

Научная статья

УДК 796.01+004

Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом

А. В. Яни[✉], В. А. Молдован, Е. Д. Кудряшова

Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, 350044, Россия, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13

Яни Артем Валерьевич, кандидат экономических наук, доцент, заведующий кафедрой физвоспитания, av_yany@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3558-5753>

Молдован Виталий Андреевич, преподаватель кафедры физвоспитания, moldovan2708@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-9864-5836>

Кудряшова Евгения Дмитриевна, студент, yevgeniya.kudryashova.05@bk.ru

Аннотация. Дается представление о различных инновационных видах физкультурно-спортивной деятельности. Проведено исследование на людях 18–50 лет, обучающихся в Кубанском государственном аграрном университете им. И. Т. Трубилина и работающих вне сферы физической культуры и спорта. В рамках исследования дана подробная информация о новых видах активности, включая виртуальную реальность и иммерсивные фитнес-классы. Представлены выводы о проделанной работе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, физкультурно-спортивная деятельность, современные потребности в спорте, Кубанский ГАУ, функциональный тренинг, виртуальные тренировки, VR-технологии

Для цитирования: Яни А. В., Молдован В. А., Кудряшова Е. Д. Новые виды физкультурно-спортивной деятельности как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2024. Т. 3, вып. 4. С. 383–390. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-383-390>, EDN: TFRURY

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

New types of physical and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports

A. V. Yani[✉], V. A. Moldovan, E. D. Kudryashova

Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin, 13 Kalinina St., Krasnodar 350044, Russia

Artem V. Yani, av_yany@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-3558-5753>

Vitaly A. Moldovan, moldovan2708@bk.ru, <https://orcid.org/0009-0006-9864-5836>

Evgeniya D. Kudryashova, yevgeniya.kudryashova.05@bk.ru

Abstract. This article provides a review of various innovative types of physical education and sports activities. The study was conducted among people aged 18–50, including students of Kuban State Agrarian University named after I. T. Trubilin and those working outside the field of physical education and sports. The study provides detailed information on new types of activities, including virtual reality and immersive fitness classes. Conclusions based on the work done are presented.

Keywords: physical education and sports, physical and sports activities, modern needs in sports, Kuban State Agrarian University, functional training, virtual training, VR technologies

For citation: Yani A. V., Moldovan V. A., Kudryashova E. D. New types of physical and sports activities as a means of increasing motivation for physical education and sports. *Physical Education and University Sport*, 2024, vol. 3, iss. 4, pp. 383–390 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2024-3-4-383-390>, EDN: TFRURY

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

В условиях современной урбанизации и технологического развития наблюдается тревожная тенденция снижения уровня физической активности людей. Это негативно сказывается на здоровье, приводит к росту хронических заболеваний и снижению общего жизненного тонуса. Очевидно, что формирование и поддержание интереса к физической активности и спорту становится все более важным [1].

В современном мире, характеризующемся быстрыми переменами и высокими жизненными ритмами, физическое и психическое здоровье имеет особое значение. Люди в возрасте 18–50 лет сталкиваются со множеством проблем и стрессов, которые повышают потребность в поддержании физической активности [2]. Традиционные виды фитнеса – такие, как бег, плавание, гимнастика и командные виды спорта, остаются эффективными и популярными способами поддержания физической формы и укрепления организма. Однако в современных условиях появляются новые потребности и предпочтения в разнообразии физической активности [3].

На современном этапе физкультурно-спортивная деятельность значительно разнообразилась благодаря ряду инноваций, направленных на мотивацию людей к занятиям физической культурой. Рассмотрим некоторые из новых видов физкультурно-спортивной деятельности, которые сейчас активно продвигаются и пользуются все большим спросом.

VR-тренировки

Виртуальная реальность позволяет полностью погрузиться в тренировочный процесс и создает уникальную интерактивную среду для занятий. С помощью очков виртуальной реальности и специального программного обеспечения обычные тренировки превращаются в захватывающее и мотивирующее приключение. Вы можете оказаться на тропическом острове, бегать среди древних руин или участвовать в фантастических гонках.

Киберспорт и тренировки

Киберспорт стал неотъемлемой частью современной культуры, и сегодня многие фитнес-

центры предлагают специализированные тренировки для любителей компьютерных игр. Эти занятия представляют собой специальные программы, направленные на развитие реакции, координации и выносливости, необходимых киберспортсменам. Включение игрового элемента в фитнес-процесс делает его более увлекательным и привлекательным для молодежи.

Групповые фитнес-марафоны с социальными сетями

Современные технологии позволяют организовывать фитнес-марафоны, в которых могут участвовать люди со всего мира в режиме онлайн. Такие марафоны транслируются в социальных сетях, создавая ощущение общей цели и соревнования. Участники могут делиться своими достижениями и получать поддержку и советы от других участников.

Фитнес-приложения и устройства

Существует множество приложений и устройств, таких, например, как умные фитнес-браслеты и трекеры, которые помогают пользователям отслеживать свою физическую активность, анализировать данные и ставить новые цели. Они предлагают разнообразные вызовы и задания, делая процесс тренировок интересным и разноплановым. Геймификация фитнеса также может повысить мотивацию, позволяя пользователям выигрывать виртуальные призы и соревноваться с друзьями [4].

Онлайн-тренировки с персональным тренером

Развитие сервисов видеосвязи и потокового вещания сделало возможным проведение персональных тренировок в режиме онлайн. Это облегчило доступ к занятиям с профессиональными тренерами, которые доступны каждому, независимо от его уровня физической подготовки или программы. Индивидуальный подход и гибкость в планировании тренировок способствуют повышению мотивации и регулярности занятий.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT)

HIIT-тренировки – популярный способ повысить физическую форму за короткое время.

Это форма тренировок, в которой высокоинтенсивные упражнения чередуются с короткими периодами отдыха или низкоинтенсивными упражнениями. Такой формат позволяет поддерживать высокий интерес к занятиям, поскольку упражнения постоянно меняются и скучать некогда.

Иммерсивные фитнес-классы

В иммерсивных фитнес-классах используются аудиовизуальные эффекты для создания захватывающей атмосферы во время занятий. Например, темная комната проецируется на окружающее пространство, а динамичная музыка сопровождает упражнения с уникальной тематикой – от йоги и медитации до кардио- и силовых тренировок. Такой подход превращает занятия в захватывающее зрелище и мотивирует участников продолжать тренировки.

Эти новые формы занятий физкультурой и спортом учитывают современные потребности и интересы людей и делают физическую активность не только полезной, но и максимально интересной [5]. Сочетание инноваций и технологий помогает сформировать позитивное отношение к занятиям спортом, повысить уровень активности и укрепить здоровье.

Создание привлекательных и разнообразных видов физической активности может значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Новые виды спорта и методы тренировок не только вносят разнообразие в обычный цикл физических упражнений, но и способствуют развитию личностных качеств, укреплению психического здоровья и социальному взаимодействию [6].

В последние десятилетия наблюдается значительное увеличение интереса к физической культуре и спорту, но, несмотря на многочисленные преимущества улучшения здоровья, многие люди сталкиваются с различными барьерами, мешающими их регулярному участию в спортивной деятельности. Одной из ключевых проблем является недостаток мотивации. В связи с этим возникла необходимость в разработке и внедрении новых видов физкультурно-спортивной деятельности, направленных на повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Гибридные виды спорта

Одним из перспективных подходов к повышению мотивации является создание гибридных видов спорта, сочетающих элементы

различных дисциплин. Примером может служить футбольный теннис, который сочетает в себе элементы футбола и тенниса. Такие виды спорта позволяют разнообразить тренировочный процесс и делают занятия более увлекательными, что способствует повышению мотивации.

Виртуальная реальность и геймификация

Современные технологии – такие, как виртуальная реальность (VR) и геймификация, предлагают новые возможности для привлечения людей к физической активности. Исследования показывают, что использование VR-оборудования позволяет создавать иммерсивные тренировки, которые повышают интерес к занятиям спортом. Геймификация, в свою очередь, вводит элементы игры в тренировочный процесс, что делает его более увлекательным и стимулирует пользователей к достижению поставленных целей.

Экологически ориентированные виды спорта

В условиях глобальных изменений климата и растущей озабоченности по поводу экологических проблем возрастающий интерес вызывает развитие экологически ориентированных видов спорта. Примеры включают в себя такие активности, как плоггинг (бег с одновременным сбором мусора), экотуризм и велотуризм. Эти виды спорта не только способствуют улучшению физического состояния, но и повышают экологическую сознательность, что может служить дополнительным мотивирующим фактором.

Социальные инициативы и поддержка сообщества

Исследования показывают, что социальная поддержка и участие в спортивных сообществах могут значительно повысить мотивацию к занятиям физической культурой. Организация групповых занятий, спортивных соревнований и челленджей, а также привлечение местных сообществ способствуют созданию поддерживающей среды и укреплению социальных связей среди участников, что стимулирует их к регулярной физической активности.

Разработка и внедрение новых видов физкультурно-спортивной деятельности представляют собой эффективное средство для повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Гибридные виды спорта,

использование современных технологий, экологически ориентированные активности и социальная поддержка являются ключевыми направлениями, которые могут способствовать увеличению вовлеченности людей в регулярные занятия спортом. Перспективы дальнейших исследований в этой области включают оценку эффективности предложенных подходов и их адаптацию для различных возрастных и социальных групп [7].

Цель данного исследования состоит в анализе новых видов физкультурно-спортивной деятельности и их влиянии на мотивацию людей к регулярным занятиям физкультурой, а также в изучении влияния новых видов физкультурно-спортивной деятельности на мотивацию людей к занятиям физической культурой. Исходя из предшествующих исследований, которые показывают увеличение интереса к нестандартным и игровым формам физической активности, данное исследование фокусируется на изучении таких видов деятельности, как функциональные тренировки, уличные тренировки и виртуальная реальность в спорте. Основная гипотеза заключается в том, что внедрение инновационных и технологически продвинутых программ может значительно повысить мотивацию к занятиям физкультурой.

В рамках данной цели ставится задача идентификации наиболее эффективных инновационных форм и методов занятий, способных стимулировать интерес и регулярное участие в физической активности.

Для достижения поставленных целей мы собрали и проанализировали данные о посещаемости, уровне удовлетворенности занятиями, а также о персональных ощущениях участников до и после внедрения новых программ. Это позволило не только подтвердить или опровергнуть начальную гипотезу о положительном влиянии инноваций на мотивацию, но и выявить наиболее перспективные направления для дальнейшего развития физкультурно-спортивной деятельности.

Гипотеза исследования заключается в том, что инновационные виды физкультурно-спортивной деятельности, включающие элементы интерактивности и новизны, могут значительно повысить мотивацию людей к занятиям спортом и физической культурой.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе спортивного клуба Кубанского ГАУ и двух фитнес-

центров и охватывало 200 участников в возрасте от 18 до 50 лет. Группы формировались таким образом, чтобы охватить широкий спектр населения с разным уровнем физической подготовки и разными уровнями интереса к спортивной деятельности. Исследование предполагало два этапа: на первом этапе был проведен опрос с целью выявления текущего уровня мотивации и предпочтений, на втором этапе – введение новых видов физической активности и последующая оценка изменений в мотивации.

На первом этапе исследования был проанализирован текущий уровень физической активности респондентов, выявлены их предпочтения в выборе видов спортивных занятий, а также определены основные факторы, влияющие на мотивацию. Для этого каждому участнику было предложено заполнить анкету, включающую вопросы о частоте занятий спортом, любимых видах физической активности, а также о препятствиях, мешающих регулярным тренировкам.

После обработки данных первого этапа на втором этапе были организованы программы, включающие новые виды физкультурно-спортивной деятельности. К таким видам относились функциональный тренинг, кроссфит, скандинавская ходьба, фитнес с элементами танцев, TRX-тренировки и другие. Каждый участник исследования имел возможность выбрать наиболее привлекательные для него занятия и пройти курс тренировок продолжительностью 6 месяцев.

По завершении второго этапа исследования вновь был проведен опрос участников, чтобы оценить изменения в уровне мотивации к занятиям физической культурой. Были проанализированы результаты, сравнили уровень мотивации до и после введения новых видов физической активности.

Для определения мотивационных аспектов использовались анкеты и интервью, оценивающие уровень вовлеченности в физкультурно-спортивную деятельность до и после внедрения новых видов упражнений. Анкеты включали вопросы о частоте посещения занятий, субъективном ощущении удовольствия и интереса, а также оценку внутренней и внешней мотивации.

Результаты и их обсуждение

Современное общество сталкивается с проблемой снижения уровня физической активности среди населения, что приводит

к ухудшению общего здоровья и увеличению заболеваемости [7]. Прежние методы физического воспитания часто не мотивируют людей к регулярным занятиям из-за их монотонности или недостаточной адаптации к интересам современного общества. В связи с этим актуальной становится задача поиска новых подходов и видов физкультурно-спортивной деятельности, способных увеличить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой.

В последние десятилетия наблюдается заметное падение интереса населения к традиционным видам физкультурно-спортивной деятельности. Однако инновационный подход к формированию спортивных программ и внедрение новых видов физической активности могут выступать мощным стимулом для повышения мотивации к занятиям физической культурой [8].

Огромное значение физической культуры в современной жизни невозможно переоценить. Одним из главных вопросов, стоящих перед специалистами в области спорта и физического воспитания, является повышение мотивации людей к регулярным занятиям физическими упражнениями. В этом контексте интересным объектом исследования выступают новые виды физкультурно-спортивной деятельности, которые могут способствовать увеличению числа вовлеченных в активный образ жизни.

Предварительные ожидания таковы, что введение инновационных видов физкультурно-спортивной деятельности способно значительно повысить мотивацию к регулярным занятиям спортом. Использование разнообразных форматов тренировок, которые учитывают современные тенденции и индивидуальные предпочтения, должно способствовать увеличению интереса и вовлеченности участников, а значит, и улучшению их физического состояния и здоровья в целом [9].

По результатам исследования, большинство участников отметили значительное повышение интереса к занятиям после введения новых видов физических упражнений. Среди наиболее популярных видов были выделены следующие:

- функциональный тренинг – занятия, включающие комплекс упражнений на развитие силы, координации и выносливости. Такие тренировки привлекли внимание 65% участников исследования [10];
- танцевальные фитнес-программы – такие, как зумба или аэробика на основе популяр-

ных танцевальных движений. 55% участников указали, что подобные тренировки значительно повысили их мотивацию к регулярным занятиям;

- спортивные игры и активности на открытом воздухе, включая фрисби, кроссфит на свежем воздухе, а также групповые игры вроде волейбола и баскетбола. 45% опрошенных предпочли эти виды активности, мотивируя это возможностью сочетать физическую нагрузку с социальной активностью [11];
- виртуальные тренировки – использование VR-технологий и интерактивных программ для занятий фитнесом и боевыми искусствами. Данный вариант выбрали 30% участников. По их мнению, интерактивные технологии делают тренировки более увлекательными и мотивирующими (таблица).

Влияние различных видов физкультурно-спортивной деятельности на мотивацию

Table. The influence of different types of physical education and sports activities on motivation

Вид деятельности	Количество участников, отметивших рост интереса, %
Функциональный тренинг	65
Танцевальные программы	55
Спортивные игры и активности на открытом воздухе	45
Виртуальные тренировки	30

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что новые виды физкультурно-спортивной деятельности могут значительно повысить мотивацию людей к занятиям физической культурой [12]. Особое внимание следует уделить внедрению функционального тренинга и танцевальных программ, так как они получили наиболее положительные отзывы. Виртуальные тренировки, хотя и оказались менее популярны, все же обладают значительным потенциалом, особенно среди молодежи и тех, кто интересуется современными технологиями.

Потенциал новых видов физкультурно-спортивной деятельности, который возможно реализовать на основе этих форм, является ключевым аспектом исследований в области физической культуры и спорта. Современные методы и подходы, используемые для развития и внедрения различных форм физкультурно-спортивной активности, позволяют значительно расширить возможности для вовлечения

различных слоев населения. Это, в свою очередь, способствует повышению уровня здоровья, укреплению социальной сплоченности и развитию массового спорта.

Одним из перспективных направлений является интеграция инновационных технологий и методов в тренировочные процессы. Современные цифровые инструменты и аналитические системы позволяют индивидуализировать подход к подготовке спортсменов, учитывая их уникальные физические и психофизиологические особенности. Однако, несмотря на очевидные преимущества, существуют и объективные ограничения. Например, внедрение высокотехнологичных решений требует значительных финансовых затрат и наличия квалифицированного персонала для их обслуживания, что не всегда доступно в условиях массового спорта.

Еще один важный аспект – социальная и культурная адаптация новых видов физической активности. В некоторых случаях нововведения могут не получить широкого признания из-за несоответствия традиционным ценностям и представлениям о физической культуре в конкретной местности. Например, некоторые виды экстремальных видов спорта могут столкнуться с сопротивлением со стороны общества, особенно в регионах с консервативными взглядами на физическую активность.

Важность постоянного поиска новых форм и видов физкультурно-спортивной деятельности не вызывает сомнений. Именно благодаря этому процессу возможно расширение спортивного арсенала, что способствует разнообразию и доступности физической культуры для всех возрастных и социальных групп населения. Важно также не забывать о необходимости обеспечения равных возможностей для всех желающих заниматься физической культурой и спортом, в том числе представителей маломобильных групп населения.

Заключение

Одним из ключевых выводов является необходимость внедрения новых видов физкультурно-спортивной деятельности в повседневную жизнь людей 18–50 лет. Современные тенденции показывают, что одним из преимуществ новых форм физических упражнений является их гибкость и адаптивность к индивидуальным особенностям каждого человека. Например, такие виды активности, как йога, пилатес, кроссфит и функциональный тренинг,

позволяют учитывать различные уровни физической подготовки и состояния здоровья, что делает их доступными для широкой аудитории.

Кроме того, современные виды спорта и физической активности, такие как авиа-йога, зумба, паркур и различные виды танцевальных фитнес-программ, предоставляют возможность не только укрепить физическое здоровье, но и поддержать эмоциональное и психическое благополучие. Они помогают снять стресс, развить координацию, улучшить настроение и повысить самооценку [13]. Включение таких направлений в систему физкультурно-спортивной деятельности создает не только разнообразие, но и делает занятия более интересными и увлекательными, что способствует повышению мотивации к регулярным тренировкам.

Необходимо отметить, что современные технологии также влияют на развитие новых видов физкультурно-спортивной деятельности. Например, виртуальные тренировки, использование фитнес-экшн-камер и спортивных приложений на мобильных устройствах создают условия для занятий спортом в домашних условиях или во время путешествий. Таким образом, физические упражнения становятся доступными в любое время и в любом месте, что особенно важно для занятых людей [14, 15].

По итогам анализа можно сделать вывод о том, что интеграция новых видов физкультурно-спортивной деятельности наряду с традиционными методами является необходимым шагом для адаптации к современным условиям жизни. Это позволяет учитывать индивидуальные потребности и предпочтения каждого человека, создавая условия для комплексного развития и поддержания здоровья в возрастной группе от 18 до 50 лет. Внедрение новых форм активности также способствует привлечению большего числа людей к регулярным физическим занятиям, что в долгосрочной перспективе положительно сказывается на общем уровне здоровья населения и на снижении рисков различных заболеваний.

Список литературы

1. Куцуний И. В., Матвеева И. С. Гаджеты как устройство для облегчения и усовершенствования спортивной жизни // Спорт – в село: актуальные направления развития физической культуры и спорта на сельских территориях : материалы I Всероссийской научно-практической конференции (Омск, 26–28 июля 2022 г.). Омск : Федеральное государственное бюджетное образовательное

- учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», 2022. С. 144–150. EDN: ABFFIA
2. Могилевская Т. Е., Гареев Д. Р., Сапаров Б. М. Современные средства срочной информации в физкультурно-спортивной деятельности // Образование на современном этапе: тренды, инновации, перспективы. Екатеринбург : Уральский государственный аграрный университет, 2023. С. 215–217. EDN: TTHJVP
3. Яковлев А. Н., Стадник В. И., Яковлев А. А., Макарова Л. С. Физкультурно-спортивная деятельность в условиях деятельности вуза // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования : материалы IX Международной научно-методической конференции, посвященной году науки и технологий (Уфа, 15 марта 2021 г.). Уфа : Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2021. С. 300–305. EDN: OFFULR
4. Сбитнева О. А. Значимость физкультурно-спортивной деятельности в подготовке специалистов аграрного вуза // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2022. № 9, ч. 2 (72). С. 120–123. <https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-9-2-120-123>, EDN: CLYUUB
5. Камалетдинов В. Г., Мусакаев М. Б. Системный подход в управлении физкультурно-спортивной деятельностью // Теория и практика физической культуры. 2011. № 11. С. 19–23. EDN: OKHDKP
6. Алхасов Д. С., Пономарев А. К. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник. М. : Юрайт, 2021. 313 с. EDN: JVSJRH
7. Столяров В. И., Абалая А. Г. Технология и результаты теоретического анализа проблемы повышения физкультурно-спортивной активности населения. М. : ООО «Канцлер», 2023. 326 с. EDN: IKSLHG
8. Подуценко О. Е., Матвеева И. С. Влияние кроссфита на здоровье и мозговую деятельность студентов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2022. № 12. С. 165–167. EDN: CСWJGC
9. Луценко А. С. Заинтересованность молодежи в спорте // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 6–7 апреля 2022 г.). Нижневартовск : Нижневартковский государственный университет, 2021. Ч. 6. С. 110–114. EDN: CGAJHL
10. Петриков И. С. Решение задач спортивно-патриотического воспитания студентов в условиях образовательного учреждения // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы I Всероссийской конференции (Москва, 24 июня 2022 г.). М. : ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2022. С. 631–635. EDN: ABYUUA
11. Логвина А. И. Занятия физической культурой в формате дистанционного обучения в аграрных вузах // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности : материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (пос. Персиановский, 28 апреля 2021 г.). пос. Персиановский : ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет», 2021. С. 449–453. EDN: HQSSSH
12. Тихонова И. В. Функционально-информационная концепция визуализации процесса физического воспитания и спортивной подготовки детей и молодежи : дис. ... д-ра пед. наук. Краснодар, 2021. 563 с. EDN: RTOENZ
13. Матвеева И. С., Дробот Е. А. Киберспорт: от простых игр к профессиональному виду спорта // Современные вопросы биомедицины. 2022. Т. 6, № 2 (19). https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_02_38, EDN: UBIHSA
14. Деркачева М. А., Алозянц А. С. Педагогические и социально-психологические проблемы современного образования и физкультурно-спортивной деятельности // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы Международной научно-практической конференции (Краснодар, 12–13 октября 2023 г.). Краснодар : Экоинвест, 2023. С. 392–395. EDN: WCZTYC
15. Тихонова И. В., Близнюк А. А., Омарова П. Г. Классификация приемов обеспечения визуализации в физическом воспитании и спортивной тренировке // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 67, ч. 3. С. 213–215. EDN: LZFLICL

References

- Kutsupii I. V., Matveeva I. S. Gadgets as a device for facilitating and improving sports life. *Sport – v selo: aktual'nyie napravleniya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta na sel'skikh territoriyah: materialy I Vserossiyskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii (Omsk, 26–28 iyulya 2022 g.)* [Sport – to the Village: Current Management of Physical Education and Sport Development in Rural Areas: Materials and of the I All-Russian Scientific-practical Conference, Omsk, July 26–28, 2022]. Omsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Siberian State University of Physical Education and Sports” Publ., 2022, pp. 144–150 (in Russian). EDN: ABFFIA
- Mogilevskaya T. E., Gareev D. R., Saparov B. M. Means of urgent information in physical and sports activities. In: *Obrazovanie na sovremennom jetape: trendy, innovatsii, perspektivy* [Education at the present stage: Trends, innovations, prospects]. Ekaterinburg, Ural State Agrarian University Publ., 2023, pp. 215–217 (in Russian). EDN: TTHJVP
- Yakovlev A. N., Stadnik V. I., Yakovlev A. A., Makarova L. S. Physical culture and sports activities in the condition of university activity. *Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme vysshego i srednego professional'nogo obrazovaniya: materialy IX Mezhdunarodnoy nauchno-metodicheskoy konferentsii, posviashchennoy godu nauki i tekhnologii (Ufa, 15 marta 2021 g.)* [Physical Culture and Sports in the System of Higher and Secondary Vocational Education: Materials of the IX International Scientific and Methodological Conference Dedicated to the Year of Science and Technology, Ufa, March 15, 2021]. Ufa, Ufa State Petroleum Technological University, 2021, pp. 300–305 (in Russian). EDN: OFFULR
- Sbitneva O. A. The importance of physical culture and sports activities in the training of agricultural university specialists. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 2022, no. 9, part 2 (72), pp. 120–123 (in Russian).

<https://doi.org/10.24412/2500-1000-2022-9-2-120-123>, EDN: CLYYBB

5. Kamaletdinov V. G., Musakaev M. B. Systematic approach to the management of physical culture and sports activities. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2011, no. 11, pp. 19–23 (in Russian). EDN: OKHDKP

6. Alkhasov D. S., Ponomarev A. K. *Bazovyye i novyye vidy fizkul'turno-sportivnoy deyatel'nosti s metodikoy prepodavaniya: sportivnyye igry: uchebnik* [Basic and new types of physical and sports activities with teaching methods: Sports games: Textbook]. Moscow, Yurait, 2021. 313 p. (in Russian). EDN: JVSJRH

7. Stolyarov V. I., Abalyan A. G. *Tehnologiya i rezul'taty teoreticheskogo analiza problemy povysheniya fizkul'turno-sportivnoy aktivnosti naseleniya* [Technology and results of theoretical analysis of the problem of increasing physical and sports activity of the population]. Moscow, OOO "Kantsler", 2023. 326 p. (in Russian). EDN: IKSLHG

8. Podushchenko O. E., Matveeva I. S. The influence of CrossFit on health and brain activity of students. *Resources of Competitiveness of Athletes: Theory and Practice of Implementation*, 2022, no. 12, pp. 165–167 (in Russian). EDN: CCWJGC

9. Lutsenko A. S. Youth interest in sports. *XXIII Vserossiyskaya studencheskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya Nizhneartovskogo gosudarstvennogo universiteta (Nizhneartovsk, 6–7 aprelya 2022 g.)* [XXIII All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhneartovsk State University, Nizhneartovsk, April 6–7, 2022 g.]. Nizhneartovsk, Nizhneartovsk State University Publ., 2021, pp. 110–114 (in Russian). EDN: CGAJHL

10. Petrikov I. S. Solving the problems of sports and patriotic education of students in an educational institution. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak odno iz osnovnykh napravleniy molodezhnoy politiki v Rossiyskoy Federatsii: materialy I Vserossiyskoy konferentsii (Moskva, 24 iyunya 2022 g.)* [Physical Culture and Sport as one of the Main Directions of Youth Policy in the Russian Federation: Materials of the 1st All-Russian Conference, Moscow, June 24, 2022]. Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of

Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTsOLIFK)" Publ., 2022, pp. 631–635 (in Russian). EDN: ABYUUA

11. Logvina A. I. Physical education classes in the format of distance learning. In: *Ispol'zovaniye sovremennykh tekhnologiy v sel'skom khozjajstve i pishchevoy promyshlennosti: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii studentov, aspirantov i molodykh uchenykh (pos. Persianovskii, 28 aprelya 2021 g.)* [Use of Modern Technologies in Agriculture and Food Industry: Materials of the International Scientific and Practical Conference of Students, Graduate Students and Young Scientists, village Persianovskii, April 28, 2021]. Village Persianovsky, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Don State Agrarian University" Publ., 2021, pp. 449–453 (in Russian). EDN: HQSSSH

12. Tikhonova I. V. *Functional and Informational Concept of Visualization of the Process of Physical Education and Sports Training of Children and Youth*. Thesis Diss. Dr. Sci. (Ped.), Krasnodar, 2021. 563 p. (in Russian). EDN: RTOEHZ

13. Matveeva I. S., Drobot E. A. Esport: From simple games to the professional sport. *Modern Issues of Biomedicine*, 2022, vol. 6, no. 2 (19) (in Russian). https://doi.org/10.51871/2588-0500_2022_06_02_38, EDN: UBIHSA

14. Derkacheva M. A., Apozyants A. S. Pedagogical and socio-psychological problems of modern education and physical culture and sports activities. In: *Fizicheskaya kul'tura i sport. Olimpiyskoe obrazovaniye: materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Krasnodar, 12–13 oktyabrya 2023 g.)* [Physical Culture and Sport. Olympic Education: Materials of the International Scientific and Practical Conference, Krasnodar, October 12–13, 2023]. Krasnodar, Ecoinvest, 2023, pp. 392–395 (in Russian). EDN: WCZTYC

15. Tikhonova I. V., Bliznyuk A. A., Omarova P. G. Classification of visualization guidelines in physical education and sports training. *Problems of Modern Pedagogical Education*, 2020, no. 67, part. 3, pp. 213–215 (in Russian). EDN: LZFICL

Поступила в редакцию 16.07.2024; одобрена после рецензирования 30.08.2024; принята к публикации 31.08.2024
The article was submitted 16.07.2024; approved after reviewing 30.08.2024; accepted for publication 31.08.2024