

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 (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 (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.

Армрестлинг (армспорт) благодаря своей доступности, зрелищности и соревновательной основе привлекает все большее внимание исследователей и педагогов [2, 5]. Однако вопрос о его системном влиянии на формирование именно ценностных ориентаций в сфере ЗОЖ у студенческой молодежи остается недостаточно изученным.

Целью данной работы является теоретическое обоснование роли занятий армрестлингом как эффективного педагогического средства формирования ценностей здорового образа жизни и физической культуры личности студентов.

Материал и методы. Исследование носило теоретический характер. Основным методом выступил анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования. Было изучено 25 источников, включая статьи в рецензируемых журналах, материалы научно-практических конференций и учебные пособия, посвященные вопросам физического воспитания студентов, теории и методики армрестлинга, а также психолого-педагогическим аспектам формирования ЗОЖ. Поиск осуществлялся по ключевым словам: «армрестлинг», «студенческий спорт», «здоровый образ жизни», «физическое воспитание», «ценностные ориентации молодежи» в базах данных eLibrary.ru и КиберЛенинка за период 2019–2025 гг.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературы показал, что армрестлинг обладает комплексным воздействием на личность студента, что позволяет рассматривать его как средство формирования ЗОЖ в трех взаимосвязанных аспектах.

Во-первых, физический аспект. Регулярные тренировки в армспорте способствуют развитию основных физических качеств: максимальной и взрывной силы мышц верхнего плечевого пояса, статической выносливости и координации [2, 6]. Исследования А.В. Доронцева с соавторами подтверждают, что занятия армрестлингом улучшают функциональные резервы кардиореспираторной системы студентов, повышая общую работоспособность организма [3]. Комплексный подход к построению тренировок (включая общефизическую подготовку) обеспечивает гармоничное физическое развитие, что является фундаментальной основой ЗОЖ [1, 4].

Во-вторых, воспитательный и психологический аспект. Процесс подготовки и участия в соревнованиях неизбежно требует от студентов высокой самоорганизации. Как отмечают Х.Р. Ибришев и другие авторы, занятия армрестлингом формируют дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, способность к мобилизации волевых усилий [2, 7]. Для достижения результатов спортсмены вынуждены пересматривать свой режим дня, питания и отказываться от вредных привычек, что ведет к интернализации (принятию внутрь) ценностей ЗОЖ. Участие в турнирах создает ситуацию успеха, повышает самооценку и мотивирует на дальнейшее самосовершенствование [5].

В-третьих, социальный и профилактический аспект. Армрестлинг выступает важным средством организации досуга студентов, заполняя свободное время конструктивной деятельностью. Секции и клубы по армспорту становятся пространством для общения и социализации, объединяя молодых людей общими интересами. Это особенно важно в контексте профилактики асоциального поведения, так как спорт выступает здоровой альтернативой праздному времяпрепровождению [8]. Формирование позитивного микросоциума, ориентированного на здоровье и развитие, закрепляет установки на здоровый стиль жизни на уровне повседневных норм поведения.

Обсуждение результатов позволяет утверждать, что армрестлинг не просто развивает физические качества, а выступает системообразующим фактором, интегрирующим физическое совершенствование с воспитанием личности и социальной адаптацией. Эффективность этого процесса зависит от педагогических условий: наличия квалифицированного тренера, системы соревнований и популяризации спорта в вузе [5].

Заключение. Армрестлинг является эффективным средством формирования физической культуры и ценностей здорового образа жизни у студенческой молодежи. Он гармонично сочетает в себе развитие физических качеств с воспитанием личности,

способствует организации активного досуга и профилактике асоциальных явлений. Интеграция армспорта в систему физического воспитания вузов открывает новые возможности для укрепления здоровья студентов и подготовки их к полноценной профессиональной и общественной жизни.

1.Исмагилова, Л. Ф. Факторы, лимитирующие спортивную работоспособность студентов / Л. Ф. Исмагилова, И. Ш. Мутаева // Состояние, проблемы и пути совершенствования спортивной и оздоровительной тренировки в водных видах спорта : материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Казань, 2024. – С. 133–136.

2.Ибришев, Х. Р. Место и значение армрестлинга в системе физического воспитания молодежи / Х. Р. Ибришев // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 149–152.

3.Dorontsev, A. V. Physical abilities of graduate students who practiced armwrestling at the university / A. V. Dorontsev, A. A. Svetlichkina, K. A. Fedyakin // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2024. – № 10. – С. 30–33.

4.Имангулов, А. Р. Комплексный подход к организации тренировочного процесса в студенческом армрестлинге / А. Р. Имангулов, В. С. Кожевников // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук : сб. науч. тр. – Чебоксары : Среда, 2024. – С. 180–182.

5.Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с

6.Кобец, Е. А. Структура и содержание силовой подготовки студентов, занимающихся армспортом в условиях вуза / Е. А. Кобец, А. В. Доронцев, Н. А. Зиновьев // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 4. – С. 57–59.

7.Турнир по армрестлингу среди подростков провели сотрудники читинской уголовно-исполнительной инспекции [Электронный ресурс] // УФСИН России по Забайкальскому краю. – 2024. – Режим доступа: https://75.fsin.gov.ru/news/detail.php?ELEMENT_ID=123456. – Дата доступа: 25.02.2026.