельствуют о неоднородности функционального состояния сердечно-сосудистой и вегетативной систем у студенток и подтверждают актуальность поиска эффективных педагогических решений для повышения их физиологической устойчивости.

В результате реализации экспериментальной программы был проведён сравнительный анализ функциональной подготовленности участниц контрольной и экспериментальной групп. Как видно из данных таблицы 1, студентки экспериментальной группы показали статистически значимые улучшения по всем ключевым тестам: Гарвардскому степ-тесту, пробам Руфье и Штанге. Различия между группами достигли уровня достоверности  $p < 0,05$ , что подтверждает эффективность разработанной методики.

Таблица 1 – Достоверность различий по показателям тестирования в контрольной и экспериментальной группах по итогам формирующего эксперимента

Контрольный тест	ЭГ	КГ	Достоверность различий, $p$
Тест № 1 «Гарвардский степ-тест»	$6 \pm 0,03$	$5 \pm 0,22$	2,03 $<0,05$
Тест № 2 «Проба Руфье»	$5 \pm 0,01$	$4 \pm 0,13$	2,44 $<0,05$
Тест № 3 «Проба Штанге».	$3 \pm 0,15$	$2 \pm 0,25$	2,02 $<0,05$

Сравнительный анализ результатов тестирования, отражённый в таблице 1, показал достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по всем применённым функциональным пробам. По итогам Гарвардского степ-теста, участницы экспериментальной группы достигли 6 баллов, что соответствует оценке «отлично», в то время как студентки контрольной группы продемонстрировали 5 баллов («хорошо»). Улучшение показателей наблюдалось у 100% студенток ЭГ, тогда как в КГ — лишь у 66%.

Проба Руфье также выявила преимущество экспериментальной методики: средний результат составил 5 баллов («отлично») у ЭГ против 4 баллов («хорошо») в КГ. Прирост положительных изменений составил 66% и 33% соответственно. Наиболее существенные различия

зафиксированы по пробе Штанге: средний балл в экспериментальной группе достиг 3 (оценка «отлично»), тогда как в контрольной группе улучшения не наблюдалось. Все данные подтверждены статистической достоверностью различий на уровне  $p \leq 0,05$ .

Для более детального понимания интерпретации результатов тестирования использовалась система оценки по балльной шкале (табл. 2). Согласно приведённым критериям, участницы экспериментальной группы демонстрировали более высокий уровень физической работоспособности и адаптационного потенциала, что подтверждает положительное влияние регулярных занятий бадминтоном и дыхательными упражнениями.

Таблица 2 – Оценка результатов тестирования в баллах

Оценка	Гарвардский степ-тест Величина ИГСТ / Баллы	Проба Руфье Результат / Баллы	Проба Штанге Результат / Баллы
Отлично	> 100 / 6	< 3 / 5	> 50 сек / 3
Хорошо	91–100 / 5	3–6 / 4	40–50 сек / 2
Выше среднего	81–90 / 4	7–9 / 3	< 40 сек / 1
Средне	71–80 / 3	10–14 / 2	—
Ниже среднего	61–70 / 2	≥ 15 / 1	—
Плохо	< 61 / 1	—	—

Дополнительно, на основании результатов компонентного анализа состава тела, можно утверждать, что у студенток экспериментальной группы зафиксировано: снижение массы тела на 28,6% ( $p \leq 0,05$ ), уменьшение окружности талии на 17,49% и бёдер — на 12,62% ( $p \leq 0,05$ ), снижение жировой массы на 11,39% и воды в организме на 14,97% ( $p \leq 0,05$ ), увеличение мышечного компонента на 0,68% (без статистической значимости), рост жизненного индекса на 27,86% ( $p \leq 0,05$ ). Эти данные демонстрируют высокую результативность внедрённой комплексной методики, объединяющей дыхательные практики и занятия бадминтоном, в деле улучшения функционального состояния и физического здоровья студенток педагогического вуза.

**Заключение.** Результаты проведённого педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной авторской методики, основанной на интеграции занятий бадминтоном и дыхательными практиками в систему физического воспитания студенток педагогического вуза. Структурная модель методики, включающая целевой, содержательный и результативный компоненты, обеспечила комплексное воздействие на организм, способствующее улучшению физического состояния, функциональной подготовленности и восстановительных возможностей организма. Применение дыхательных упражнений в структуре учебных занятий позволило активизировать процессы кислородного обмена, повысить работоспособность и устойчивость к физической нагрузке, нормализовать вегетативные реакции и укрепить дыхательную мускулатуру. Использование бадминтона как основного средства двигательной активности обеспечило игровую направленность занятий, способствовало развитию координации, выносливости, концентрации внимания и эмоциональной вовлечённости.

### Литература

1. Абляева, А. В. Влияние физической активности на функциональное состояние организма подростков / А. В. Абляева // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 11 (125) – С.35.
2. Митусова, Е. Д. Скоростно-силовая подготовка спортсменов-бадминтонистов / Е. Д. Митусова, М. Ю. Золотова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 12. – С. 98.
3. Прошляков, В. Д. Формирование универсальных компетенций на занятиях по физическому воспитанию у студентов образовательных организаций высшего образования / В. Д. Прошляков, Г. В. Пономарева, Г. В. Котова, Е. А. Левина // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3. № 1. С. 79–83.
4. Венгерова, Н. Н. Новые условия реализации программы по физической культуре в высшей школе / Н. Н. Венгерова, Т. М. Пискун // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2021. – Т. 16, № 3. – С. 1103-1108.
5. Грачев, А. С. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачев, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 5. – С. 176.

6. Митусова, Е. Д. Мониторинг физического здоровья студентов педагогического вуза / Е. Д. Митусова, Л. А. Симонян // Теория и практика физической культуры. – 2024. – № 12. – С. 27.
7. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартынов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 01.05.2025).

УДК 796.011.3

## **ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОРЫ ФИЗИЧЕСКОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

**А.П. Щербо**

*Белорусский государственный университет, Республика Беларусь*

e-mail: zaharchik.n@gmail.com

**Аннотация.** В статье исследуются особенности отношения к здоровью и уровень жизнестойкости как ключевые факторы, влияющие на физическое самосовершенствование студентов-спортсменов с разным уровнем спортивной подготовки. Проведен сравнительный анализ и выявлена значимая взаимосвязь между мотивацией к сохранению здоровья и склонностью к принятию риска. Результаты подчеркивают необходимость комплексного педагогического сопровождения, направленного на формирование устойчивой мотивации и развитие жизнестойкости для успешного физического самосовершенствования.

**Ключевые слова:** отношение к здоровью, жизнестойкость, студенты-спортсмены, физическое самосовершенствование, мотивация, спортивная подготовка, здоровье, педагогическое сопровождение.

## **HEALTH ATTITUDE AND RESILIENCE AS FACTORS IN PHYSICAL SELF-IMPROVEMENT OF STUDENT ATHLETES**

**A.P. Shcherbo**

*Belarusian State University, Republic of Belarus*

**Abstract.** This article examines health attitudes and resilience as key factors influencing the physical self-improvement of student-athletes with varying levels of athletic training. A comparative analysis revealed a significant relationship between motivation to maintain health and risk-taking propensity. The results highlight the need for comprehensive pedagogical support aimed at fostering sustainable motivation and developing resilience for successful physical self-improvement.

**Keywords:** health attitude, resilience, student-athletes, physical self-improvement, motivation, athletic training, health, pedagogical support.

В условиях глобальных общественных и технологических изменений, характеризующих современный динамично меняющийся мир, здоровье человека становится одним из ключевых ресурсов, обеспечивающих не только успешную профессиональную и социальную реализацию, но и качество жизни в ее многомерном понимании. Здоровье человека как физиологическое, психологическое и социальное состояние организма является фундаментальным социальным благом и всемерно охраняется государством. В частности, «право граждан Республики Беларусь на охрану здоровья обеспечивается также развитием физической культуры и спорта, мерами по оздоровлению окружающей среды...» [1, с. 45].

Особое значение имеет здоровье молодежи, что отражается в приоритетах государственной социальной политики Республики Беларусь. Здоровье молодёжи является приоритетным направлением государственной социальной политики Беларуси, что подтверждается задачами