



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)  
УДК 159.796

## Влияние экстремальных видов спорта алтимат «фрисби» на соматическое здоровье студентов университетов и стратегий их популяризации

<sup>1</sup> Чжан Кай, <sup>1</sup> Цзян Дань,  
<sup>1</sup> Хэйхэский университет, Китай

**Аннотация:** в представленной статье дано экспериментальное обоснование влияние экстремальных видов спорта алтимат «фрисби» на соматическое здоровье студентов университетов и стратегий их популяризации. Актуальность данной работы обусловлена необходимостью изучения влияния алтимата «фрисби» на здоровье студентов университетов, которые часто сталкиваются с высокими учебными нагрузками и стрессами. В условиях постоянного напряжения, вызванного учебным процессом, важно находить способы для поддержания физического и психического здоровья. Алтимат «фрисби» предоставляет уникальную возможность для студентов не только улучшить свою физическую форму, но и снизить уровень стресса, развивая при этом командный дух и социальные навыки. В данной работе будут освещены несколько ключевых тем, которые помогут глубже понять влияние алтимата «фрисби» на соматическое здоровье студентов. В статье будет рассмотрено введение в экстремальные виды спорта и их влияние на молодежь, что позволит установить контекст для дальнейшего анализа. Далее будет уделено внимание спортивным аспектам алтимата «фрисби», включая правила игры, технику выполнения различных элементов и особенности тренировочного процесса. Данное исследование направлено на всесторонний анализ влияния алтимата «фрисби» на соматическое здоровье студентов, что позволит не только выявить его положительные аспекты, но и предложить рекомендации по его популяризации и безопасному проведению занятий.

**Ключевые слова:** эксперимент, обоснование, экстремальные виды спорта, алтимат «фрисби», соматическое здоровье, студент, университет

**Для цитирования:** Чжан Кай, Цзян Дань Влияние экстремальных видов спорта алтимат «фрисби» на соматическое здоровье студентов университетов и стратегий их популяризации // Modern Humanities Success. 2025. № 2. С. 310 – 314.

Поступила в редакцию: 6 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 7 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 9 марта 2025 г.

\*\*\*

## Impact of extreme sports "frisbee" ultimate on the somatic health of university students and strategies for their popularization

<sup>1</sup> Zhang Kai, <sup>1</sup> Jiang Dan,  
<sup>1</sup> Heihe University, China

**Abstract:** the presented article provides an experimental justification for the influence of extreme sports of the ultimate "Frisbee" on the somatic health of university students and strategies for their popularization. The relevance of this work is due to the need to study the impact of the ultimate "Frisbee" on the health of university students, who often face high academic loads and stresses. In the conditions of constant tension caused by the educational process, it is important to find ways to maintain physical and mental health. The ultimate "Frisbee" provides a unique opportunity for students to not only improve their fitness, but also reduce stress levels while developing team spirit and social skills. This work will highlight several key topics that will help to further understand the impact of the ultimate "Frisbee" on the somatic health of students. The paper will look at the introduction to extreme sports and their impact on young people, providing a context for further analysis. Next, attention will be paid to the sports aspects of the ultimate "Frisbee," including the rules of the game, the technique of performing various

elements and the features of the training process. This study is aimed at a comprehensive analysis of the impact of the ultimate "Frisbee" on the somatic health of students, which will not only identify its positive aspects, but also offer recommendations for its popularization and safe conduct of classes.

**Keywords:** experiment, justification, extreme sports, ultimate "Frisbee," somatic health, student, university

**For citation:** Zhang Kai, Jiang Dan Impact of extreme sports "frisbee" ultimate on the somatic health of university students and strategies for their popularization. Modern Humanities Success. 2025. 2. P. 310 – 314.

The article was submitted: December 6, 2024; Approved after reviewing: February 7, 2025; Accepted for publication: March 9, 2025.

## Введение

В последние десятилетия наблюдается значительный рост интереса к экстремальным видам спорта, которые становятся неотъемлемой частью жизни молодежи. Одним из таких видов спорта является алтимат «фрисби», который сочетает в себе элементы командной игры, физической активности и стратегического мышления. Этот вид спорта не только привлекает внимание своей динамичностью и азартом, но и оказывает положительное влияние на соматическое здоровье студентов, что делает его особенно актуальным в условиях современного общества, где уровень физической активности среди молодежи стремительно снижается.

**Цель исследования:** всесторонний анализ влияния алтимата «фрисби» на соматическое здоровье студентов, что позволит не только выявить его положительные аспекты, но и предложить рекомендации по его популяризации и безопасному проведению занятий.

## Материалы и методы исследований

Материалами исследования являлись: анализ научно-методической литературы научные источники, размещённые в научной электронной библиотеке elibrary (сайт <https://elibrary.ru>). Методы исследования: изучение научных литературных источников, обзор публикаций.

## Результаты и обсуждения

Экстремальные виды спорта завоевывают всё большую популярность среди молодежи, привлекая внимание своей динамичностью и возможностью самовыражения. Алтимат «фрисби», как один из представителей этой категории, представляет собой командную игру с использованием летающего диска, не только интегрируя элементы физической активности, но и обеспечивая уникальный опыт взаимодействия. Это направление спорта отличается от традиционных игровых видов тем, что не предполагает участия судей, что способствует формированию саморегуляции среди игроков и развитию командного духа [6].

Важным аспектом алтимата «фрисби» является его доступность. Игра может проводиться на лю-

бом открытом пространстве с минимальным набором оборудования [1]. Это создает возможности для вовлечения студентов в спортивные занятия, независимо от уровня их физической подготовки. На университетских площадках и в парках часто можно увидеть учащихся, соревнующихся друг с другом, тем самым повышая интерес к этому виду спорта. Физические нагрузки, возникающие при игре в алтимат «фрисби», включают в себя бег, прыжки и резкие движения, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению координации и гибкости. Для студентов, которые часто ведут малоподвижный образ жизни, это становится отличной альтернативой традиционным способам поддержания физической активности. Занятия алтиматом «фрисби» обладают множеством физических преимуществ, которые непосредственно влияют на соматическое здоровье студентов [3]. Этот вид спорта сочетает в себе элементы аэробной нагрузки, силы и координации, что способствует укреплению различных систем организма.

В процессе игры игроки постоянно перемещаются по полю, что создает динамическую нагрузку на мышцы всего тела. Активация крупных групп мышц, таких как ноги, спина и пресс, способствует улучшению мышечного тонуса и укреплению опорно-двигательного аппарата. Интенсивные упражнения на выносливость включают в себя забеги, прыжки и смену направления движения, что не только развивает физическую форму, но и способствует повышению уровня общей двигательной активности [7]. Кроме того, алтимат «фрисби» требует отличной координации движений и развитых рефлексов. Поскольку игра предполагает быструю реакцию на действия соперника и необходимость оценки ситуации на поле, спортсмены улучшают свою пространственную ориентацию и способность к быстрому принятию решений. Эти аспекты, в свою очередь, положительно сказываются на нейромышечной связи, что способствует развитию моторики и улучшению координации. Роль гибкости в алтимате также нельзя недооценивать. Игроки регулярно выпол-

няют разнообразные движения, которые требуют хорошей растяжки и подвижности суставов [5]. Это помогает избежать травм и растяжений, ведь гибкие мышцы и суставы способны лучше адаптироваться к физической нагрузке. Важными являются и базовые элементы растяжки, которые обычно включаются в тренировочный процесс, способствующие общему улучшению физического состояния. Ещё одной важной составляющей является работа над балансом. Занятия алтиматом развивают статический и динамический баланс, что особенно важно в условиях быстрой игры. Чувство равновесия позволяет игрокам уверенно перемещаться и эффективно маневрировать в процессе игры, минимизируя риск падений и травм.

Таким образом, занятия алтиматом «фрисби» способствуют улучшению кардиореспираторной функции организма. Развивая сердце и легкие, игроки повышают свою выносливость и физическую активность в повседневной жизни. Регулярные тренировки также помогают контролировать массу тела, что имеет немаловажное значение для студентов, часто сталкивающихся с проблемами лишнего веса в условиях малоподвижного образа жизни. Важно отметить, что алтимат «фрисби» подходит для людей разных возрастов и уровней подготовленности, благодаря чему студенты получают возможность развиваться вне зависимости от стартового уровня физической подготовки [2]. Вовлечение в игру способствует формированию здоровых привычек и активного образа жизни, что является важным аспектом в условиях современного мира, где растет число проблем, связанных с физической неактивностью.

С точки зрения профилактики здоровья, занятия алтиматом могут служить эффективным средством борьбы со стрессом. Природа игры и необходимость взаимодействия с командой обостряют чувства, что создает позитивную атмосферу и основы для дружбы [8]. Эти факторы помогают студентам не только поддерживать физическую форму, но и гармонизировать психоэмоциональное состояние, что, в свою очередь, позитивно сказывается на их способности к обучению и другим видам деятельности. Таким образом, физические преимущества занятий алтиматом «фрисби» включают в себя развитие выносливости, силы, гибкости, координации и баланса, что все вместе влияло на улучшение соматического здоровья студентов. Сочетание спорта, активного времяпрепровождения и социальных взаимодействий делает этот вид спорта особенно привлекательным для молодежи, предоставляя возможности для оздоровления и личностного развития в рамках учебного процесса [4].

Алтимат «фрисби», представляя собой сочетание динамичного спорта и командной игры, требует от участников соблюдения особенно важных мер безопасности. Правила безопасности, разработанные для этой игры, направлены не просто на предотвращение травм, но и на создание комфортной атмосферы. Прежде всего, следует обратить внимание на выбор места для игры [9]. Поскольку алтимат подразумевает активные движения и перемещение по значительной площади, рекомендуется проводить матч на ровных и открытых площадках, избегая мест с неровной поверхностью, камнями или другими препятствиями, которые могут привести к подвихам или падениям и обязательно доступ к свежему воздуху. Одежда и обувь игроков также играют важную роль в обеспечении безопасности. Рекомендуется использовать удобную, не сковывающую движения одежду и спортивную обувь с хорошей амортизацией и сцеплением. Перед началом игры необходимо провести разминку, которая включает в себя как общие, так и специальные упражнения [5]. Это подготовит мышцы и суставы к активным движениям, уменьшит риск растяжений и вывихов. Нельзя недооценивать важность этой стадии, поскольку многие травмы происходят именно из-за недостаточной подготовки организма к физическим нагрузкам.

Кроме физической безопасности, стоит учитывать и эмоциональную составляющую. Негативные эмоции могут вызвать импульсивные действия, которые увеличивают риск травм. Участники должны поддерживать позитивный настрой и взаимопомощь, создавая атмосферу доверия и безопасности. Необходимо также обращать внимание на уровень подготовки каждого игрока и по возможности адаптировать тактику игры под его возможности. Возле поля стоит организовать зону отдыха с питьевой водой, чтобы не допустить обезвоживания участников, что также благоприятно скажется на здоровье и работоспособности. Участникам следует напоминать о перерывах, чтобы дать возможность восстановиться и снизить физическую нагрузку [10].

В заключение правил безопасности при занятиях алтиматом очевидно: соблюдение условий игры, акцент на командной поддержке и взаимопомощи помогут создать безопасную и комфортную среду для всех участников. Это не только предотвратит травмы, но и позволит получать настоящее удовольствие от игры, укрепляя командный дух и улучшая здоровье студентов в целом.

Должно стать нормой для студентов не только стремление к успеху в игре, но и забота о других, что положительно скажется не только на их физическом состоянии, но и на эмоциональном фоне

команды, создавая атмосферу, где каждый чувствует себя защищенным и уважаемым. Таким образом, соблюдение всех перечисленных рекомендаций позволяет превратить занятия алтиматом «фрисби» в активное, безопасное и увлекательное мероприятие, воспитывающее в молодежи высокая степень ответственности и уважения к здоровью как своему, так и окружающих.

### Выводы

Актуальность популяризации экстремальных видов спорта, таких как алтимат «фрисби», среди молодежи становится все более очевидной. Важно также учитывать, что популяризация фрисби может способствовать не только улучшению физического состояния студентов, но и их социальной адаптации, что является важным аспектом в про-

цессе обучения и личностного роста. Таким образом, можно сделать вывод, что алтимат «фрисби» является не только увлекательным и динамичным видом спорта, но и важным инструментом для поддержания соматического и психоэмоционального здоровья студентов. Его влияние на физическую форму, психологическое состояние и социальные связи студентов подчеркивает необходимость дальнейшего изучения и популяризации этого вида спорта в образовательных учреждениях. Важно продолжать исследовать и развивать стратегии, направленные на вовлечение молодежи в активные виды досуга, что, безусловно, будет способствовать формированию здорового и гармоничного поколения.

### Список источников

1. Акбашева Л.М. Осторожно, не трогать! «Бесконтактный» спорт: социологический взгляд на спортивную инновацию // Format. Социология. 2019. № 2 (2). С. 4 – 12.
2. Аникиева А.Ф. Развитие двигательно-координационных способностей у детей 9-10 лет с помощью упражнений с диском фрисби // Вестник науки. 2019. Т. 4. № 6 (15). С. 17 – 20.
3. Бабушкин Г.Д. Психологические аспекты подготовки спортивного резерва в играх // Вестник Псковского государственного университета. 2022. № 15. С. 3 – 11.
4. Баштырева А.К. Формирования психологического климата в спортивных командах // Материалы научно-практической конференции, Нижний Новгород, 30 ноября 2018 года. Нижний Новгород: Профессиональная наука, 2018. С. 170 – 173.
5. Воробьев С.А. Психологическая подготовка тренеров к работе со спортсменами, имеющими расстройства аутистического спектра // Теория и практика физической культуры. 2022. № 5. С. 49 – 51.
6. Гусева Е.А. Методы повышения соревновательной мотивации спортсменов, занимающихся алтимат-фрисби // Сбор. статей по мат. VII Всерос. научно-практ. конф. Нижний Новгород: НГПУ им. Козьмы Минина, 2021. С. 302 – 307.
7. Иванов В.Д. Алтимат-фрисби как вид спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8. № 1. С. 35 – 43.
8. Махов А.С. Организация развития адаптивного спорта для людей с синдромом Дауна и людей с расстройствами аутистического спектра // Сбор. науч. статей по мат. III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века». Москва: КноРус, 2020. С. 161 – 164.
9. Пичугина, И. История развития и правила игры «алтимат» // Вклад молодых ученых в аграрную науку: Мат. междунар. научно-практ. конф. Кинель, 2021. 664 с.
10. Плотникова С.С. Повышение физической подготовленности и профилактика травматизма на занятиях по алтимат-фрисби // Науч. сессия ГУАП: Сбор. Докладов: в 3-х ч. Санкт-Петербург, 2018. С. 201 – 203.

### References

1. Akbasheva L.M. Be careful, do not touch! "Non-contact" sports: a sociological view of sports innovation. Format. Sociology. 2019. No. 2 (2). P. 4 – 12.
2. Anikieva A.F. Development of motor-coordination abilities in children aged 9-10 years using exercises with a Frisbee disc. Science Bulletin. 2019. Vol. 4. No. 6 (15). P. 17 – 20.
3. Babushkin G.D. Psychological aspects of training sports reserves in games. Bulletin of Pskov State University. 2022. No. 15. P. 3 – 11.
4. Bashtyрева А.К. Formation of a psychological climate in sports teams. Proceedings of the scientific and practical conference, Nizhny Novgorod, November 30, 2018. Nizhny Novgorod: Professional Science, 2018. P. 170 – 173.
5. Vorobyov S.A. Psychological preparation of coaches for working with athletes with autism spectrum disorders. Theory and practice of physical education. 2022. No. 5. P. 49 – 51.

6. Guseva E.A. Methods of increasing competitive motivation of athletes involved in altimat frisbee. Collection. of articles on mat. VII All-Russian. scientific and practical. conf. Nizhny Novgorod: NGPU named after Kozma Minin, 2021. P. 302 – 307.
7. Ivanov V.D. Ultimate Frisbee as a Sport. Physical Education. Sport. Tourism. Motor Recreation. 2023. Vol. 8. No. 1. P. 35 – 43.
8. Makhov A.S. Organization of Adaptive Sports Development for People with Down Syndrome and People with Autism Spectrum Disorders. Collection of scientific articles on the materials of the III Congress “Human Mental Health of the 21st Century”. Moscow: KnoRus, 2020. P. 161 – 164.
9. Pichugina, I. History of Development and Rules of the Ultimate Game. Contribution of Young Scientists to Agricultural Science: Materials of the International Scientific and Practical Conf. Kinel, 2021. 664 p.
10. Plotnikova S.S. Improving Physical Fitness and Injury Prevention in Ultimate Frisbee Classes. Scientific. GUAP session: Collection. Reports: in 3 parts. St. Petersburg, 2018. P. 201 – 203.

### **Информация об авторах**

Чжан Кай, ассистент, Хэйхэский университет, Китай, 1060396560@qq.com

Цзян Дань, аспирант, доцент, Хэйхэский университет, Китай

© Чжан Кай, Цзян Дань, 2025