

открытых ответов показал широкий спектр предпочтений: студенты, ведущие активный образ жизни, занимаются в тренажерном зале, танцами, игровыми видами спорта, йогой, пилатесом, бегом, воркаутом, плаванием. Некоторые указали на домашние тренировки.

Самооценка физического состояния распределилась следующим образом: 40% оценивают его как отличное, 60% – как нормальное (с быстрой утомляемостью). Никто из респондентов не отнёс себя к группе со слабой физической подготовкой, что говорит о в целом позитивном восприятии студентами своего физического развития.

Ключевые результаты получены при сравнении эмоционального состояния до и после занятий физкультурой. До занятия 46,7% студентов идут с интересом, 31,1% – нейтрально, и 22,2% – с нежеланием. После занятия картина кардинально меняется. Чувствуют прилив сил и улучшение настроения 53,3%. Еще 40% отмечают физическую усталость, но при этом эмоциональный подъем. И лишь 6,7% чувствуют усталость. Таким образом, даже у тех, кто шел на занятие без желания, после нагрузки преобладают позитивные или нейтральные эмоции, что подтверждает стресс-снижающий эффект физической активности. Доля негативных эмоций после занятия снижается более чем в три раза.

Наиболее прямой вопрос о влиянии на стресс: «Как часто после интенсивной физической нагрузки Вы чувствуете, что "переключились" от учебных проблем?» – показал, что более половины студентов (51,1%) почти всегда испытывают состояние психологической разрядки после тренировки. Еще 33,3% отмечают такой эффект иногда, и лишь 15,6% не замечают его.

При выборе главного мотива получены следующие данные: улучшение фигуры и поддержание формы (26,7%), возможность отвлечься от учебы и снять стресс (22,2%), получение хорошей отметки (17,8%), получение удовольствия от движения (4,4%), общение с друзьями (4,4%). При этом 24,4% указали на отсутствие мотивации. Важно отметить, что мотив «снятие стресса» занимает второе место, что свидетельствует об осознании студентами психорегулирующей функции физической культуры.

Заключение. Полученные данные подтверждают, что физическая культура является действенным здоровьесберегающим инструментом, способствующим снижению тревожности и стресса у студентов. Выявлена четкая позитивная динамика эмоционального состояния после занятий, а также субъективное ощущение «переключения» от проблем у большинства опрошенных. Теоретический анализ и эмпирические данные позволяют рекомендовать усиление пропаганды психологических преимуществ физической активности среди студентов и создание условий для привлечения к регулярным занятиям всех обучающихся.

1 Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2019. – 320 с.

2 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.

3 Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

ИЗУЧЕНИЕ И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРОГРАММ МАССОВОГО СПОРТА В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Каркавцев Н.С.,

студент 2 курса Архангельского педагогического колледжа,

г. Архангельск, Российская Федерация

Научный руководитель – Каркавцева И.А., канд. биол. наук,

доцент САФУ имени М.В. Ломоносова

В современном мире социально-экономическое развитие регионов во многом начинает зависеть от уровня состояния здоровья населения в нём, соответственно и уровень благосостояния как самого региона, так и его жителей. Среди населения наблюдается рост количества хронических заболеваний и снижения физической активности, включая молодое поколение. Массовый спорт может стать незаменимым и эффективным рычагом влияния, с помощью которого можно увеличить степень заинтересованности жителей региона в занятиях физической культурой и спортом. Региональные программы, направленные на развитие физической культуры и спорта,

способствуют улучшению качества здоровья граждан и их благосостояния. Поэтому изучение данной темы является крайне значимой и актуальной не только с теоретической. Но и с практической точки зрения.

Цель исследования – изучение и анализ эффективности реализации региональных программ массового спорта как инструмента укрепления здоровья населения.

Материал и методы. Изучение литературных источников, верификация научно-исследовательских статей и анализ электронных ресурсов по теме исследования.

Результаты и их обсуждение. Результативность региональных программ зависит. Прежде всего, от наличия спортивной инфраструктуры и ее доступности, а также от поддержки «спортивной» политики со стороны органов местной власти.

Для изучения и анализа эффективности реализации региональных программ рассмотрим государственную программу Архангельской области «Развитие физической культуры и спорта в Архангельской области» [1].

Социологические исследования показали, что почти половина населения Архангельской области из числа опрошенных, а именно, 57% респондентов удовлетворены условиями, созданными для занятий физической культурой и спортом.

К самым популярным видам массового спорта относятся игровые виды спорта, лыжные гонки, плавание, силовые виды спорта, различные виды единоборств. Наиболее популярными и востребованными направлениями двигательной активности среди населения Архангельской области стали катание на лыжах и коньках, различные виды фитнеса, оздоровительное плавание и занятия скандинавской ходьбой.

На основании процента населения, удовлетворенных условиями для занятий физической культурой и спортом в регионе, можно признать результаты программы лишь удовлетворительными. Что примечательно, при достижении возраста 54-55 лет процент населения, занимающихся физической культурой и спортом резко падает на 15% и более в зависимости от пола и возраста. Это связано не только с возрастными ограничениями, но и с отсутствием доступной инфраструктуры для занятия физической культурой и спортом.

Полученные данные подтверждаются итогами экспериментального опроса, проведенного Государственным автономным учреждением Архангельской области «Центр изучения общественного мнения».

Значительная часть объектов спортивной инфраструктуры требует приведения их в нормативное состояние. Часть из них, а именно более 40 спортивных объектов, находится в неудовлетворительном техническом состоянии и нуждается в капитальном ремонте, реконструкции или модернизации [2, с. 6].

Исследуемые точки роста в развитии физической культуры и массового спорта среди населения региона уже учтены в обновленной государственной программе Архангельской области «Развитие физической культуры и спорта в Архангельской области» на 2025-2027 года, но несмотря на это существуют гораздо более фундаментальные проблемы как у самого региона, так и у страны.

Исходя из факторов, от которых зависит здоровый образ жизни [3, с. 298], мы можно сделать вывод, что не только отсутствие инфраструктуры относится к причинам низкой вовлеченности населения, но и недостаточная популяризации системы ценностных отношений (неразвитость «пропаганды спорта»), следовательно, и непонимание населения по поводу необходимости и целесообразности ведения здорового образа жизни. Это уже является приоритетной проблемой, заложенной у населения не на материальном уровне, а на ментальном. Необходимо отметить, что в Архангельской области присутствует лишь небольшое количество массовых мероприятий, направленных на привлечение людей в этот вид деятельности.

Одной из приоритетных рекомендаций к дальнейшему совершенствованию массового спорта в регионе может послужить увеличение количества массовых мероприятий, направленных на более возрастные группы населения в области. Это поможет вовлечь большее количество населения целевой группы, о которой шла речь ранее (54-55 лет и старше). Также, если работать в этой возрастной группе необходимо адаптировать спортивные объекты под эту целевую группу, ведь на данный момент

в области более 40 объектов находятся в неудовлетворительном состоянии, а большинство спортивных объектов в принципе рассчитано на более ранний возраст.

Закключение. Массовый спорт, как инструмент укрепления здоровья населения, требует постоянного внимания не только со стороны региональных властей, но и от самих граждан. От включенности каждого члена общества в спортивный процесс и зависит значительная часть успешной реализации подобных программ.

В дальнейшей политике регионов необходимо выделять больше внимание развитию доступной спортивной среды, вовлечению в занятия спортом лиц старшего возраста и людей с ограниченными возможностями, а также разработке новых современных подходов для пропаганды здорового образа жизни.

1 Министерство спорта Архангельской области. Развитие физической культуры и спорта в Архангельской области / Министерство спорта Архангельской области [Электронный ресурс] // Dvinaland.ru: [сайт]. – URL: <https://dvinaland.ru/budget/programs/?CODE=28#cookies=yes> (дата обращения: 06.03.2026).

2 Правительство Архангельской области // О государственной программе Архангельской области «Развитие физической культуры и спорта в Архангельской области» / Правительство Архангельской области [Электронный ресурс] // Dvinaland.ru: [сайт]. – URL: <https://office.dvinaland.ru/~Rz2FC> (дата обращения: 06.03.2026).

3 Шумакова, Ю. А. Здоровый образ жизни как одно из условий формирования / Ю. А. Шумакова // Система ценностей современного общества. – 2010. – № 11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-1> (дата обращения: 06.03.2026).

ЗДОРОВЬЕ КАК ПРИВЫЧКА: ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И УСТОЙЧИВОГО ЗОЖ

Козюлин Е.П., Косарев В.Д.,

*студенты 4 курса Воронежской государственной академии спорта,
г. Воронеж, Российская Федерация*

Научный руководитель – Золотарева А.С., преподаватель

В современном мире, где темп жизни постоянно ускоряется, а стресс становится неотъемлемой частью повседневности, забота о собственном здоровье приобретает особую актуальность. Однако зачастую мы воспринимаем здоровье как нечто, что требует периодических усилий – поход в спортзал перед отпуском, диета после праздников. Истинная же ценность здоровья раскрывается тогда, когда оно становится не разовым мероприятием, а привычкой, интегрированной в нашу жизнь, формируя устойчивую физическую культуру и долгосрочный здоровый образ жизни (ЗОЖ). Цель исследования: провести анализ литературных источников и интерпретировать информацию раскрывающую тему здорового образа жизни.

Материал и методы. Для решения поставленной цели в качестве методов исследования использовали изучение и обобщение литературных источников.

Физическая культура – это не просто набор упражнений или спортивных достижений. Это комплексное понятие, включающее в себя:

– знания о принципах здорового образа жизни, анатомии, физиологии, правильном питании.

– навыки выполнения физических упражнений, самоконтроля, планирования тренировок.

– мотивацию к регулярной физической активности, стремление к самосовершенствованию [3].

Результаты и их обсуждение. Устойчивый ЗОЖ – это не временное ограничение или модная тенденция, а образ жизни, который человек способен поддерживать на протяжении длительного времени, получая от него удовольствие и ощутимые результаты. Он характеризуется:

Регулярностью – физическая активность, правильное питание, достаточный сон становятся неотъемлемой частью ежедневного расписания.