

Во-вторых, усиление медицинского обеспечения состоящего из регулярного углубленного медицинского осмотра спортсмена и обязательного присутствия квалифицированного спортивного врача (физиотерапевта) на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Заключение. В данной работе была проанализирована проблема травматизма в современном фигурном катании. В ходе исследования было установлено, что ключевыми проблемами являются ударные нагрузки, ошибки в технике, а также неточность в организации тренировочного процесса и медицинском обеспечении.

Реализация предложенных рекомендаций на уровне личных тренировочных программ, спортивных школ, позволит минимизировать риски для здоровья фигуристов, продлить их карьеру и способствовать достижению высоких результатов без ущерба для здоровья.

1. Загородний, Г. М. Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека : учебное пособие / Г. М. Загородний. — Москва : Советский спорт, 2021. — 198 с. — ISBN 978-5-9718-0876-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159674> (дата обращения: 15.12.2025).

2. Полуниин, А. И. Специальная физическая подготовка фигуристов : методическое пособие / А. И. Полуниин, О. С. Леонтьева. — Москва : Спорт, 2023. — 112 с. - ISBN 978-5-907225-47-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. - URL: <https://e.lanbook.com/book/304720> (дата обращения: 15.12.2025)

3. Покрищенко, В. В. Фигурное катание — травмоопасный вид спорта. Как снизить риск раннего завершения карьеры среди спортсменов // Вестник науки. — 2023. - № 3 (60) Т. 2. - С. 227-230. - URL: <https://www.vestnik-nauki.ru/article/7526> (дата обращения: 15.12.2025).

4. Самые частые травмы в фигурном катании. / Спортивная травматология :[сайт]. - URL: <https://sporttravma.org/samyie-chastyie-travmy-v-figurnom-katanii/> (дата обращения: 15.12.2025).— Текст : электронный.

ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА СНА У СТУДЕНТОВ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ ОБУЧЕНИЯ

Голякович А.А.¹, Корсакова Т.В.²,

*¹студент 2 курса, ²студентка 3 курса ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Тишутин Н.А., преподаватель

Обучающиеся спортивного профиля находятся в условиях совмещения тренировочной и образовательной деятельности [1, с. 27]. Эффективность данных видов деятельности определяется совокупностью факторов, среди которых важную роль играют особенности образа жизни, а также физиологические и психические механизмы адаптации организма к нагрузкам. Существенное значение имеет процесс восстановления, который рассматривается как часть подготовки наряду с учебным и тренировочным процессом. Достижение высоких результатов невозможно только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок без достаточного восстановления организма [2].

В системе восстановительных мероприятий особое место занимает сон, являющийся эффективным способом восполнения функциональных ресурсов организма. Полноценный сон способствует нормализации физиологических процессов и формированию адекватных адаптационных реакций на учебные и тренировочные нагрузки [3]. Недостаточное качество или продолжительность сна может приводить к повышенной утомляемости и ухудшению эффективности учебной и спортивной деятельности.

В этой связи актуальным представляется анализ особенностей качества сна и выработанности дневной сонливости у студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта, что позволяет оценить степень учета данного фактора в условиях совмещения учебной и тренировочной деятельности.

Цель исследования – исследовать особенности качества сна и сонливости у студентов спортивного профиля обучения с учетом пола.

Материал и методы. В исследовании приняли участие 30 студентов факультета физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», из них 15 студенток и 15 студентов.

Для оценки степени дневной сонливости в различных жизненных ситуациях использовалась шкала сонливости Epworth, включающая 8 вопросов для определения склонности

к засыпанию в повседневной деятельности. Качество сна оценивалось с использованием «анкеты качества сна», состоящей из 4 вопросов, направленных на выявление субъективной оценки основных характеристик сна.

Полученные данные, имели нормальное распределение и представлены в виде среднего арифметического значения и его стандартного квадратического отклонения. Для оценки значимости межгрупповых различий применялся t-критерий Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей качества сна показал, что большинство изученных параметров у студентов и студенток не имели значимых различий (таблица). Показатель скорости засыпания был выше у студенток (на 0,11 балла; $p=0,43$), а продолжительность сна оказалась выше у студентов (на 0,31 балла; $p=0,20$).

Статистически значимое различие выявлено по показателю глубины сна, который был выше у студентов на 0,7 балла ($p=0,03$). Кроме того, отмечена тенденция к лучшему самочувствию после утреннего пробуждения у студентов (на 0,49 балла; $p=0,06$). При этом суммарный показатель качества сна между группами статистически значимо не различался ($p=0,11$).

Анализ показателей дневной сонливости по шкале Epworth показал, что в большинстве ситуаций различия между студентами и студентками также не имели статистической значимости. Установлено, что сонливость при чтении была значимо выше у студенток (на 0,43 балла; $p=0,04$). Кроме того, значимые различия выявлены в ситуации нахождения в дорожной пробке, где показатель сонливости у студенток превышал показатель у студентов на 0,41 балла ($p=0,01$).

Таблица – Результаты анкетирования у студентов и студенток

Тест / показатель		Студенты (n=15)	Студентки (n=15)	Значимость различий
Анкета качества сна	Скорость засыпания	3,15±1,21	3,26±1,22	$p=0,43$
	Продолжительность сна	3,77±1,23	3,46±1,13	$p=0,20$
	Глубина сна	4,23±0,6	3,53±1,13	$p=0,03$
	Самочувствие после утреннего пробуждения	3,69±1,03	3,2±1,01	$p=0,06$
	Сумма	14,85±2,79	13,47±1,21	$p=0,11$
Шкала сонливости (Epworth)	При чтении	0,84±0,69	1,27±0,88	$p=0,04$
	При просмотре видео	1,08±1,04	0,93±0,59	$p=0,26$
	В условиях, не требующих двигательной активности	1,23±1,09	0,8±0,77	$p=0,16$
	В транспорте при езде менее часа	0,92±1,19	1,13±0,92	$p=0,20$
	Во второй половине дня во время отдыха	1,38±0,77	1,73±1,03	$p=0,08$
	В транспорте при разговоре с кем-либо	0,15±0,36	0,4±0,63	$p=0,15$
	После приема пищи	0,69±0,75	1±0,92	$p=0,09$
	В условиях пробки	0,23±0,44	0,64±0,50	$p=0,01$
	Сумма	6,53±3,67	7,87±3,70	$p=0,09$

По остальным рассматриваемым ситуациям (просмотр видео, пребывание в условиях, не требующих двигательной активности, поездка в транспорте, отдых во второй половине дня, сонливость после приема пищи) различия между группами носили статистически недостоверный характер. Суммарный показатель сонливости по шкале Epworth имел тенденцию к более высоким значениям у студенток ($p=0,09$).

Полученные результаты свидетельствуют о сопоставимом уровне качества сна у студентов и студенток спортивного профиля обучения, при этом у студенток отмечается тенденция к более выраженной дневной сонливости в ряде повседневных ситуаций.

Заключение. Проведенное исследование позволило выявить особенности качества сна и выраженности дневной сонливости у студентов спортивного профиля обучения. Установлено, что большинство показателей качества сна у студентов и студенток имеют сходные значения. Вместе с тем выявлено статистически значимое различие

по показателю глубины сна, который оказался выше у студентов, что может свидетельствовать о более выраженной эффективности ночного отдыха.

Анализ дневной сонливости показал тенденцию к более высоким значениям у студентов, при этом значимые различия выявлены при чтении и вынужденном бездействии. В целом результаты указывают на необходимость учета особенностей режима сна и восстановления у студентов спортивного профиля обучения.

Дальнейшее изучение факторов, влияющих на качество сна и уровень дневной сонливости у студентов-спортсменов, может способствовать более эффективной организации их учебной и тренировочной деятельности.

1 Шатохин, Е.Ю. Педагогические условия развития прогностических способностей студентов физкультурно-спортивного профиля / Е.Ю. Шатохин // Дидактика математики: проблемы и исследования. – 2025. – № 67. – С. 26–37.

2 Николаев, В.А. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок / В. А. Николаев, К.Д. Фурин // Интеграция теории и практики в медицине. – 2024. – С. 320.

3 Галкина, А.С. Физиология сна / А.С. Галкина, А.Н. Федоров // Научные высказывания. – 2024. – № 8 (55). – С. 31–34 [Электронный ресурс]. – URL: https://nvjournal.ru/article/Fiziologija_sna (дата обращения: 16.03.2026).

СОТРУДНИЧЕСТВО РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И АРАБСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ЕГИПЕТ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (2017–2019 ГГ.)

Гончаров М.О.,

студент 3 курса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель – Горбацевич А.А., ст. преподаватель

Развитие двусторонних связей в гуманитарной сфере выступает важным составляющим межгосударственных отношений, способствуя укреплению взаимопонимания между народами и создавая основу для долгосрочного партнерства. Для Беларуси, обладающей развитой системой подготовки спортивного резерва и признанными школами по целому ряду видов спорта, сотрудничество с Египтом – одним из крупнейших государств арабского мира – представляет особый интерес. Период белорусско-египетского сотрудничества в области физической культуры и спорта с 2017 по 2019 гг. попадает на период качественной активизации и «перезагрузки» двухсторонних отношений Республики Беларусь и Арабской Республики Египет (2014–2020 гг.) после революционных процессов 2011–2013 гг., в ходе которых отношения переживали упадок.

Цель данной работы – выявить основное содержание и результаты сотрудничества между Республикой Беларусь и Арабской Республикой Египет в сфере физической культуры и спорта в 2017–2019 гг.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью осмысления опыта и практических механизмов спортивной дипломатии как инструмента «мягкой силы» и гуманитарного моста между странами с различными спортивными и оздоровительными традициями.

Материал и методы. Источниковую базу составили: официальная информация, размещенная на сайте Посольства Республики Беларусь в Арабской Республике Египет [1; 3; 4; 5], учебная программа БГУ 2018 г. по учебной дисциплине «Физическая культура» для основного и подготовительного учебных отделений за авторством И.Н. Юрчени, Н.В. Казака и Т.В. Зерновой [6], а также Соглашение «О сотрудничестве в области физической культуры и спорта» между Министерством спорта и туризма Республики Беларусь и Министерством молодежи и спорта Арабской Республики Египет от 15 января 2017 г. [2]. Теоретико-методологическую основу исследования составили принципы историзма и объективности, применялись проблемно-хронологический метод, позволивший рассмотреть сотрудничество в динамике, и историко-генетический метод, с помощью которого был прослежен процесс формирования договорно-правовой базы и перехода к практической реализации совместных проектов.

Результаты и их обсуждение. Полноценное белорусско-египетское взаимодействие в области физической культуры и спорта берет свое начало с 2017 г., когда была оформлена договорно-правовая база сотрудничества. В ходе официального визита