

на полу» – до  $29,60 \pm 1,96$  раза (+37,7%,  $P < 0,001$ ), результат теста «поднимании туловища из положения лежа на спине» – до  $36,80 \pm 1,70$  раза (+37,3%,  $P < 0,001$ ).

Биоимпедансный анализ состава тела выявил закономерные изменения под влиянием системной тренировки силовой направленности: снижение жировой массы с  $14,69 \pm 1,88\%$  до  $13,25 \pm 2,03\%$  и одновременное увеличение мышечной массы с  $49,84 \pm 0,91\%$  до  $51,38 \pm 0,73\%$  (+3,1%,  $P < 0,05$ ), силовой индекс повысился с  $61,50 \pm 2,08$  до  $64,02 \pm 1,84$  у.е. (+4,1%,  $P < 0,05$ ), что согласуются с данными современных исследований [4, 5].

Основным стимулом для мышечной гипертрофии является механическое напряжение, создаваемое в ходе силовой тренировки, что запускает каскад молекулярных событий, приводящих к увеличению синтеза миофибриллярных белков. Снижение жировой массы обусловлено увеличением метаболически активной мышечной ткани и активацией липолиза за счет адренергической стимуляции в процессе силовой работы.

**Заключение.** Физические упражнения разработанной программы силовой тренировки с акцентом на мышцы спины доказали свою эффективность. У студентов обследуемой группы зафиксированы статистически значимые улучшения показателей силовой подготовленности и композиции тела. Наиболее выраженная положительная динамика отмечена в развитии силы мышц спины, что убедительно свидетельствует об эффективности реализуемой программы силовой тренировки.

Выявлено достоверное улучшение компонентного состава тела: снижение процента жировой массы на 9,8% и увеличение процента мышечной массы на 3,1%. Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что применение средств и методов силовой тренировки с соблюдением методических подходов и возрастных особенностей способствует повышению силовых качеств и укреплению мышечного корсета у студентов и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

1. Воротилова, Н. Н. Малоподвижный образ жизни и необходимость занятий физической культурой в условиях меняющейся реальности / Н. Н. Воротилова, А. С. Волкова, А. А. Туркин // Гуманитарный научный журнал. – 2023. – № 4, ч. 1. – С. 107–112.

2. Михайлова, С. В. Физиологическое обоснование применения показателей для оценки фитнес-здоровья студенческой молодежи / С. В. Михайлова // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. – 2020. – Т. 24, № 2. – С. 183–190.

3. Пельменев, В. К. Построение тренировочного процесса в бодибилдинге с использованием принципа суперкомпенсации / В. К. Пельменев, Д. Ю. Вдовиченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2025. – № 7. – С. 146–152.

4. Бутыч, Н.С., Маюрова И.А. Разработка персонализированных программ здоровья студентов на основе биоимпедансного анализа состава тела / Н.С. Бутыч, И.А. Маюрова // Вестник Томского государственного университета. - 2024. - № 499. - С. 147–156. doi: 10.17223/15617793/499/16

5. Чекель А.В., Особенности оценки физической активности и подготовленности лиц молодого возраста /А.В. Чекель, Н.З. Башун // Мир спорта.- № 4 (97). – 2024. - С. 56-62.

## **УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ «КУБОК “НОВАТЭК” ПО МИНИ-ФУТБОЛУ» КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА**

**Чупина Д.А.,**

*магистрант 2 года обучения Уральского государственного университета  
физической культуры, г. Челябинск, Российская Федерация*  
Научный руководитель – Ишимова И.Н., канд. пед. наук, доцент

Школьные спортивные клубы (далее – ШСК) являются важным элементом системы массового детско-юношеского спорта. Они создаются и осуществляют свою деятельность «в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта» [3]. На дату 11.07. 2025 года в российском Реестре школьных спортивных клубов было зарегистрировано 39 921 ШСК. В Челябинской области действуют 784 ШСК [4]. Основной задачей этих детских спортивных объединений является приобщение к физической культуре и спорту максимального количества школьников,

воспитание у них привычек здорового образа жизни. В практике работы ШСК используются разнообразные формы и методы. Цель данной статьи – представить опыт участия ШСК Челябинской области в проекте «Кубок «НОВАТЭК» по мини-футболу.

**Материал и методы.** Исследование проводилось следующими эмпирическими методами:

- сравнительный анализ планово-отчетной документации ШСК (n=22);
- анкетирование обучающихся 3–11 классов, занимающихся мини-футболом на базе ШСК (n=240);
- интервьюирование руководителей ШСК (n=22);
- прямое педагогическое наблюдение учебно-тренировочного процесса и соревновательных мероприятий.

Полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Компания «НОВАТЭК-Челябинск» совместно с Министерством образования и науки Челябинской области с сентября 2012 года реализует масштабный социальный проект Кубок «НОВАТЭК» – «Шаг к большому футболу!» в форме соревнований по мини-футболу среди команд общеобразовательных школ [6]. За время проведения турнира компанией было построено 44 поля школам-победителям, его участниками стали более 150 тысяч детей [2].

Соревнования на региональном уровне проводятся в три этапа:

– муниципальный, цель которого – определить победителей среди команд муниципальных территориальных образований;

– дивизионный этап в сезоне 2025-2026 гг. проходил в пяти ключевых муниципальных образованиях Челябинской области: Сатка (400 участников); Кунашак (440 участников); Варна (550 участников); Пласт (450 участников); Челябинск (700 участников). Это позволяло обеспечить географический охват области и снизить логистическую нагрузку на участников;

– региональный этап позволяет определить призеров и победителей областных соревнований, которые получают право представлять Челябинскую область на IV этапе соревнований в рамках Всероссийского проекта «Мини-футбол в школу».

Команды, впервые ставшие обладателями Кубка «НОВАТЭК», получают главный приз – две комплекты мини-футбольные площадки с искусственным покрытием размером 20х40 метров.

Экспериментальная работа выполнялась в период с сентябрь по декабрь 2025 года. Экспериментальную группу (далее – ЭГ) составили 12 ШСК из различных муниципалитетов Челябинской области, которые на постоянной основе участвовали в проекте «Кубок НОВАТЭК» в течение двух полных сезонов. Контрольную группу (далее – КГ) образовали 10 ШСК, сопоставимых по базовым характеристикам (география, материальная база), но не задействованных в подобных масштабных спортивных инициативах и ведущих работу в обычном режиме.

Сравнительный анализ данных выявил существенные различия в динамике развития ШСК основной и контрольной групп (таблица).

Таблица – Динамика развития ШСК

Показатель	ЭГ	КГ
Прирост среднего числа занимающихся, %	42	5
Регулярность тренировочных занятий, раз в неделю	3 – 4	2
Объем игровой практики в соревнованиях, игр за уч. год	18 – 20	6 – 10

Результаты анкетирования указали на более высокие показатели как внутренней (интерес к совершенствованию, командная сплоченность), так и внешней мотивации (привлекательность турнира, статус участника проекта) среди воспитанников ШСК,

входящих в лигу. На 35% больше респондентов из ЭГ отметили, что спортивный клуб играет важную роль в их школьной жизни, формируя социальные связи.

Анализ интервью руководителей ШСК позволил выделить следующие позитивные аспекты участия ШСК в Кубке «НОВАТЭК»:

1 Единый календарь лиги стал системообразующим элементом для клуба, придав всему тренировочному циклу конкретную, долгосрочную цель и строгую временную структуру.

2 Участие в проекте обеспечило ШСК безвозмездной экипировкой, спортивным инвентарем и актуальными методическими пособиями, частично компенсировав бюджетные ограничения [1].

3 Причастность к спортивному событию повысила социальный престиж клуба в глазах учеников, их родителей и школьной администрации, создала понятную и привлекательную «лестницу успеха» от школьного этапа до финала [5].

4 Методическое сопровождение для педагогов-тренеров, организованные в рамках проекта, способствовали повышению их профессиональной компетентности.

В ШСК контрольной группы сохранилась традиционная, во многом ситуативная модель работы, где активность зависит преимущественно от личной инициативы педагога.

**Заключение.** Таким образом, включение ШСК в крупный отраслевой проект Кубок «НОВАТЭК» является эффективным фактором его развития, что подтверждается статистически значимым ростом ключевых количественных и качественных показателей деятельности.

1 В Усть-Катаве открыли новую мини-футбольную площадку по проекту компании «НОВАТЭК-Челябинск» [Электронный ресурс] // ГБУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» : официальный сайт. – URL : <https://одюсш74.рф/deyatelnost/news/v-ust-katave-otkryli-novuyu-mini-futbolnuyu-ploshhadku-po-proektu-kompanii-novatek-chelyabinsk.html>

2 Завершился XIV сезон кубка «НОВАТЭК» [Электронный ресурс] // НОВАТЭК. Челябинск : официальный сайт. – URL : <https://novatek74.ru/press-centr/news/3078/>. (дата обращения : 28.03.2026).

3 Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами : приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 марта 2020 г. № 117 [Электронный ресурс] // ГАРАНТ. Информационно-правовое обеспечение : официальный сайт. – URL : <https://base.garant.ru/73948111/> (дата обращения : 27.02.2026).

4 Реестр школьных спортивных клубов [Электронный ресурс] // Центр всестороннего развития детей «Прогресс» : официальный сайт. – URL : <https://xn--c1aezdfcia.xn--d1acj3b/reestry/reestr-shkolnyh-sportivnyh-klubov/> (дата обращения : 27.02.2026).

5 Трехкратные победители Кубка НОВАТЭК [Электронный ресурс]. – URL : [https://vk.com/wall122281066\\_779](https://vk.com/wall122281066_779) (дата обращения : 28.02.2026).

6 Шаг к большому футболу [Электронный ресурс] // НОВАТЭК. Челябинск : официальный сайт. – URL : [https://novatek74.ru/press-centr/social-project?ELEMENT\\_ID=1731](https://novatek74.ru/press-centr/social-project?ELEMENT_ID=1731) (дата обращения : 28.02.2026).

## **АРМРЕСТЛИНГ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***Шерстюк К.Г.,***

*студент 2 курса Воронежской государственной академии спорта,  
г. Воронеж, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Сандраков С.С., ст. преподаватель*

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является одной из приоритетных государственных задач. Период обучения в вузе характеризуется высокими психоэмоциональными нагрузками, гиподинамией и ростом числа функциональных нарушений у обучающихся [4]. Несмотря на наличие обязательных занятий физической культурой, их эффективность в формировании устойчивых ценностей здорового образа жизни (ЗОЖ) часто остается недостаточной из-за снижения интереса молодежи к традиционным формам двигательной активности. В этой ситуации актуальным становится поиск видов спорта, которые были бы привлекательны для студентов и обладали высоким оздоровительным и воспитательным потенциалом.