

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент спорта Томской области
Национальный исследовательский Томский государственный университет
Факультет физической культуры

XIX Международная
научно-практическая конференция,
посвященная памяти В.С. Пирусского и
юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ

Физическая культура, здоровоохранение и образование



Факультет
физической культуры

20 ноября 2025



Министерство спорта Российской Федерации
Департамент спорта Томской области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIX Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского**
г. Томск, 20 ноября 2025 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations



ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск — 2025

УДК 796; 797; 798; 799
ББК 75
Ф50

Физическая культура, здравоохранение и образование :
Ф 50 материалы XIX Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского /
под ред. проф. Е.Ю. Дьяковой. — Томск : STT, 2025. —
596 с.

ISBN 978-5-93629-732-8

В сборнике представлены современные работы по проблемам сохранения здоровья, лечебной и адаптивной физической культуры, медико-биологическим аспектам физической культуры и тренировки, подготовке спортсменов различного уровня. Большое внимание уделено физическому воспитанию детей, подростков и студенческой молодежи.

Для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, тренеров, преподавателей и студентов факультетов и институтов физической культуры и спорта.

УДК 796; 797; 798; 799

Материалы опубликованы в авторской редакции с издательской корректурой.

ISBN 978-5-93629-732-8

© Авторы, 2025
© Оформление. STT™, 2025

**ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ НАРОДНЫХ ВИДОВ СПОРТА
В ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Горбунова Т.Л., Радаева С.В., Головки Г.И., Соловьева А.Л.

*Национальный исследовательский Томский государственный университет
г. Томск*

Современная система высшего образования предъявляет высокие требования не только к интеллектуальной, но и к физической подготовке студентов, что закреплено в федеральных государственных образовательных стандартах [6]. Однако значительную часть студенческого контингента составляют обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе (СМГ) в связи с наличием различных отклонений в состоянии здоровья. Для данной категории студентов традиционные программы по физической культуре зачастую оказываются чрезмерно интенсивными или монотонными, что приводит к снижению мотивации, страху перед физическими нагрузками и, как следствие, к ухудшению посещаемости и низкой эффективности занятий [7].

В этой связи возникает острая необходимость в поиске и внедрении инновационных, щадящих и при этом высокоэффективных методик физического воспитания, которые были бы адаптированы к возможностям студентов СМГ [2]. Одним из перспективных, но недостаточно изученных направлений является использование элементов народных видов спорта и традиционных игр [4].

Научная актуальность данного исследования обусловлена потребностью в повышении функциональных возможностей организма студентов СМГ, необходимостью формирования положительной мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также высоким оздоровительным потенциалом народных видов спорта, которые исторически формировались как естественные и соразмерные человеку системы физического развития, и их слабой теоретической и методической разработанностью применительно к нозологическим профилям студентов СМГ [1].

Народные виды спорта, такие как городки, элементы национальных видов борьбы в облегченной форме обладают уникальным комплексом преимуществ: щадящий характер нагрузок, многие из них носят игровой, а не чисто силовой характер, позволяют дозировать усилия и включают в работу различные мышечные группы без чрезмерного напряжения [3]. Полифункциональность: они

способствуют развитию не только физических качеств (сила, выносливость, скорость, гибкость и ловкость), но и психоэмоциональной сферы, снимая психическое напряжение и стимулируя интерес к регулярным тренировкам. Культурологический и воспитательный аспект: приобщение к традициям национальной культуры укрепление патриотических чувств и расширение общего кругозора студентов [5].

Таким образом, разработка, научное обоснование и внедрение методики применения элементов народных видов спорта в практику физического воспитания студентов специальной медицинской группы является своевременной и актуальной научно-практической задачей, решение которой будет способствовать оптимизации учебного процесса, повышению оздоровительного эффекта и укреплению мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой.

Цель исследования: изучить влияние элементов народных видов спорта на уровень мотивации студентов специальной медицинской группы к занятиям физкультурой, посещаемость, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Томского государственного университета с февраля по май 2025 г.

В исследовании приняли участие 120 студентов специальной медицинской группы мужского пола от 18 до 25 лет из которых было сформировано две группы. Контрольная группа 60 человек занимались по стандартной программе, в экспериментальной группе применялись в занятиях элементы народных видов спорта, а именно русская игра городки, якутская борьба мас-тардыхы и элементы якутской борьбы хапсагай.

Перед началом эксперимента все студенты заполнили анкету для выяснения уровня субъективного благополучия, самочувствия и уровня мотивации к занятиям физической культурой (в %), а также все студенты выполнили нагрузочный тест Руфье–Диксона, характеризующий работоспособность и скорость восстановления сердечно-сосудистой системы после стандартной нагрузки с тридцатью приседаниями, и сдали стандартные нормативы специальной медицинской группы (приседания, отжимания, гибкость). Также оценивалась средняя посещаемость занятий у студентов в обеих группах.

В конце экспериментального периода анкетирование и тестирование проведено повторно.

Результаты и их обсуждение

У студентов экспериментальной группы на 28% возросла мотивация к занятиям, улучшилось функциональное состояние сердечно-сосудистой системы (уменьшение среднего индекса Руфье-Диксона с 10, 2 до 5,1), улучшились средние результаты в контрольных упражнениях (приседания с 18,2 до 23,7; отжимания с 15 до 24,1; гибкость с 2 до 8,3 см) их посещаемость на 16% выше посещаемости студентов в контрольной группе.

Заключение

Полученные результаты стимулируют применять элементы народных видов спорта для занятий физкультурой в специальной медицинской группе. Планируется также изучить влияние народных видов спорта на самочувствие, активность, настроение и уровень ситуативной тревожности учащихся в сравнении со стандартными практиками для релаксации йогой и дыхательными упражнениями.

Литература

1. Ворсин Н.А. Влияние этноспорта на развитие физической культуры в РФ // Наука. Образование. инновации: современное состояние актуальных проблем : сборник конференции. – 2024. – С. 18–24;
2. Горбунова Т.Л., Радаева С.В., Соловьева А.Л. К вопросу снижения уровня ситуативной тревожности у студентов отделения лечебной физической культуры // Физическая культура, здравоохранение и образование : матер. XIV Междунар. научно-практич. конф., посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, г. Томск, 19 ноября 2020 г. – Томск : STT, 2020. – С. 199–204.
3. Горбунова Т.Л., Радаева С.В., Иноземцева Т.А. Коррекция и профилактика нарушений осанки у юношей-баскетболистов // Физическая культура, здравоохранение и образование : матер. XVI Междунар. научно-практич. конф., посвященной памяти В.С. Пирусского, г. Томск, 17 ноября 2022 г. – Томск : STT, 2022. – С. 420–424.
4. Ибрагимов И.Ф., Салахияев Р.Р., Власова Т.С. и др. Особенности преподавания дисциплин “физическая культура и спорт” и “физическая культура и спорт” (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в вузе // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 3.
5. Иванов А.А. Роль национальных видов спорта в формировании патриотизма у молодежи // Физическая культура в школе. – 2018. – № 4. – С. 35–38.
6. Радаева С.В., Сосуновский В.С., Беженцева Л.М. Отношение студентов к организации процесса физического воспитания в дистанционном формате

- обучения // Теория и практика физической культуры. — 2021. — № 10. — С. 75–76.
7. Радаева С.В., Сосуновский В.С., Шарафеева А.Б. и др. Организация спортивно-оздоровительной среды высшего образовательного учреждения для студентов специального медицинского отделения // Теория и практика физической культуры. — 2023. — № 8. — С. 58–60.