



ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА
Федерального Собрания Российской Федерации
КОМИТЕТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ДУМЫ
ПО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*как одно из основных направлений молодежной
политики в Российской Федерации*

Материалы I Всероссийской
конференции, Москва, 2022



Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна, доктор педагогических наук, профессор

Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации : материалы I Всероссийской конференции, 24 июня 2022 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. – 1045 с.

В сборнике представлены материалы докладов участников I Всероссийской конференции «Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации».

Рассмотрены актуальные теоретические, практические и социокультурные вопросы физической культуры, спорта и молодежной политики; роль физической культуры и спорта в системах высшего и профессионального образования, студенческий спорт; молодежная кадровая политика; роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи; вопросы спортивного волонтерства и профориентации молодежи в сфере физической культуры и спорта; вопросы влияния физической культуры и спорта на профилактику асоциального поведения молодежи и молодежного и экстремизма; молодежный туризм и пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди молодежи.

Материалы сборника предназначены для представителей образовательных организаций высшего образования и профессиональных образовательных организаций, ведущих подготовку кадров в сферах физической культуры и спорта, молодежной политики, государственной службы; представителей профессионального сообщества молодежной политики и физической культуры и спорта.

Материалы представлены в редакции авторов.

ISBN 978-5-6047463-7-0

Содержание

Абидова С.Х.	18
Молодёжный туризм в Адыгее - как перспективное направление развития туристического направления в России	
Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С.	24
Некоторые проблемы развития гребного спорта в Кубанском государственном университете	
Александров С.Г., Белинский Д.В.	30
Влияние специальной физической подготовки в конном спорте на результативность выступления спортсменов	
Аллабан С., Гржебина Л.М.	34
Направления организации физкультурно-спортивной работы со школьниками сирийской арабской республики	
Алтынцева А.Г., Алтынцев В.В.	39
Структура годового макроцикла команды студенческой гребной лиги Поволжского ГУФКСИТ	
Андреенкова И.А.	44
Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики наркомании среди молодежи	
Андрейчева Н.Д.	48
Роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студенческой молодежи	
Аносов В.В.	53
Практические модели пропаганды здорового образа жизни среди молодых людей с ограниченными возможностями здоровья	
Артегов П.Д.	58
Обучение плаванию способом кроль на груди за одно занятие	
Асаад Н.Б., Гржебина Л.М.	63
Социокультурные факторы, влияющие на вовлечение женщин Сирии в занятия физической культурой	
Атякшина М.В., Лебедева Т.Р.	68
Секция пилонного спорта в РУДН, как способ повышения мотивации студенческой молодежи к занятиям спортом	
Баранова Е.А.	73
Молодежная оппозиция в современной России	
Бариеников Е.М.	80
Формирование культуры безопасного управления автомобилем молодёжью на раннем этапе их подготовки, для снижения аварийности, гибели и травматизма	

Бариеникова Е.Е.	85
Проектная деятельность студентов направления подготовки «Организация работы с молодёжью», направленная на формирование патриотического воспитания школьников	
Батраков А.К.	90
Организационно-педагогические основы реализации национального проекта самбо в вузы на территории РФ	
Белевский И.Ю.	95
Здоровье молодого поколения	
Бельтюков Д.А.	101
Личный пример педагога как средство мотивации студентов к занятиям физической культурой	
Березовская Т.И.	106
Спортизация физического воспитания младших школьников Республики Татарстан на примере художественной гимнастики	
Бессарабова Ю.В.	110
Некоторые рекомендации по организации учебного процесса в дистанционном формате (на примере специального медицинского отделения «А»)	
Бессарабова Ю.В.	113
Влияние целенаправленных занятий с элементами волейбола, футбола на повышение уровня физической подготовленности студентов, с применением круговой тренировки	
Биккулов И.Н.	116
Меры поддержки деятельности спортивных волонтеров в Республике Башкортостан	
Бильданова Ф.Ю., Махнев М.О.	122
Социальная интеграция инвалидов посредством занятий гребным спортом	
Бовыкин А.В.	126
Здоровьесбережение – главный принцип организации занятий физической культурой	
Богданова М.А., Горохова Н.П.	132
Проблемы и перспективы спортивного волонтерства в России	
Болотова В.В., Тарбеев Н.Н.	136
Актуальность занятий физической культурой студентов ВОЛГГМУ	
Бреусова С.К.	142
Методы увеличения показателей выносливости организма	
Буданов А.А., Протасова Н.В.	146
Цифровизация в современном футболе: риски и перспективы	

Будникова М.В.	151
Дуальное обучение как эффективное средство пополнения педагогических кадров учителей физической культуры	
Ван Чжэнь, Балаева О.Е., Гржебина Л.М.	155
Место национальных боевых искусств в культуре Китайской Народной Республики	
Веричева П.А.	159
Средства совершенствования бросковых движений с лентой в художественной гимнастике на тренировочном этапе спортивной подготовки	
Власкина В.В.	163
Проблемы и перспективы развития российской спортивной индустрии в период санкционного давления со стороны недружественных стран	
Власова Я.Ю., Фахрутдинова Г.Ж.	169
Методика сопряженного развития гибкости и координационных способностей фигуристов этапа спортивной специализации	
Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Смышнов К.М.	172
Киберспорт в системе высшего образования	
Волкова М.С.	178
Речевая агрессия как фактор снижения эффективности речевого общения студенческой молодежи спортивного вуза	
Воронина Т.Д., Рудницкая В.А., Рыболовлева А.В.	183
Спорт как фактор социализации молодёжи	
Воронова Е.К.	188
Анализ готовности студентов-пловцов к обучению детей 6-9 лет спортивным способам плавания	
Воронова Е.К., Королева О.Ю.	192
Сравнительная характеристика результатов развития скоростно-силовых способностей у студентов занимающихся лёгкой атлетикой и плаванием	
Вошкин В.Д., Свищев И.Д.	196
Воспитание специальной выносливости самбистов 11-13 лет с помощью круговой тренировки (табата)	
Выдошенко И.В.	202
Формирование активной гражданской позиции и патриотическое воспитание молодежи посредством спорта	
Гаврилова Е.А., Ступкина М.О.	206
Влияние дистанционных фитнес-занятий на физическую подготовленность студентов	
Го Цзянь	211
Социологические аспекты участия трансгендерных спортсменов в спортивных соревнованиях высокого уровня	

Гольцман М.И., Чжан А.П., Лебедева Я.С.	215
Спорт и физическая культура в Московском государственном лингвистическом университете	
Горбачева А.Ю., Левченкова Т.В.	222
Роль дисциплин психолого-педагогического цикла в патриотическом воспитании студентов вузов физической культуры и спорта	
Гренадерова С.В.	231
От активной ходьбы до сдачи нормативов ГТО	
Данькова В. В.	236
Спорт как институт социализации молодёжи	
Дедкова Л.С., Дедков К.В.	241
Обоснование введения ранней лыжной подготовки, с целью укрепления здоровья детей - северян и пропаганды физической культуры среди молодежи	
Доднев А. Г.	246
Добровольчество как способ профориентации молодежи	
Доева Э.В., Резенькова О.В.	252
Здоровый образ жизни среди студентов	
Долматов К.В., Каведуке Н.Д.	257
Киберспорт как средство социализации молодежи	
Дубин А.И., Шарина Е.П.	260
Современный подход к интенсификации процесса подготовки кикбоксеров (девушек) на этапе спортивной специализации	
Егоров В.Н., Архипова С.А., Ха Тхи Льен	264
Модель организации индивидуальной образовательной траектории по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе	
Ерегина С.В., Гусаров С.А.	270
Профессиональная ориентация в процессе занятий служебно-прикладными видами спорта как фактор кадрового обеспечения силовых структур	
Живкович В.С.	274
Динамика спортивных результатов на Всероссийских соревнованиях по легкой атлетике в помещении «Звезды студенческого спорта» (за период с 2012 по 2021 гг.)	
Житяйкина В.Д., Межман И.Ф.	280
Опасность малоподвижного образа жизни для современного человека	
Забельский С.Ю., Смышнов К.М.	284
Актуальность внедрения биоэкономичной психомоторной гимнастики в курс лечебной физической культуры студентов специальной медицинской группы	
Забураева А.С.	290
Оздоровительные тренировки для студенток, направленные на улучшение функционального состояния организма	

Зайцев А. А., Зайцева В. Ф.	296
Спортивный праздник как способ формирования у обучающихся позитивного отношения к занятиям физической культурой	
Зайцева А.А.	301
Управление человеческими ресурсами на примере деятельности студенческого спортивного клуба	
Заушицына С.Л.	305
Экскурсия «пешком по Дивногорску» как старт открытия молодёжного экскурсионного бюро	
Звягинцев М.В.	310
К вопросу о необходимости формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов, как эффективного средства повышения физической подготовленности	
Зубченко О.С.	315
Роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании у молодежи	
Зуев Д.А., Корольков А.Н.	318
Совершенствование технических действий хоккеистов 8-10 лет	
Иванова О.А., Солдатова Е.А.	324
Роль студенческого спортивного клуба в системе среднего профессионального образования	
Игизбаев А.А.	330
Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студентов	
Ильвохин А. А.	335
Всероссийское движение детей и молодёжи «Большая перемена», как фактор самореализации молодежи	
Казанчева А.Р., Гржебина Л.М.	340
Ценностно-смысловая сфера как фактор самореализации личности в спорте	
Калугин А.О.	343
Роль физического воспитания в процессе образования	
Каменская П.И., Мягкова С.Н.	347
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе патриотического воспитания молодёжи	
Карачина А.А.	353
Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов	
Кареньких Ю.Н., Деньгина В.С., Кочергина А.А.	357
Мотивация спортивного волонтера	
Карпачева Т.С.	361
Нетрадиционные религиозные объединения как фактор виктимизации молодежи и подростков (по материалам судебной практики)	

Катренко М.В., Труфанова Т.Е., Романова О.Ю., Журавлева Т.В.	368
Развитие личности студента в области физической культуры средствами артпедагогики	
Кибакин М.В.	373
Информационно-аналитическое обеспечение реализации государственной молодежной политики в сфере физической культуры и спорта: методология, методика, практика	
Ким Т.А.	383
Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди студентов Канашского транспортно-энергетического техникума	
Киселева Н.В.	387
Аспекты физической культуры в ракурсе дистанционных занятий	
Клюева Т.О.	391
Роль молодёжных общественных объединений в пропаганде занятий физической культурой	
Книжников Н.Н.	396
Музей волейбола Нижневартовска как универсальный ресурс эффективного ведения патриотического воспитания молодежи	
Ковалев В.Н., Грошев В.А., Булгакова О.Н., Брюханова Н.А., Токарчук Ю.А.	399
Мониторинг физического развития студентов вузов в различных учебно-физкультурных специализациях	
Кожарина Д.С.	406
Предпочтения молодежи г. Москвы в путешествиях	
Косьмина Е.А., Гураль О.Н.	410
Тактический трехмерный бой – новая дисциплина компьютерного спорта	
Кочкина М.А.	415
Роль творчества литературных классиков XIX – начала XX веков в развитии революционного движения в России	
Кошелева А.В., Шишова Н.С.	419
Проблемы взаимодействия спорта и политики: геополитический аспект	
Кудряшов Е.В., Ермакова М.А.	423
Особенности контроля за уровнем развития гибкости у студентов на основе ВФСК «ГТО»	
Кучерова Д.В.	428
Популяризация самбо среди молодежи с целью развития спортивной дипломатии России	
Кущева В.С.	433
Роль занятий физической культуры в высших образовательных учреждениях	
Лапина П.Ю.	438
Влияние терроризма на современные культурные процессы	

Лёвина А.А.	445
Молодёжный туризм	
Левченко Е.К.	450
Система вербовки женщин в террористические организации	
Лешкевич С.А., Лешкевич В.А., Лешкевич А.С., Лешкевич А.В.	455
Подготовка студентов к спортивной волонтерской деятельности на занятиях по физической культуре	
Лисицына П.В.	461
Вовлеченность студентов РГУФКСМиТ в спортивное волонтерство	
Литвинов С.В.	465
Digital-механизмы популяризации физической культуры и спорта в системе высшего образования	
Лубышева Л.И.	472
Личностная спортивная культура в методологии спортизации физического воспитания	
Лушников М.С., Прошляков В.Д., Кудряшов С.В.	478
Мини-футбол в профессионально-прикладной физической подготовке студентов – будущих врачей хирургического профиля	
Магала А.Ю.	483
Что такое воркаут. Положительные и отрицательные стороны, травматизм	
Максимова К.А.	488
Развитие легкой атлетики	
Малиновская А.А., Грибова М.А.	493
Роль физической культуры и спорта в патриотическом воспитании студентов-спортсменов	
Мамухов А.А.	495
Физическая культура, как важная часть общемировой культуры	
Марандыкина О.В.	500
Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни среди молодежи	
Марычев К.Н.	505
Спортивно-патриотическое воспитание: из опыта работы группы военно-исторической реконструкции «Инструкторы самозащиты «ДД» имени В.С. Ощепкова и Б.А. Сагателяна	
Махрова Е.В.	511
К вопросу о работоспособности студентов не физкультурного вуза	
Медвецкая Н.М.	518
Опыт профессиональной подготовки студентов по иностранному языку в неспециализированном вузе	

Милехин А.В., Суркова Т.Н., Егорова В.В.	524
Применение студентами средств физической культуры в их настоящем и будущем времени	
Милюков А.И., Ерёмин М.В.	529
Оценка функциональной подготовленности молодёжи в процессе организации двигательной активности	
Мирманов Д.А., Комиссарук Н.В.	534
О значении физической культуры для каждого студента	
Миронов Ф.С., Узлов Ю.Л., Громова М.В.	540
Формирование личности студента-медика на занятиях спортивным ориентированием	
Митрохин Е.А.	543
Роль совместных занятий физической культурой в социализации студентов с ограниченными возможностями здоровья	
Можайкин П.О.	547
Особенности построения fullbody тренировок для увеличения силы и гипертрофии мышц посетителями фитнес клубов	
Момот В.В., Морозов С.Б.	553
Положительное влияние физической активности на психологическое состояние обучающихся	
Мухортова Е.Д.	557
Потенциал развития молодёжного туризма и активных видов отдыха в Кемеровской области	
Мхце Б.А., Савин Д.И., Стрельников Р.В.	561
Актуализация студенческого спорта посредством проектной деятельности в высшей школе	
Мяжков Н.С.	567
Двигательный режим и его значение для организма человека	
Мяжкова С.Н.	572
Государственная поддержка развития физической культуры и спорта среди молодежи в первые десятилетия XXI века в Российской Федерации	
Наумова М.А.	579
Особенности тренировочного процесса при занятиях армрестлингом со студентами вузов	
Неверкович С.Д., Цакаев С.Ш.	585
Современные проблемы спортивно-патриотического воспитания в России и пути их решения	
Некрасов П.Б.	590
Адаптивная физическая культура как элемент формирования здорового образа жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей	

Нефедова Ю.В., Барбашин В.В., Панина О.В.	593
Влияние физической активности на организм студентов	
Новоселов М.А.	598
Первые студенческие игры в формате игр будущего	
Остапенко Д.О., Уджуху И.А.	605
Возможности развития молодёжного туризма в Республике Адыгея	
Остапенко Д.О., Уджуху И.А.	611
Социализация молодёжи и актуализация личности через спорт	
Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.	616
Скандинавская ходьба, залог здорового образа жизни	
Панова М.А.	622
Становление студенческого спорта: исторический экскурс	
Панченко А.В., Тарбеев Н.Н.	626
Отношение студентов к физической нагрузке в пределах и вне учебных учреждений	
Петриков И.С.	631
Решение задач спортивно-патриотического воспитания студентов в условиях образовательного учреждения	
Пивнев Д.В., Двойникова Е.С.	635
Молодежный туризм	
Пожидаева М.В.	638
Организация физкультурно-спортивной деятельности посредством спортивных студенческих клубов	
Прилюдько И.А., Пономарева Н.В., Лебедь В.Р.	642
Средства подготовки резервов для женских команд премьер-лиги по баскетболу	
Прилюдько И.А., Пономарева Н.В., Чупрова В.Н.	645
Особенности подготовки резервов для женской команды премьер-лиги «Баскетбол»	
Протасова Н.В., Юлдашева А.Р.	649
Современный спорт глазами кинематографа (на примере отечественных кинофильмов 2000-2022 гг.)	
Пушкина К.А., Енченко И.В.	655
Анализ комплекса мер в сфере пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди молодёжи на примере МО в ГБОУ ДОД «Центр физкультура и здоровье» Красногвардейского района города Санкт-Петербурга	
Пчегатлук Б.А.	661
Использование физического воспитания для ускорения адаптации иностранных студентов (на примере Кубанского ГАУ)	
Пыленок М.А., Капранова А.Н.	665
Правомерность использования обезболивающих препаратов в спорте	

Пяткина Н.А.	670
Особенности формирования интереса к занятиям физической культурой у студентов вузов	
Разумов С.А.	675
Физическая культура и спорт в системе среднего профессионального образования	
Резенова М.В., Баранова А.С., Гридчина Л.А.	678
Анализ вопросов готовности допризывной молодежи к службе в армии и пути их решения	
Резенова М.В., Оганова Е.С., Гридчина Л.А.	683
Анализ новых средств элективных курсов по физической культуре в не физкультурных вузах	
Романко А.А., Газнанова В.М.	690
Изменения показателей скоростно-силовых способностей бадминтонистов 16-17 лет в прыжковых тестах	
Романчук Д.И.	696
Совершенствование знаний по физической культуре в вузе	
Рысева В.Г.	699
Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции	
Рябова А.А, Маркова М.С, Уколов М.В.	704
Оптимальный двигательный режим у студентов, отнесенных к специальной медицинской группе в режиме самоизоляции	
Рябчук Ю.В., Горбанёва Е.П., Кайдалин В.С., Гуменюк М.А.	708
Эффекты применения элементов дистанционных технологий в физическом воспитании студентов-медиков с отклонениями в состоянии здоровья	
Садовников А.А.	713
Сетевое СМИ studentsport.ru как средство интеграции российских студенческих спортивных лиг и популяризации студенческого спорта среди молодежи	
Салимова А.А	718
Технико-тактическая подготовка высококвалифицированных тхэквондистов	
Салмина П.И., Фанасютина М.А.	723
Физическая активность как способ борьбы с психическими расстройствами	
Салькова М.А.	729
Веб-сайты спортивных федераций как средство информирования о региональном спорте	
Салькова М.А.	733
Проблема недостаточной вовлеченности детей и молодежи в занятия стрельбой из лука	

Самошкин Д.А.	737
Влияние развития координационных способностей на быстроту и качество овладения техническим приёмам у юных футболистов 6-7 лет	
Самсонова Е.А.	741
Здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой как способ предупреждения эмоционального выгорания	
Сарычева Т.В.	745
Патриотическое воспитание в советской системе физической культуры: страницы истории (1920-е гг., на материалах западной Сибири)	
Семыкин А.В.	750
Инвариантные практики физического воспитания при подготовке педагогов к работе в учебно-патриотических центрах	
Сибирская А.В., Тарбеев Н.Н.	755
Адаптация выпускников школ к особенностям обучения в вузе	
Сидаравичуте У.Р.	758
Факторы, определяющие необходимость повышения эффективности проведения спортивной работы со студентами вузов	
Симонов А.П.	762
Анализ модели студенческого спорта в России и США	
Синицина В.В., Якимова Л.А.	770
Анализ результатов женской сборной России борьба на мировой арене	
Ситников К.А., Пыленок М.А.	774
Программы и современные устройства для тренировок в переходном периоде	
Ситникова А.Р.	779
Медиа́ция как психологический компонент здорового образа жизни	
Скидан М.Н., Малейченко Е.А., Доценко Н.А.	782
Возможность использования активных и интерактивных методов на занятиях по физической культуре в вузе в период дистанционного обучения	
Скосырева Е.Н., Правкина Я.Ю., Травова О.Н.	786
Спортивная социализация как процесс сохранения необходимой информации	
Скрыгин С. В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С.	792
Особенности формирования здорового образа жизни студентов	
Сложеникин С.А., Поддубная Т.Н.	796
Уличные виды двигательной активности: обоснование понятия	
Смертина Л.А.	803
Спортивный отбор в легкой атлетике как научно обоснованный поиск перспективных спортсменов	
Смирнова Э.Ю, Зулаев И.И.	806
Спортивное волонтерство в студенческой среде (на примере ФГБОУ ВО МГАФК)	

Снегирёв Г.А., Гржебина Л.М.	812
Особенности повышения квалификации европейских тренеров (на примере олимпийской спортивной конфедерации германии (DOSB)	
Соколовская С.А.	816
Талантливая молодёжь как объект молодёжной политики	
Солдатова С.О.	821
Физическая культура и спорт как средство патриотического воспитания молодежи	
Спирина А.А., Тарбеев Н.Н.	824
Сравнительный анализ двигательной активности учащихся школы и студенческой молодёжи	
Столяров В.И.	830
Дифференциация спортивной деятельности в системе высшего образования	
Столяров В.И., Гржебина Л.М.	835
Типология форм физкультурной деятельности студентов в системе высшего образования	
Сурхаев А.Д.	841
Влияние социальных сетей на вовлечение к занятиям по физической подготовке со стороны молодежи	
Сутягин К.С.	845
Актуальные вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в форме клубной работы	
Сухачев Е.А., Шеруимов П.В.	851
Спортивный отбор и профессиональная самоактуализация в многолетней спортивной подготовке хоккеистов	
Сысоев А.В., Соболев Д.В., Кузнецов Б.В., Соболев М.Д.	856
К вопросу физического воспитания молодёжи	
Сюэ-Вый-Чин Е.Р.	865
Влияние табакокурения на студенческое общество	
Тарасов В.А., Нефёдова Ю.В., Лаврухин А.С.	869
Комплексный подход – как основное направление повышения эффективности качественного обучения, достойного воспитания, ведения здорового образа жизни выпускников СГАУ	
Тарбеев Н.Н., Пушкарёв К.А., Заверюха Е.А.	875
Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди студентов первого курса факультета СРиКП	
Ткачева Н.Д., Снигирь С.Р.	879
Оценка уровня физического и нравственного развития личности студента при игре лазертаг	

Ткачева Н.Д., Яцюк И.А.	882
Волонтер - куратор рядом с зарубежным студентом	
Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В.	886
Физическая грамотность. Образ будущего	
Трофимова Н.П., Баранов А.А., Дроздов Е.В.	890
Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России	
Турта М.С.	896
Использование государственных интернет-ресурсов для пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи	
Ушакова И.А., Мандриков В.Б.	900
Туризм в профессионально-прикладной подготовке студентов медицинского вуза	
Фролова Л.В.	905
Воспитание патриотических качеств у российских студентов средствами физической культуры и спорта	
Фролова М.В.	909
Формы поддержки профессиональных спортсменов в пермском крае	
Фролова С.С.	914
Исследование влияния современных педагогических технологий на социализацию студентов-первокурсников колледжа физической культуры и спорта	
Хазиахметова Э.Р., Мунавирова Л.Р.	921
Физическая культура как средство снижения личностного одиночества у молодежи	
Хлызова Т.С.	925
Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди молодежи	
Хмельёва Е.П.	930
Причины получения травм в футболе и способы их профилактики	
Цаава С.В.	935
Роль дисциплины «Физическая культура» в формировании здорового образа жизни среди молодежи	
Чабанюк А.С., Турков А.И.	939
Проблемные вопросы развития военно-прикладных видов спорта среди граждан российской федерации	
Чайка Е.О., Карбатова И.Е., Богомазов А.В.	947
Мотивация заинтересованности в спортивном волонтерстве у студентов-первокурсников с профилем физкультурного образования	

Чайка Е.О., Лутохин И.Д.	951
Проблема организации системы физического воспитания в учреждениях высшего образования	
Чайков Н.А.	955
Управление здоровым образом жизни среди молодежи как вектор формирования общественного и социального развития региона	
Чжан Чжишэнь	959
Особенности обучения баскетболу старших школьников в Китайской Народной Республике	
Чжоу Бяо, Баранов В.А.	963
Образовательная и социально-экономическая ценность нунчаков в современном китайском обществе	
Чжу Цзэхуань, Баранов В.А.	967
Социальные характеристики оздоровительной практики тайцзицюань	
Шалыгин Д.А., Диванкулиев Д.	971
Проблематика распространенности эффекта относительного возраста в детско-юношеском футболе	
Шалыгин Д.А.	976
Распространенность эффекта относительного возраста в московском женском футболе в возрастных категориях U10 - U17	
Шаповалов Д.П.	981
Арктический вектор развития системы образования физкультурно-спортивной направленности мурманской области	
Шеенко Е.И., Сапрыкин П.П., Агафонова А.А.	986
Изучение физкультурно-спортивных интересов у студентов – будущих учителей физической культуры	
Шилова И.М.	992
Социально-психологические особенности поведения личности в толпе	
Шишкина Т.Г.	997
Роль преподавателя в патриотическом воспитании молодежи	
Шкатова К.М., Балаева О.Е.	1002
Организация работы преподавателей средних специальных образовательных учреждений спортивно-педагогической направленности в условиях перехода на дистанционный формат обучения	
Шкатова К.М., Казарян Х.А., Балаева О.Е.	1008
Социальные факторы, влияющие на формирование личности спортсмена-боксера	
Шубина Т.А.	1112
Анализ духовных ценностей, транслируемых в современном отечественном кинематографе	

Щурова А.В.	1118
Профессионально важные личностные качества в системе подготовки будущих тренеров по фигурному катанию на коньках	
Щурова А.В.	1023
Развитие профессионально важных личностных качеств в системе подготовки будущих тренеров по фигурному катанию на коньках	
Яковлева М.Р.	1028
Формирование ценностно-мотивационных компонентов при организации самостоятельных занятий физической культурой учащимися основной школы	
Якушов Д.С., Дмитриев А.Д., Свиридова Н.В.	1034
Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях МЧС России	
Ярошенко Е.В.	1039
Роль физической культуры в 21 веке	

МОЛОДЁЖНЫЙ ТУРИЗМ В АДЫГЕЕ - КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ТУРИСТИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В РОССИИ

Абидова С.Х.

***Аннотация.** В статье рассмотрены перспективные направления развития молодёжного туризма в республике Адыгее (Северный Кавказ). Выявлены достопримечательности, являющиеся центром исторических мест. Определены признаки, лежащие в основе номинации объектов - геометрические, этноисторические и другие. Также рассмотрены некоторые мифы и легенды, принадлежащие этой местности.*

***Ключевые слова:** туризм, Адыгея, легенда, достопримечательности.*

***Введение.** Республика Адыгея славится своими невероятно красивыми ландшафтами, которым нередко приписывают целебные свойства. И действительно, находясь на отдыхе в живописных горах, лесах и реках Адыгеи, можно почувствовать небывалую душевную легкость, спокойствие и умиротворение, обрести гармонию с природой и самим собой [1].*

Адыгея – очень необычное место для туризма и отдыха. В ней нет морских пляжей и белых ночей, также здесь нет популярных туристических развлечений, такие как аквапарки, дельфинарии, детские парки развлечений.

Про отдых и туризм в Адыгее скорее всего мало кто знает, да и слышал, зато те, кто тут хоть один раз в жизни побывал, стремятся снова и снова вернуться, манит их какая-то неведомая сила...

***Основная часть.** В горах прекрасной Адыгеи находятся большое количество заповедных, чудесных, исторически важных мест: прекрасные водопады, уникальные пещеры, неповторимые ущелья, опасные каньоны, бурные реки, незабываемые альпийские луга и леса, до конца не познанные дольмены, завораживающая теснина и каньон, по которому течёт река Белая.*

Активный туризм в республике включает в себя: дельтапланизм, рафтинг, альпинизм, скалолазание, пеший туризм, каньонинг, джиппинг, конные прогулки [8, 9], новое направление в туризме - растяжки на тренажёре «Правило» [4, 5, 7];

Это то, что привлекает туристов и спортсменов в Адыгею. Цены в Адыгее демократичны и по всей территории находятся современные отели.

Самыми известными, привлекательными и посещаемыми объектами являются водопады Руфабго, Хаджохская теснина и Азишская пещера.

С недавнего времени в Адыгее появилась прекрасная традиция отмечать праздники Адыгейского сыра, Халюжа и Тыквы. Каждый район Адыгеи, такие как Тахтамукайский, Теучежский, Шовгеновский, Кошехабльский, Гиагинский и Майкопский районы. Все они выставляют свой рецепт адыгейского сыра, где можно будет попробовать вкус нашего знаменитого сыра совершенно бесплатно [2, 3]. На этом празднике разыгрывают множество призов, также проводится ярмарка мастеров-кустарников, где можно приобрести сувениры, в том числе и сыр. На большой графской поляне устанавливается огромная сцена, где наши звезды Адыгеи дают большой концерт. Праздник завершает праздничный салют.

Горы Адыгеи знамениты тем, что они прекрасны, величавы в любое время года. Существует множество легенд, которые связаны с достопримечательностью Адыгеи - Девичий камень, который представляет собой огромный осколок скалы, с крупным размером и необычным месторасположением, которое придает ему еще больше очарования и загадочности. В древности после сбора осеннего урожая, адыги устраивали торжества и разные соревнования, одним из них была "джигитовка". Молодые юноши показывали свое мастерство и умение управлять конем. В один из таких соревнований шел дождь и джигиты из-за скользкости скал не могли взобраться на вершину камня. Как вдруг, откуда ни возьмись появился безусый джигит и с легкостью взобрался верхом на коне на самую верхушку скалы. Сняв папаху, темные длинные волосы упали на плечи, оказалось это молодая красавица. С тех пор этот камень называют девичьим.

Хаджохские столбы. Это огромные каменные изваяния недалеко от посёлка Хаджох. Считаются природным образованием вследствие тысячелетнего воздействия ветров, осадков и землетрясений. Однако поражают геометрической четкостью линий и почти идеальными прямоугольными формами, на которые природа отнюдь не щедра. Каменные глыбы окружают причудливой формы каменные нагромождения, провалы, ведущие в небольшие пещеры, иные же - в глубокие щели. А на самих Хаджохских столбах произрастают сосны, карабкается ветки плюща, делаю их схожими с колоннами какого-то удивительного замка. Атмосфера, царящая вокруг этих дивных каменных исполинов, наполняет необъяснимой положительной энергетикой и физически, и психологически. Скалы здесь красивы не только совместно, но и каждая в отдельности. Например, два известных столба, Дедушка и Внук, представляют собой одну из самых популярных композиций из склонившихся друг к другу камней: один побольше, второй поменьше, где Дед поддерживает Внучка, чтобы тот не

упал, спускаясь с горного склона.

Скала Чертов палец. У казачьей станицы Даховская, величественно вздымается над укрытой лесами долиной, подобно идолу, вырубленному из цельной скалы искусным камнетесом, скала похожая на некое двурогое существо. Один рог, возвышающийся над другим, и получил название Чертов палец.

Причудливая форма, источенная ветрами, дождями, укрытая лишайниками ежегодно привлекает к себе сотни туристов. Окрестности окружены ареалом таинственности - в скальном боку хребта находятся большое количество гротов и ряд пещер, некоторые из них сквозные, и, войдя в одну из них, вы можете выйти с другой, среди них самая известная Даховская пещера со следами пребывания в ней древнего человека.

Музыкальные пещеры. У посёлка Хаджох располагаются три необычных пещеры – опасный «Духан», грустный «Саксофон» и манящая «Флейта».

Каждая из этих пещер имеет интересный акустический эффект. Внутри пещеры «Флейта» бежит быстрый ручей, звуки воды акустически отражаются от стен пещеры и напоминают звуки флейты. Во второй пещере отчетливо слышны звуки, в которых слышна игра на саксофоне.

Храбрецы могут совершить много часовое подземное путешествие по опасному «Духану». Где гремит не обычный и большой подземный водопад, огромные каменные залы и бесчисленные карстовые воронки. Путешествие довольно опасное. Тем более, что во многих местах проходы очень узкие и понадобится определенная сноровка, чтобы преодолеть некоторые участки маршрута.

Большая Азишская пещера расположена на границе Краснодарского края и Республики Адыгея. Вход в пещеру находится на платообразном массиве. Большая Азишская пещера богата натечными образованиями, это колонны, крупные сталактиты и сталагмиты. Интересными образованиями являются кальциты. Общая длина пещеры более 640 м, из них для экскурсии оборудовано 220 м. Пещера обустроена пешеходными дорожками, лестницами, ограждениями, удобные и безопасные для посещения туристов.

Красота и привлекательность этого подземного вместилища, причудливых залов и разно - ярусных галерей впечатляют каждого, кто оказывается здесь. Все же эта пещера не перестает привлекать внимание туристов, желающих получить наслаждение от ее великолепия. Они с удовольствием путешествуют по просторным залам и ходам с замысловатыми натёками на стенах.

В Адыгее можно не только насладиться красотой нашей великолепной

природы, но и посетить лечебные, горячие термальные источники. Такие оздоровительные поездки можно совершать и в зимнее время. За чистейший воздух гор и целебные воды путешественники считают Адыгею кусочком Швейцарии.

В будущем на вершинах плато Лаго-Наки планируется строительство горнолыжного курорта мирового уровня. Поэтому, первое, что стоит посетить, это плато Лаго-Наки. Этой осенью начало развитие авиа - экскурсии по горной местности, где открываются виды на величественные горы вершин Кавказа.

Древняя земля адыгов овеяна мифами и легендами. Например, плато Лаго-Наки получило такое название благодаря истории про влюбленных красавицу Наки и пастуха Лаго. Они приняли решение взяться за руки и броситься в огромную пропасть обнявшись, чтобы не быть разлученными по прихоти местного князя, который не желал благословения своей дочери на замужество с простолудинном.

Интересные места на плато Лаго-Наки просто не перечислить. Это и пешеходные маршруты в Кавказский заповедник, и пещеры Нежная и Озёрная, изобилующие ажурными колоннами из сталактитов, сталагмитов, мегалитические сооружения, озёра и реки. Да и само плато - цветущий ковёр альпийских лугов весной и летом, и шикарный горнолыжный курорт зимой.

Приехав зимой в эти места всей семьей, можно отдохнуть в первозданной тишине заснеженных вершин, прикоснуться к истории, посетив множество исторически значимых мест и увидеть своими глазами красивейшие места и достопримечательности [10].

Выводы. Туризм - это один из видов активного отдыха, с помощью которого люди отвлекаются от суеты, набираются положительными эмоциями. Правильно организованная туристическая деятельность позволяет увидеть много нового и интересного, обогащает не только интеллектуально, но и оздоравливает физически.

Молодёжный туризм у нас в стране сейчас является одной из самых быстро развивающихся отраслей. Одной из главных тенденций является пеший лечебно-оздоровительный поход.

Множество стран в настоящее время развивают оздоровительную индустрию отдыха, которая приносит большую прибыль государству, а также способствует развитию общества. Каждая страна развивает данную отрасль в зависимости от своих природных ресурсов. Бывают грязевые, климатические, бальнеологические, а также есть курорты, которые представляют сразу несколько оздоровительных ресурсов.

Обслуживание туристов - это главный источник доходов для местного

населения, а также способствует развитию инфраструктуры и повышению качества жизни людей.

Адыгея – это маленькая Швейцария, очень перспективное направление для развития туризма в России. Побывав в Адыгее и посмотрев исторические достопримечательности, турист получит кучу эмоций и заряд энергии от тихих и спокойных мест в горной местности, увидев неописуемую красоту ландшафтов и обязательно захочет вернуться сюда и может даже не один раз.

Литература

1. Букреева К.С., Двойникова Е.С. Туризм как средство оздоровления // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Сборник материалов II Международной студенческой научно-практической конференции. 2018. С. 18-20.
2. Свечкарёв В.Г. Адыгейский сыр в питании спортсменов // В сборнике: Материалы Международной научно-практической конференции: "Адыгейский сыр: история, традиции, инновации". 2019. С. 158-161.
3. Свечкарёв В.Г. Адыгейский сыр: как народное достояние // В сборнике: Материалы Международной научно-практической конференции: "Адыгейский сыр: история, традиции, инновации". 2019. С. 155-158.
4. Свечкарёв В.Г., Ларин А.Н. Дополнительные средства при использовании тренажера "ПравИло" // Научные Известия. 2016. № 4. С. 86-93.
5. Свечкарёв В.Г., Ларин А.Н., Чебыкин В.А., Иващенко Т.А. Виды тренажёра "ПравИло" // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2016. № 3. С. 94-102.
6. Свечкарёв В.Г., Ларин А.Н. Влияние тренажера "ПравИло" на организм занимающихся // Научные Известия. 2016. № 1-2. С. 82-89.
7. Свечкарёв В.Г. Оздоровительный туризм и тренажёр "правИло" // В сборнике: Колпинские чтения по краеведению и туризму. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. В 2-х частях. Санкт-Петербург, 2018. С. 495-497.
8. Свечкарёв В.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту // Учебное пособие. Майкоп, 2019.
9. Свечкарёв В.Г. Физическая культура / В.Г. Свечкарёв. Майкоп, 2014.
10. Соболева Н.С., Иващенко Т.А. Влияние спортивно-оздоровительного туризма на студентов // В сборнике: Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 261-262.

Абидова Суанда Хаджибиевна аспирант, kaf_fizvos@mkgtu.ru, Россия, Майкоп, Майкопский государственный технологический университет».

YOUTH TOURISM IN ADYGEA - AS A PROMISING DIRECTION OF DEVELOPMENT OF TOURIST DIRECTION IN RUSSIA

Abidova Suanda Khadzhibievna post-graduate student, kaf_fizvos@mkgtu.ru, Russia, Maykop, Maikop State Technological University.

Annotation. The article considers promising directions for the development of youth tourism in the Republic of Adygea (Northern Caucasus). The sights that are the center of historical places are identified. The signs that underlie the nomination of objects - geometric, ethnohistorical and others - are determined. Some myths and legends belonging to this area are also considered.

Keywords: tourism, Adygea, legend, sights.

References

1. Bukreyeva K.S., Dvoynikova Ye.S. Turizm kak sredstvo ozdorovleniya // V sbornike: Aktual'nyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov. Sbornik materialov II Mezhdunarodnoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2018. S. 18-20.
2. Svechkarov V.G. Adygeyskiy syr v pitanii sportsmenov // V sbornike: Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: "Adygeyskiy syr: istoriya, traditsii, innovatsii". 2019. S. 158-161.
3. Svechkarov V.G. Adygeyskiy syr: kak narodnoye dostoyaniye // V sbornike: Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: "Adygeyskiy syr: istoriya, traditsii, innovatsii". 2019. S. 155-158.
4. Svechkarov V.G., Larin A.N. Dopolnitel'nyye sredstva pri ispol'zovanii trenazhera "Pravlo" // Nauchnyye Izvestiya. 2016. № 4. S. 86-93.
5. Svechkarov V.G., Larin A.N., Chebykin V.A., Ivashchenko T.A. Vidy trenazhora "Pravlo" // Vestnik Maykopskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta. 2016. № 3. S. 94-102.
6. Svechkarov V.G., Larin A.N. Vliyaniye trenazhera "Pravlo" na organizm zanimayushchikhsya // Nauchnyye Izvestiya. 2016. № 1-2. S. 82-89.
7. Svechkarov V.G. Ozdorovitel'nyy turizm i trenazhor "pravlo" // V sbornike: Kolpinskiye chteniya po krayevedeniyu i turizmu. Materialy mezhregional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii. V 2-kh chastyakh. Sankt-Peterburg, 2018. S. 495-497.
8. Svechkarov V.G. Elektivnyye distsipliny po fizicheskoy kul'ture i sportu // Uchebnoye posobiye. Maykop, 2019.
9. Svechkarov V.G. Fizicheskaya kul'tura / V.G. Svechkarov. Maykop, 2014.
10. Soboleva N.S., Ivashchenko T.A. Vliyaniye sportivno-ozdorovitel'nogo turizma na studentov // V sbornike: Aktual'nyye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov. Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. 2019. S. 261-262.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА В КУБАНСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Аверина Л.Ю., Кожанов Г.С.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы организации и развития гребного спорта в Кубанском государственном университете. Представлен анализ тренировочной и соревновательной деятельности студентов-гребцов за 2021-2022 годы. Выявлены преимущества занятий гребным спортом для студенческой молодежи. Намечены перспективы развития.

Ключевые слова: студенческий спорт, гребной спорт, студенческая гребная лига.

Гребной спорт широко развит в Краснодарском крае. В настоящее время на территории края работает семь отделений гребного спорта, которые успешно ведут работу по подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства и резерва для сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации. В копилке кубанских спортсменов имеются награды высшей пробы на Чемпионатах России 2017–2022 годов. В составе сборной России гребцы Краснодарского края завоевали серебряную медаль на летних Олимпийских играх в 2021 году в классе двойка без рулевого, серебряные медали Чемпионатов мира 2017 и 2018 годов в классе четверка без рулевого, бронзовую – на Чемпионате мира 2021 года в классе восьмерка с рулевым, золото – на первенстве Европы в 2020 году в классе восьмерка (юниоры) и в 2021 году в классе четверка парная (юниоры). Успехи кубанских гребцов на мировой арене, а также востребованность занятий гребным спортом среди студентов и наличие кадров побудило руководство и спортивный клуб Кубанского государственного университета (КубГУ) рассмотреть возможность организации работы спортивной секции академической гребли, создание условий для тренировочного процесса и соревнований.

Академическая гребля является зрелищным водным видом спорта и имеет ряд преимуществ для студенческой молодежи:

1. В отличие от бега и других высокотехнических и сложнокоординационных видов спорта, в которых необходимо долго овладевать правильной техникой двигательного действия, в гребле относительно легко научиться правильному гребку.

2. Занятия академической греблей способствуют совершенствованию кардиореспираторной системы организма и развитию общей выносливости, что в свою очередь содействует увеличению уровня соматического здоровья [1, 2].

3. Занятия на открытой воде способствуют закаливанию организма и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, что не мало важно сегодня.

4. Уникальность гребного спорта заключается и в том, что систематические занятия развивают не только выносливость, но и мышечную силу. Причем гребля гармонично развивает все основные группы мышц, что формирует хорошее телосложение, а это актуально для молодежи [1, 3].

5. За счет того, что в работе задействовано по разным данным от 80% до 95% мышц тела, разгоняется метаболизм, сжигается жировая клетчатка.

6. Занятия гребным спортом развивают интеллектуальные способности, тактическое мышление, способности к принятию быстрых решений в ситуациях повышенной физической нагрузки [1].

7. Еще одно преимущество академической гребли состоит в том, что тренироваться и участвовать в соревнованиях можно индивидуально, парно и группой.

8. Необходимо отметить также низкую травмоопасность данного вида спорта и возможность заниматься им в любом возрасте.

Используя все эти преимущества, весной 2021 года в КубГУ начала функционировать спортивная секция по академической гребле, куда мог записаться любой желающий студент, а к маю месяцу была сформирована мужская сборная команда, которая дебютировала на осенних этапах Студенческой гребной лиги (СГЛ) – финальных этапах летнего сезона. Возглавил секцию Андриенко Д.В. – мастер спорта России международного класса.

Работать пришлось со студентами, которые имели разные уровни технической и физической подготовленности, что создавало дополнительные трудности в тренировочном процессе. Многие вообще не имели представления о гребном спорте, а просто хотели себя попробовать в новом для себя виде спорта, не имея в арсенале ни элементарной техники гребка, ни физической подготовленности. Главное студенты горели желанием, и наша задача была максимально поддержать интерес и мотивацию к занятиям спортом. А целью стало участие в соревнованиях, проводимых Студенческой гребной лигой.

На начальном этапе подготовки решались следующие задачами:

- постановка гребка и адаптация индивидуальной техники гребли спортсмена к различным условиям;
- развитие общей выносливости и мышечной силы студентов-гребцов;
- спортивный отбор и формирование сборной КубГУ;
- популяризация гребного спорта в КубГУ и поддержание мотивации к занятиям спортом у студентов.

Количество мужских восьмёрок в СГЛ на момент вступления нашей команды составляло более 30-ти, поэтому конкуренция была не шуточная.

Студенческая гребная лига – сообщество спортсменов-студентов, занимающихся гребным спортом, университетских гребных клубов и вузов, культивирующих гребной спорт. Основными задачами лиги, являются предоставление ее участникам возможности для соревнований, совместных тренировок, общения и обмена опытом, а также содействие развитию спортивной инфраструктуры вузов, подготовке специалистов, развитию и распространению волонтерства и студенческого самоуправления в университетских гребных клубах. Сформировавшись в сезоне 2016 года, СГЛ проводит тестовые соревнования, обеспечивающие формирование рейтинг вузов.

В сентябре 2020 года мужская команда сборной КубГУ дебютировала на СГЛ в г. Сестрорецке, заняв 5-ю строчку рейтинга на дистанции 6000 м. В октябре показали тот же результат на дистанции 2000 м. Студенты-гребцы проделали невероятную работу и на первых заездах показали достойный результат. Затем начались зимние этапы, которые проводились в режиме-онлайн на гребных тренажёрах «Консерт-2». Студенческая гребная лига передала в КубГУ 4 своих тренажёра, которые активно использовались, как для тренировок, так и во время соревнований. Также СГЛ готова передать университету моторную лодку, устройство для рулевого «Сох Вох», две лодки классов 8+, 4+ и мотор.

Содержание и методика тренировок были адаптированы под студентов. Учитывались не только уровень подготовки, но и расписание учебных занятий. Тренировочные нагрузки, количество тренировок в день, в недельном и месячном цикле, а время занятий приходилось подстраивать под образовательную деятельность студентов. В гребном спорте (если это не одиночки) очень важна синхронность погружений весел в воду и их выведение на поверхность – это оказывает влияние на баланс, скорость и траекторию движения судна. Разный график учебного процесса (учеба в разные смены) вносил определенные проблемы в тренировку синхронности гребка. Но не

смотря на определенные трудности, был произведен отбор в 8+, проходивший в мелких классах, и сформирован гоночный состав.

В зимнем сезоне 2021 года сборная команда девушек КубГУ успешно дебютировала на соревнованиях СГЛ, а юноши продолжили бороться и повышать свой рейтинг в турнирной таблице. По результатам отборочных этапов и женская, и мужская сборная стали участниками финала зимнего этапа СГЛ. Девушки, имея немного тренировочного опыта, по итогам зимнего сезона смогли занять 18-е место из 38 команд, парни оказались на 7-м месте из 42 команд (табл.).

Таблица – Рейтинг и результаты сборных команд КубГУ в сезонах СГЛ за 2020–2022 гг.

Сезоны	Этапы	Юноши место (кол-во баллов)	Девушки место (кол-во баллов)
Летний сезон 2020–2021 гг.	3	6 (91)	–
	4 (финал)	5 (60)	–
	Итог сезона	22 (151)	–
Зимний сезон 2021–2022 гг.	1	11 (1189,5)	18 (803,5)
	2	7 (1052)	17 (398)
	3	7 (1762)	21 (565)
	4	7 (1073)	8 (789)
	5	4 (2110)	22 (731,5)
	6 (финал)	5 (1835)	9 (1085)
	Итог сезона	7 (9021,5)	18 (4372)
Летний сезон 2021–2022 гг.	1	4 (102,5)	1 (60)
	2	4 (167)	2 (81)

Зимний сезон 2022 г. команды КубГУ провели сравнительно стабильно, а в первых двух этапах летнего сезона наши команды довольно хорошо прибавили. Первый этап прошёл в г. Санкт-Петербург, где парни смогли занять 4-е место на дистанции 5 км, а девушки смогли взять 1-е место на дистанции 250 м. Второй этап прошёл в г. Москве, где девушки получили серебряные медали за заезд длиной 2000 м, парни в той же дистанции заняли 4-е место. Это говорит о том, что наши студенты-гребцы под руководством своего наставника уверенно повышают свое спортивное мастерство в данном виде спорта, растет конкуренция среди занимающихся, число которых увеличилось до 30-ти, и популяризация данного вида спорта К КубГУ.

Большую помощь в развитии гребного спорта в КубГУ оказала спортивная школа № 4 г. Краснодара, зачислившись в которую, наши студенты смогли тренироваться на гребной базе, пользоваться инвентарем и лодками различных классов. Студенты-гребцы параллельно студенческим выступают на городских и краевых соревнованиях, повышая свой уровень профессионализма в академической гребле и приобретая соревновательный опыт.

В планах подготовка к третьему этапу летнего сезона и финалу СГЛ, на которых гребцы планируют взять призовые места. Так же ведутся переговоры с университетами Южного федерального округа для проведения матчевых встреч и обмена опытом. Ведется работа с абитуриентами, имеющими спортивные разряды по гребле.

Также для дальнейшего удобства и развития академической гребли в КубГУ начал рассматриваться вопрос о собственной гребной базе на озере Карасун, которое находится в непосредственной близости к университету. Это дало бы возможность хранить лодки в эллингах, имелся бы специализированный плот для выхода на воду и помещение, где стояли бы гребные тренажеры. Все эти удобства позволили бы студентам не тратить время на дорогу, а сразу после занятий ходить и повышать свой уровень в таком прекрасном и любимом виде спорта, как академическая гребля. С появлением собственной гребной увеличится количество систематически занимающихся спортом студентов.

Литература

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. – М.: Спорт, 2019. – 200 с.
2. Назаренко А.С., Мавлиев Ф.А., Солонщиков В.С. Взаимосвязь показателей функциональной работоспособности и результатов соревновательной деятельности гребцов-академистов // Теория и практика физической культуры. – № 11. – 2021. – С. 55–59.
3. Погребной А.И., Макарова Г.А., Чернуха С.М., Карпов А.А. Сравнительный анализ подходов к тренировочному процессу российских и белорусских гребцов на каноэ // Теория и практика физической культуры. – № 1. – 2022. – С. 86–89.

Аверина Лилия Юрьевна, к. п. н., доцент, доцент каф. физического воспитания, angel_90_angel@mail.ru, Россия, г. Краснодар, Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет».

Кожанов Геннадий Сергеевич, доцент каф. физического воспитания, gsk241071@mail.com, Россия, г. Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет».

SOME PROBLEMS OF ROWING DEVELOPMENT AT KUBAN STATE UNIVERSITY

Averina Lilia Yurievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Education, angel_90_angel@mail.ru, Russia, Krasnodar, Kuban State University.

Kozhanov Gennady Sergeevich, Associate Professor of the Department of Physical Education, gsk241071@mail.com, Russia, Krasnodar, Kuban State University.

Annotation. The article deals with the problems of organization and development of rowing at the Kuban State University. The analysis of training and competitive activity of rowing students for 2021-2022 is carried out. The advantages of rowing for students are revealed. Development prospects are outlined.

Keywords: student sport, rowing, student rowing league.

References

1. Zatsiorsky, V. M. *Corporis qualitates athleta: fundamenta theoria et ratio educationis*. – Moscow: Ludo, 2019. – 200 c.
2. Nazarenko A. S., Mavliev F. A., Solonshchikov V. S. *Interrelation ex ligula eget tortor et consequat auctor actio academica rowers // Theoria et praxi corporis cultus*. – № 11. – 2021. Pp. 55-59.
3. Pogrebnoy A. I., Makarova G. A., Chernukha S. M., Karpov A. A. *Comparative analysis of aditus ad processus disciplina Russian et Belarusian linter rowers // Theoria et praxi corporis cultus*. – № 1. – 2022. Pp. 86-89.

ВЛИЯНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОННОМ СПОРТЕ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Александров С.Г., Белинский Д.В.

Аннотация. В работе рассматривается вопрос влияния физической подготовки в конном спорте на результативность выступлений спортсменов.

Ключевые слова: конный спорт, физическая подготовка, спортсмены, технические результаты.

Введение. Специальная физическая подготовка спортсмена в конном спорте, как и в любом другом, представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей [1, 3]. В процессе занятий конным спортом необходимо избирательно воздействовать именно на те способности, которые отвечают его специфике, с тем, чтобы обеспечить максимально возможную степень их развития. Этим и определяется суть специальной физической подготовки спортсмена [2, 4, 5].

Основная часть. Исследование проводилось на базе спортивной школы поселка Октябрьского Красноармейского района ГБУ КК «СШОР по конному спорту» (Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва по конному спорту»). Всего в эксперимент было вовлечено 14 спортсменов, которые занимались в группах начальной подготовки третьего года обучения, и имели небольшой опыт выступления в соревнованиях. Были организованы две группы спортсменов, контрольная и экспериментальная, по 7 человек в каждой группе. Контрольная группа занималась по основной программе тренировочного процесса конноспортивной школы, а спортсмены экспериментальной группы дополнительно выполняли разработанный нами комплекс упражнений для совершенствования специальной физической подготовки спортсменов по 15 минут в начале каждой тренировки (3 раза в неделю).

Исследование проводилось в 2020-2021 годах.

Для улучшения показателей специальной физической подготовки нами была разработана и внедрена в тренировочный процесс экспериментальной группы методика совершенствования специальной физической подготовки спортсменов.

За основу нашей методики мы взяли комплекс гимнастических упражнений на двигающейся лошади. Упражнения выполняются на лошади, двигающейся различными аллюрами.

Упражнения составлены в такой последовательности, которая помогает наиболее эффективно разминать мышцы (от более мелких мышц – к крупным). Упражнения лучше всего выполнять после первой разминочной рыси. В процессе выполнения упражнений всадник не должен отвлекаться на управление лошадью, поэтому лучше всего взять лошадь на корду, это облегчает также и контроль тренера над процессом исполнения.

В конце эксперимента мы осуществили повторное тестирование спортсменов и провели еще одни соревнования по той же программе, что и в начале эксперимента.

Сравним результаты тестирования в конце эксперимента контрольной и экспериментальной групп (Таблица 1). По данным этой таблицы мы можем судить о том, что положительная динамика наблюдается в обеих группах, однако в экспериментальной группе разница более значительна. Так же можно проследить влияние специальной физической подготовки на результативность выступления спортсменов, так как с улучшением показателей специальной физической подготовки улучшается и результат, показанный на соревнованиях.

Таблица 1 - Сравнение показателей специальной физической подготовки и результатов выступления спортсменов экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента

№ п/п	Наименование теста	Экспериментальная группа (n=7) $M \pm m$	Контрольная группа (n=7) $M \pm m$	t	P
1	Седловка лошади, мин	14,2±1,27	17,9±1,09	2,21	<0,05
2	Пространственно-координационный тест, балл.	4,43±0,32	3,29±0,31	2,48	<0,05
3	Наклон вперед, см	14,9±0,68	9,57±1,15	3,99	<0,05
4	Тест по вольтижировке, балл	7,9±0,40	6,57±0,32	2,60	<0,05

5	Оценки за выступление по программе «Предварительный приз А. Дети», %	Оценка за качество исполнения	65,5±0,58	62,2±0,69	3,66	<0,05
6		Оценка за технику исполнения	61,6±0,58	58,1±0,67	3,95	<0,05
7		Итого-вый результат	63,6±0,40	59,9±0,53	5,57	<0,05

Полученные результаты подтверждают ранее выдвинутую гипотезу о том, что использование методики совершенствования специальной физической подготовки спортсменов и включение ее в тренировочный процесс ГБУ КК «СШОР по конному спорту» позволит повысить результативность выступления спортсменов.

Заключение. Для развития специальной физической подготовки у спортсменов, занимающихся конным спортом мы, предложили использовать комплекс специальных гимнастических упражнений, которые выполняются верхом на двигающейся лошади. Мы использовали 4 теста для оценки уровня специальной физической подготовки и анализ соревновательной деятельности для определения влияния специальной физической подготовки на результативность спортсменов.

В результате полученных данных мы можем сформулировать следующие **выводы:**

1. На основе анализа научно-методической литературы нами было выявлено, что подавляющее большинство специалистов сходится во мнении, что при подготовке спортсменов в конном спорте необходимо должное внимание уделять специальной физической подготовке всадников. Она заключается в таком воспитании специальных способностей всадника, которое обеспечивает спортсмену возможность успешно действовать в условиях соревнований. Поэтому специальная физическая подготовка непосредственно входит в соревновательный потенциал и, следовательно, влияет на спортивный результат.

2. Нами была разработана методика совершенствования специальной физической подготовки спортсменов, основным средством которой является комплекс специальных гимнастических упражнений, которые выполняются верхом на двигающейся лошади. Данная методика использовалась в

тренировочном процессе экспериментальной группы в ГБУ КК «СШОР по конному спорту» в течение шести месяцев.

3. Полученные нами результаты в ходе проведения эксперимента подтвердили эффективность применения разработанной методики совершенствования специальной физической подготовки всадников и ее влияние на результативность выступления спортсменов.

По результатам проведенного нами исследования мы можем сделать вывод, что за время проведения эксперимента показатели специальной физической подготовки и результативности выступлений улучшились как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако, в экспериментальной группе прирост всех показателей был более значительным, чем в экспериментальной группе.

Литература

1. Белинский Д. В. Конный спорт: специальная подготовка лошади: учебно-методическое пособие / Д. В. Белинский, Т. Н. Грязева; - Краснодар: КГУФКСТ, 2018. - 78 с.

2. Вуд П. Искусство верховой езды. В гармонии с лошадью / П. Вуд. – М.: Аквариум», 2012 – 214 с.

3. Климке И. Кавалетти. Выездка и прыжки / И. Климке, Р. Климке. - М., изд. «Аквариум», 2012. – 95 с.

4. Рогалев Т.Г. Вольтижировка и джигитовка. Учебное пособие / Т.Г. Рогалев, О. Рогге. – М.: ФиС, 1972. – 167 с.

5. Хельцелей П. Выездка и конкур. Советы профессионалов / П. Хельцелей, М. Плева. - М.: ООО «Аквариум», 2014. - 272 с.

Александров Спартак Геннадиевич, к.п.н., доцент кафедры бухгалтерского учета и анализа Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова, spartak-2010@mail.ru (Российская Федерация, г. Краснодар);

Белинский Дмитрий Витальевич, к.п.н., доцент, преподаватель физического воспитания Краснодарского торгово-экономического колледжа, belinskij@inbox.ru (Российская Федерация, г. Краснодар).

THE INFLUENCE OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN EQUESTRIAN SPORTS ON THE PERFORMANCE OF ATHLETES.

Aleksandrov Spartak Gennadievich, PhD, Associate Professor of Accounting and Analysis Department of Krasnodar Federal University of Economics named after G.V. Plekhanov, e-mail: spartak-2010@mail.ru (Russian Federation, Krasnodar);

Dmitry Vitalievich Belinsky, Ph.D., Associate Professor, teacher of Physical Education at Krasnodar Trade and Economics College, e-mail: belinskij@inbox.ru (Russian Federation, Krasnodar).

Annotation. The paper considers the issue of the influence of physical training in equestrian sports on the performance of athletes.

Keywords: equestrian sports, physical training, athletes, technical results.

References

- 1. Belinskij D. V. Konnyj sport: special'naya podgotovka loshadi: uchebno-metodicheskoe posobie / D. V. Belinskij, T. N. Gryazeva; - Krasnodar: KGUFKST, 2018. - 78 s.*
- 2. Vud P. Iskustvo verxovoj ezdy. V garmonii s loshad'yu / P. Vud. - M.: Akvarium», 2012 – 214 s.*
- 3. Klimke I. Kavaletti. Vy`ezdka i pry`zhki / I. Klimke, R. Klimke. - M., izd. «Akvarium», 2012. – 95 s.*
- 4. Rogalev T.G. Vol`tizirovka i dzhigitovka. Uchebnoe posobie / T.G. Rogalev, O. Rogge. - M.: FiS, 1972. – 167 s.*
- 5. Xel`celej P. Vy`ezdka i konkur. Sovety` professionalov / P. Xel`celej, M. Pleva. - M.: OOO «Akvarium», 2014. - 272 s.*

УДК 374.796

НАПРАВЛЕНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО ШКОЛЬНИКАМИ СИРИЙСКОЙ АРАБСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Аллабан С., Гржебина Л.М.

Аннотация. В статье представлены основные направления развития физкультурно-спортивной работы со школьниками Сирии, сформулированные на основе анализа документов по деятельности Министерства образования Сирии и Всеобщей спортивной федерации Сирии.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная активность, направления развития физкультурно-спортивной работы

Введение. В Сирийской Арабской Республике в настоящее время существуют серьезные проблемы, которые связаны с ухудшением условий жизни из-за военных действий на территории Сирии в течение последних двенадцати лет, что, в свою очередь, сказалось на материальном, физическом и духовном состоянии людей. Это говорит о том, что необходимо приложить много усилий для возвращения к мирной жизни. Совершенно очевидно, что большие возможности для физического и духовного оздоровления, в том

числе приобщения к здоровому образу жизни и формирования культуры здоровья, заложены в физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это касается детей и молодежи. На сегодняшний день уровень физкультурно-спортивной активности населения, в том числе детей и молодежи, частично по объективным причинам, не соответствует современным социальным потребностям. Так, по данным Всеобщей спортивной федерации, всего 1,6% населения страны систематически занимаются физической культурой и спортом, при этом доля занимающихся женщин составляет 0,3%, а доля мужчин 2,75% [1].

Очевидно, что включение подрастающего поколения в регулярные занятия физической культурой и спортом – это важнейшее направление деятельности государства по преодолению проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем школьников.

Цель исследования – на основе анализа документов сформулировать направления развития физкультурно-спортивной работы со школьниками, которые ставит правительство Сирийской Арабской Республики на ближайшие годы.

Метод исследования – анализ документов.

Основная часть. Анализ документов, опубликованных на сайте Министерства образования Сирии [2] и Всеобщей спортивной федерации [1], позволил сформулировать задачи развития физкультурно-спортивной активности школьников, которые ставит правительство республики на ближайшие годы. Основываясь на важности подготовки физически и интеллектуально здорового поколения к внесению вклада в построение и развитие современного общества, к переходу к качественному спорту, который увеличивает присутствие национальных сборных команд на международных аренах, Министерство образования Сирии и Всеобщая спортивная федерация разработали общий рабочий план, включающий следующие основные направления:

1. Создание Управления школьного и университетского спорта

На основе постоянной координации и сотрудничества между Всеобщей спортивной федерацией и Министерством образования Управление будет разрабатывать концепцию спортивной политики в общеобразовательных школах и университетах. Созданное управление через игровые федерации будет проводить турниры и фестивали в центральных школах провинций, заниматься организацией учебных курсов и семинаров по различным видам спорта и координировать действия с Департаментом физического воспитания в провинциях в целях активизации учебных центров Министерства

образования и поощрения проведения совместных мероприятий для поиска и привлечения талантливых спортсменов.

В задачи Управления будет входить совместная разработка системы для создания специализированных спортивных школ для одаренных спортсменов, координирование действий для проведения тренировочных сборов, формирование основ школьного спорта.

2. Формирование методической базы школьного спорта

Министерство образования планирует открытие центра по написанию учебников и программ по физическому воспитанию, в рамках которого систематически будут проводиться семинары с целью разработки методической литературы для обеспечения учебного процесса, чтобы охватить все уровни школьного образования. На первом этапе запланирована разработка учебников и учебных программ по физическому воспитанию для первого, четвертого, седьмого классов средней школы с участием лучших специалистов Сирии в области физической культуры.

Проведение семинаров направлено на то, чтобы заново показать учителям и детям значимость и необходимость уроков физкультуры в школе, где ученик должен быть центром учебного процесса, для его обучения необходимо использовать лучшие современные методы.

В рамках семинаров стоит задача подготовить к утверждению примерные рабочие программы, основанные на формировании ценностного отношения к физической культуре и спорту, включающие цели и нормативы и т.д.

3. Активизация деятельности центров спортивной подготовки

Перед Министерством образования стоит задача открытия бесплатных центров спортивной подготовки во время летних каникул, которые включены в план работ Министерства, разделенные на мероприятия в рамках учебного процесса и мероприятия вне его, и в значительной степени способствует созданию благоприятной среды для привлечения всех школьников, в том числе с ограниченными возможностями. Деятельность таких центров будет напрямую способствовать развитию поколения, способного противостоять террористической войне, навязанной ему наемниками всего мира, воспитанию будущего поколения, защитников нации от всего, что ей угрожает. Для школьников на этапе летних каникул в различных сирийских провинциях существует более двухсот восьмидесяти центров, в которых учащихся обучают разным играм, чтобы они могли проводить свободное время с пользой и вносить свой вклад в формирование своего тела и разума здоровым образом.

План министерства образования по открытию бесплатных учебных центров для школьников охватывает почти все сирийские провинции, включает подготовку кадров, которые будут заниматься со школьниками. В рамках плана утверждены виды спорта, по которым будет осуществляться подготовка. Эти центры сосредоточены, в частности, в провинциях Дамаск, Пригород Дамаска, Латакия и Тартус, Хомс, Алеппо и Хама, их деятельность будет осуществляться под контролем и руководством управлений образования в провинциях.

4. Пропанганда спорта и здорового образа жизни

В рамках данной задачи можно выделить следующие основные направления запланированной работы:

- организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий на государственном уровне. Одним из важных мероприятий должно стать празднование Дня спорта, с тем чтобы повысить осведомленность населения об эффективной роли физической культуры и спорта в процессе становления молодого поколения и положительном влиянии на состояние физического и психического здоровья, а также на уровень работоспособности человека.
- Повышение роли школьного и университетского спорта через средства массовой информации.
- Организация и проведение культурных форумов и семинаров о значении спорта в обществе.
- Трансляция спортивных мероприятий и пропаганда здорового образа жизни в СМИ.
- Формирование и развитие интереса к женскому спорту на разных уровнях.

5. Повышение квалификации учителей физической культуры. Правительство планирует финансово обеспечить возможность систематического прохождения курсов повышения квалификации для учителей, тренеров и судей, а также увеличить количество бюджетных мест для подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта в институтах и высших учебных заведениях.

Вывод. Полученные данные говорят о том, что в качестве основных направлений, совместно разработанных Министерством образования Сирии и Всеобщей спортивной федерация выступают: создание Управления школьного и университетского спорта, формирование методической базы школьного спорта, активизация деятельности центров спортивной подготовки,

пропаганда спорта и здорового образа жизни, повышение квалификации учителей физической культуры.

Литература

1. Сайт Всеобщей спортивной федерации Сирии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gsf-sport.com> , свободный. – Загл. с экрана
2. Сайт Министерства образования Сирии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.moh.gov.sy/>, свободный. – Загл. с экрана

Аллабан С. аспирант кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологи,, samah1992@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

Гржебина Людмила Михайловна, к.социолог.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, luksemig@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

DIRECTIONS OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WORK WITH SCHOOLCHILDREN OF THE SYRIAN ARAB REPUBLIC

Allaban Samah, graduate student of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology,, Russian Federation Moscow,, email: samah1992@yandex.ru, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Grzhebina Liudmila Mihaylovna, PhD, assistant professor of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, email: luksemig@yandex.ru, Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. The article presents the main directions of the development of physical culture and sports work with schoolchildren in Syria, formulated on the basis of the analysis of documents on the activities of the Ministry of Education of Syria and the General Sports Federation of Syria.

Keywords: physical culture and sports activity, directions of development of physical culture and sports work

References

1. The website of the General Sports Federation of Syria [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.gsf-sport.com> , free. – Blank from the screen
2. The website of the Ministry of Education of Syria [Electronic resource]. – Access mode: <http://www.moh.gov.sy/> , free. – Blank from the screen

СТРУКТУРА ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА КОМАНДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ ПОВОЛЖСКОГО ГУФКСИТ

Алтынцева А.Г., Алтынцев В.В.

Аннотация. В статье представлена структура годового макроцикла команды Студенческой гребной лиги по академической гребле. Подробно рассмотрены основные особенности построения макроцикла, выявлена специфика контингента занимающихся, особенности календаря соревнований, основные трудности для тренерского состава и самих студентов, активно выступающих в Студенческой гребной лиге.

Ключевые слова: гребной спорт, академическая гребля, студенческий спорт, СГЛ, макроцикл.

Актуальность. Впервые в России проект студенческой гребной лиги (далее СГЛ) был презентован в 2016 в городе Санкт-Петербурге. Пройдя столь короткий путь становления, СГЛ успела прочно укорениться в ВУЗах страны, расширяя границы гребного спорта не только для профессионалов, но и для любителей. Таким образом, углубление в теоретические и практические стороны подготовки студентов в рамках СГЛ является актуальным направлением, требующим дальнейшей разработки и совершенствования.

Цель исследования – теоретически обосновать особенности построения годового макроцикла у гребцов-академистов, выступающих в команде Студенческой гребной лиги.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенческая гребная лига – это сообщество спортсменов-студентов, занимающихся гребным спортом, в университетских гребных клубах и вузах, культивирующих гребной спорт [1]. СГЛ содействует развитию спортивной инфраструктуры ВУЗов, подготовке тренерских кадров, распространению и развитию волонтерского движения, студенческого самоуправления в университетских гребных клубах.

Построение макроцикла для команды СГЛ имеет существенные различия с пониманием классической системы периодизации в гребном спорте, это обуславливает ряд специфических особенностей характерных для СГЛ.

Первая особенность заключается в том, что в гребную лигу входят – не профессионалы, переориентированные спортсмены, закончившие карьеру в своих видах спорта, или не добившиеся там успеха, а также новички, подходящие по антропометрическим данным. Но в Федеральном

государственном основном стандарте по гребному спорту указано, что возраст 18-20 лет соответствует этапу совершенствования спортивного мастерства, а по факту же тренер получает совершенно не подготовленных к специфике гребли студентов, которых ему необходимо в короткие сроки подготовить к выступлению на соревнованиях.

Вторая особенность обуславливается календарём соревнований, который не подстраивается под календарь Федерации гребного спорта России и Международный календарь. При подготовке гребцов тренер обычно ориентируется на 3-4 основных старта и подводит спортсмена к ним, при подготовке студентов в гребной лиге каждый старт является рейтинговым и не позволяет тренеру пропустить ни один из них без ущерба для допуска к финалам зимнего и летнего сезона. Всего таких этапов 11. 7 этапов проходит в Зимнем сезоне, где спортсмены соревнуются на гребном эргометре, дистанции от 250м до 6000м. И 4 этапа Летнего сезона гонки проходят непосредственно на воде. Каждый сезон заканчивается финальным соревнованием.

Третья особенность также связана с контингентом участников, а непосредственно со студентами. Тренеру необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ребята успевали не только учиться, но и тренироваться, при этом, не снижая эффективность ни в одной из областей деятельности. Эта особенность больше схожа с системой студенческого спорта в зарубежных странах. Где спортивная деятельность больше выступает как поощрение за хорошую учёбу и создаёт престиж для студента. На практике студенческий спорт в России только начинает делать шаги в этом направлении и, конечно же, это зависит непосредственно от руководства спортивной команды, от их ориентиров и ценностей.

Четвертая особенность является дополнением второй, и следствием третьей. Так как студенты два раза в год в зимний и летний период сдают сессию, а летом с июля по август в большинстве случаев не могут тренироваться, в связи с каникулами, календарь соревнований учитывает эти сроки и начинается с октября. С октября по декабрь - ежемесячные соревнования, январь – без соревнований, февраль-июнь – ежемесячные соревнования, июль-август – отдых, сентябрь-декабрь - ежемесячные соревнования. Модельный календарь представлен в Таблице 1.

Таблица 1 – Модельный календарь соревнований Студенческой гребной лиги сезон 2021-2022 г.

Зимний сезон				Летний сезон			
Октябрь-Декабрь	Январь	Февраль-Март	Апрель	Май-Июнь	Июль-Август	Сентябрь	Октябрь
1-3 этап на гребном эргометре		4-6 этап на гребном эргометре	Финал на гребном эргометре	1-2 этап на воде		3 этап на воде	Финал на воде

При подготовке студентов тренер должен учитывать особенности учебного плана, при этом, не снижая эффективность выступления спортсменов и подводя их к соревнованиям на максимально высоком для каждого спортсмена уровне.

Пятая особенность заключается в том, что для циклических видов спорта 11 выступлений в сезоне это в три раза больше, чем по ФГОС, при этом учёте планирование макроцикла должно быть многоцикловым с учётом выпадения двух месяцев (каникул студентов) из тренировочного режима.

Шестая особенность в том, что варьирование дистанций от 250м до 6000м в рамках одного соревнования накладывает необходимые требования к рациональному и эффективному сочетанию нагрузок и все системе подготовки спортсменов в целом.

Необходимо отметить, что гонки в СГЛ подразделяются на командные, личные, эстафетные. И все разнообразие вариантов возможно в рамках одного этапа, при этом ведется командный и индивидуальный рейтинг участников. Тренеру необходимо подготовить как команду спортсменов до 4х человек в команде в рамках Зимнего сезона на дистанциях: эстафета 4х250м и командная гонка на дистанции 1000м, так и индивидуально каждого спортсмена. В летнем сезоне тренер подготавливает экипаж 8+.

При анализе системы соревнований, контингента участников и теоретическом анализе литературы включающим обобщения идей ведущих специалистов в области физической культуры и спорта, нам удалось выделить некоторые рекомендации при построении годового макроцикла команды Студенческой гребной лиги.

Основополагающим является рациональное построение многолетнего процесса спортивной подготовки, которое будет способствовать адекватной адаптации организма спортсменов к возрастающим тренировочным нагрузкам. Достижению высоких спортивных результатов и эффективному сохранению спортивного долголетия, путем внедрения в тренировочный

процесс многоциклового планирования подготовки с приоритетной аэробно-силовой нагрузкой, большим объемом работы во 3-й зоне интенсивности и добавлением работы на уровне ПАНО, а также включением гликолитической нагрузки со 2-й половины подготовительного периода в рамках актуального календаря [1, 2].

Выводы. Студенческая гребная лига развивается очень стремительно и с каждым годом количество участников только растет. В 2021 году было зарегистрировано более 82-х команд из разных ВУЗов России, принимающих участие в СГЛ. На официальном сайте СГЛ зарегистрировано свыше 3840 студентов [3]. Студенческая гребная лига направлена на формирование здорового образа жизни, культуры регулярных занятий спортом, здорового питания и профилактики заболеваний, набора полезных для общественной деятельности свойств и качеств личности на создание стабильно и эффективно работающей системы вовлечения студенческой молодежи в регулярные занятия гребным спортом. Она пропагандирует симбиоз успешного совмещения учебы и достижения высоких спортивных результатов, а также успешного трудоустройства и успешной карьеры выпускников, которыми они обязаны качествам, воспитанным занятиями греблей в рамках СГЛ.

Особенности контингента, календарь соревнований, система рейтинга и фиксирования личных, лично-командных, командных результатов, накладывает определенные сложности при построении тренировочного процесса для тренера. Но сложно не значит плохо, это ещё один повод углубиться в изучение проблемы, расширить знания и привнести что-то новое для теории и практики циклических видов спорта и студенческого спорта.

Литература

1. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений // Известия Тульского государственного университета. 2014. № 4. С. 134-142.
2. Квашук П.В. Система тренировки гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации: монография. Воронеж: Научная книга, 2021. 302 с.
3. Скалзуб А.Г., Гоголин В.А. Теоретические обоснования применения биологически обоснованной системы спортивной тренировки (БОССТ) в подготовке студентов ПовГУФКСИТ // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова. Казань. 2021. С. 358-361.

Алтынцева Анастасия Григорьевна, преподаватель кафедры Теории и методики лёгкой атлетики и гребных видов спорта, nasta.373@mail.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Алтынцев Валерий Владимирович, студент магистратуры, kravtsovvalera@bk.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

STRUCTURE OF THE ANNUAL MACROCYCLE OF THE STUDENT ROWING LEAGUE TEAM OF THE VOLGA STATE UNIVERSITY

Altyntseva Anastasia Grigorievna, Lecturer of the Department of Theory and Methods of Athletics and Rowing Sports, nasta.373@mail.ru, Russia, Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Altyntsev Valery Vladimirovich, master's student, kravtsovvalera@bk.ru, Russia, Kazan, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Annotation. The article presents the structure of the annual macrocycle of the Student Rowing League team in rowing. The main features of the construction of the macrocycle are considered in detail, the specifics of the contingent involved, the features of the competition calendar, the main difficulties for the coaching staff and the students themselves, actively participating in the Student Rowing League, are revealed.

Keywords: rowing, academic rowing, student sports, SRL, macrocycle

References

- 1. Bryukhovskikh T.V., Shubin D.A., Matonina O.G. Student sport - a reserve of high performance sports // Bulletin of the Tula State University. 2014. No. 4. S. 134-142.*
- 2. Kvashuk P.V. The system of training rowers in kayaks and canoes of high qualification: monograph. Voronezh: Scientific book, 2021. 302 p.*
- 3. Skalozub A.G., Gogolin V.A. Theoretical justifications for the use of a biologically based system of sports training (BOSST) in the preparation of students of PovGUFSIT // Actual problems and modern trends in sports training in cyclic sports in Russia and in the world: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, dedicated to the memory of Professor G.V. . Tsyganov. Kazan. 2021, pp. 358-361.*

ПРОПАГАНДА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Андреенкова И.А.

***Аннотация.** В данной статье раскрывается роль физической культуры в профилактике наркомании среди молодежи. Отмечается важность поиска новых методик через физическую культуру в решение проблемы зависимости человека от психотропных веществ.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье молодежи, пропаганда, молодежь, наркомания, профилактика наркомании.*

Введение. Молодежь чаще всего связывается с наркотическими веществами из-за чувства стадности, любопытства, неумение говорить «нет» себе, «авторитетным друзьям» или компании. Некоторые из молодых людей пытаются решить таким образом свои внутренние конфликты и переживания, которые нередко преувеличенны в юном возрасте.

Основными задачами пропаганды и агитации в области физической культуры и спорта признавались следующие: 1) формировать у населения сознательное отношение к физической культуре, подчеркивая ее огромную социальную, воспитательную, медико-оздоровительную функцию в социалистическом обществе; 2) вооружать общественные и штатные кадры физкультурных работников научной теорией советской системы физического воспитания; 3) обеспечивать все категории населения, желающие заниматься физкультурой, научно-обоснованными методическими советами и рекомендациями, разработанными с учетом возраста, пола, степени физической подготовленности; 4) вооружать тренеров, преподавателей физического воспитания, учащихся физкультурных учебных заведений, спортсменов передовой методикой обучения и тренировки, основанной на лучшем отечественном и зарубежном опыте; 5) распространять и внедрять в практику работы физкультурных и спортивных организаций передовой опыт развития массовой физкультуры на предприятиях, в учебных заведениях, в учреждениях, колхозах, совхозах, подготовки спортсменов-разрядников, в том числе и высокого класса, способных успешно представлять советский спорт на крупнейших международных соревнованиях. [1].

Основную роль в распространении наркотических веществ среди молодежи играет безнадзорность детей, слишком жесткое обращение

родителей с детьми, влияние моды и фильмов, навязывающих культ психотропных веществ. Занятость родителей приводит к тому, что молодежь предоставлена себе большую часть времени. Проблема употребления наркотиков актуальна, потому что от данной зависимости избавиться очень сложно, так как привыкание не только психическое, но и физическое. В настоящее время возраст начала употребления наркотических веществ, курительных смесей и алкоголя совпадает с учебой в старших классах.

Согласно ФЗ "О наркотических средствах и психотропных веществах" от 08.01.1998 N 3-ФЗ Ст.1 «Профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании — совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании» [3].

Исходя из данного определения, можно сделать вывод о том, что использование любых методов противодействия, в частности пропаганда физической культуры и спорта имеет место быть в ВУЗах и общеобразовательных учреждениях.

Основная часть. ЗОЖ — поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья, для сохранения трудоспособности, физической активности.

В последние годы у подростков есть ряд проблем, с которыми они сталкиваются и их решения не редко даются с трудом: критика со стороны, сложности с учёбой, разногласия с родителями т.д. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, молодое поколение прибегает к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, приобщаясь к употреблению психоактивных веществ. На данный момент в наркологических диспансерах находятся подростки уже с 14-16 лет, именно с такого возраста их могут поставить на учет. Младший школьный возраст не котируется в категории остропроблемных, но именно в этот период формируется физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Огромные потенциальные возможности спорта в профилактике наркомании сегодня используются не в полном объеме. Спорт представляет собой деятельность, которая от процесса достижения результатов,

совершенствования физических качеств дает возможность в меньшей степени подвергать молодежь воздействию наркобизнеса. Физическая активность позволяет человеку регулировать свое психоэмоциональное состояние, удовлетворять негативные потребности человека, такие, как риск, потребности в алкоголе, курении.

Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму одним из приоритетных направлений своей деятельности признает активизацию физкультурно-спортивной работы среди молодежи, направленную на профилактику наркомании и асоциального поведения молодежи.

Проблема наркомании — это прежде всего духовная проблема, проблема выбора между подлинными и ложными ценностями, поэтому эта проблема теснейшим образом связана с молодежной политикой, с организацией процесса воспитания молодого поколения, с формированием системы ценностных ориентаций в обществе.

Часто спорт называют путем отвлечения от наркотиков, но также существуют опасности, связанные с биохимическими стимуляторами, так называемым допингом. Необходимо учитывать и информировать спортсменов и тренеров о том, что с целью повышения стрессоустойчивости, физической работоспособности, выносливости, а также с целью снижения порога утомления не стоит употреблять запрещенные вещества, стимулирующие организм до такой степени, что стало трудно различать, какой ценой достигается победа: умением правильно подбирать медицинские препараты или высоким спортивным мастерством.

Профилактика наркоторговли очень масштабна: это и образование, и здравоохранение, и программа формирования жизненных навыков и многое другое. На один из факторов итогов деятельности человека в спорте влияет существование наркотрафика, то есть возможности приобрести наркотики. Результат — это производная от деятельности многих организаций, структур и даже ведомств. ФСКН (Федеральная служба РФ по контролю за оборотом наркотиков) должна ликвидировать поступление наркотиков, должны проводиться оздоровительно-воспитательные работы, другие ведомства — реализовать свои программы [2].

Заключение. Физическую культуру и спорт прежде всего нужно внедрять в образовательной среде, наряду с этим положительно будут сказываться дополнительные секции, спортивно-массовые и культурно-оздоровительные мероприятия (соревнования, спартакиады, турниры).

Молодежь подвержена сильно фактору внушаемости, открытости в связи с этим стоит обратить их внимание и интерес на спортивную деятельность, так же не лишним будет взаимодействие с родителями, совместное участие поможет создать доверительное отношение в семье, повысить значимость родителей и стать положительным примером.

Литература

1. Бариеникова, Е. Е. Средства пропаганды физической культуры и спорта: ретроспективный анализ / Е. Е. Бариеникова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем в сфере физической культуры и спорта : Материалы Межкафедральной научно-практической конференции, Москва, 18 марта 2020 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 12-15.
2. Евсеев С., «Спорт вам в помощь» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.narkotiki.ru/5_6313.htm
3. Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "О наркотических средствах и психотропных веществах" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17437/

Андреенкова Ирина Андреевна, студентка 3 курса бакалавриата slobody77@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)»

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES AS A MEANS OF PREVENTION OF DRUG ADDICTION AMONG YOUTH

Andreenkova Irina Andreevna, 3th year undergraduate student, slobody77@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)"

Annotation. This article reveals the role of physical culture in the prevention of drug addiction among young people. The importance of searching for new methods through physical culture in solving the problem of human dependence on psychotropic substances is noted.

Keywords: healthy lifestyle, youth health, propaganda, youth, drug addiction, drug addiction prevention.

References

1. Barienikova, E. E. Means of promoting physical culture and sports: a retrospective analysis / E. E. Barienikova // Current trends and topical issues of the development of advertising, public relations and socio-humanitarian problems in the field of physical culture and sports : Materials of the Interdepartmental Scientific and Practical Conference, Moscow, March 18, 2020. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2020. – pp. 12-15.
2. Evseev S., «Sport vam v pomoshch'» [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: http://www.narkotiki.ru/5_6313.htm
3. Federal'nyj zakon ot 08.01.1998 N 3-FZ (red. ot 08.12.2020) "O narkoticheskikh sredstvakh i psihotropnykh veshchestvakh" [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_17437/

УДК 796.374

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Андрейчева Н.Д.

Аннотация. Рассмотрены проблемы патриотического воспитания студенческой молодежи в современных условиях, изучены возможности физической культуры и спорта в воспитании патриотизма, формировании патриотического сознания, выявлены причины ухудшения физического и нравственно-патриотического воспитания детей и молодежи, выявлены и определены пути их устранения.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, патриотизм, физическая культура, спорт, молодежь, студенты, воспитание.

В последнее время в нашей стране возникла проблема формирования гражданско-патриотических ценностей личности. Эта проблема особенно заметна среди молодого поколения. Исторический опыт показывает, что без патриотизма невозможно создать сильное государство. Наряду с семьей как основным социальным институтом, ответственным за социализацию и воспитание молодежи, образовательные учреждения становятся важнейшими посредниками в социализации молодежи. Поэтому проблема реализации патриотического воспитания студенческой молодежи остается актуальной.

Патриотическое воспитание – это процесс воздействия на молодежь с целью осознанного овладения ею историческими знаниями о лучших традициях своего народа, его героической судьбе, подвигах, талантах, знании государственных символов. Воспитание патриотизма у молодежи

воспринимается общественным сознанием не только в привитии таких ценностей, как любовь и уважение к Родине, но и в воспитании в целом, борьбе с наркотиками и алкоголем, работе на благо государства, заботе о людях, военной службе, организации молодежного досуга [2].

У значительной части современных студентов наблюдается искажение патриотических чувств, культуры поведения и нравственных норм. Этим молодым людям свойственны совершенно нечеловеческие черты личности: цинизм, жесткость, злость, бунт, равнодушие, неуважение к истории народа, героям Отечества и их трудовым подвигам. Все эти факторы негативно сказываются на патриотическом и нравственном воспитании учащихся.

В последние десятилетия в России наблюдается снижение уровня физического развития, состояние здоровья молодого населения страны. По данным медицинских осмотров более 70% курсантов непригодны к военной службе, 60-70% имеют плохую физическую подготовку и отклонения в состоянии здоровья. Низкий уровень физического развития и физической подготовленности студентов объясняется отсутствием в учебных заведениях оптимальных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление, сохранение здоровья и повышение показателей физической подготовленности [3].

Физкультура и спорт выполняют ряд социальных и политических функций. В первую очередь прививают здоровый образ жизни и морально-волевые качества, дисциплинированность. Поэтому в большинстве развитых стран организован государственный контроль в сфере спорта, реализуются соответствующие программы и выделяются финансовые ресурсы. Физическая культура и спорт являются носителями социальных и индивидуальных ценностей, которые могут быть использованы для улучшения общего состояния здоровья, как отдельного человека, так и населения в целом [4]. Последнее обстоятельство может служить улучшению социальной активности человека в целом, процесса формирования личности на эго-уровне. Так, в настоящее время одним из средств, стимулирующих общую физическую подготовленность молодежи и взрослых, является комплекс ГТО, благодаря которому люди сочетают в себе как физкультурно-спортивную, так и инклюзивную социальную систему с большой патриотической составляющей.

Во-вторых, общественно-политические функции спорта не ограничиваются оздоровлением населения. В периоды международных спортивных соревнований усиливается чувство единства у горожан, люди активно «болеют» за спортсменов, демонстрируя мощный патриотический рывок. Таким образом, спорт в самом широком смысле объединяет нации,

играя роль средства интеграции масс, способствуя процессу формирования групповой идентичности «Мы». Кроме того, в процессе занятий физической культурой или спортом молодой человек выделяет один из нескольких ценностных образцов, ориентируясь на который, он чувствует себя «на своем месте», «в гармонии с собой» или находится на пути к этому. Так он относит себя к определенной группе, территориальной и культурной общности, в то же время, отличая свою общность от других. В условиях анонии, которая нарастает под влиянием погружения подрастающего поколения в виртуальную реальность и социальные сети как контр-идентичность, это особенно актуально [1].

В-третьих, следует отметить, что специфика взаимоотношений спорта и патриотизма заключается не только в моменте интеграции, но и в наглядности примера, необходимого для патриотического воспитания молодежи. История нашего государства и документальные источники свидетельствуют о том, что будущие воины создавались на примере подвигов былинных богатырей, а также реальных людей, которых народ помнил веками - А. Невского и Д. Донского, К. Минина и Д.Пожарского. [2] Позже образцом для подражания стали знаменитые военачальники и флотоводцы А. В. Суворов и М. И. Кутузов, П. С. Нахимов и Ф. Ф. Ушаков и др.

Активными субъектами образовательной политики и реализации основных направлений образовательной политики должны стать все граждане России, семья, родительское сообщество, федеральные и региональные органы государственной власти, органы местного самоуправления, профессиональное и педагогическое сообщество, научные и культурные центры, коммерческие и общественные институты. С целью улучшения физического, нравственного и патриотического воспитания учащейся молодежи необходимо активное взаимодействие указанных выше структур, возрождение положительных духовно-нравственных и патриотических традиций прежних лет, позволяющих воспитать патриотов России, формировать патриотическое сознание и достигать многие ближайшие и дальние цели.

В современной социокультурной ситуации важным является воспитание гражданского патриотизма, формирование духовно-нравственных, гражданских и мировоззренческих качеств личности, которые проявляются в стремлении человека к добру, справедливости, истине, в сохранении и приумножении лучших традиций и ценностей своего народа. В связи с этим за основу воспитания гражданского патриотизма следует взять принципы народности, миротворчества, национальной осмысленности, гуманизма,

вариативности, интеграции и идеи добра и справедливости; культурные традиции разных народов.

Наряду с воспитанием гражданского патриотизма в системе подготовки учащихся призывного возраста к военной службе большое внимание следует уделять военно-патриотическому воспитанию. Воспитание любви к Родине и уважения к Вооруженным Силам России, формирование у молодежи готовности к воинской службе, развитие физических и морально-волевых качеств и развитие военно-прикладных навыков, необходимых военнослужащим.

Формы и методы патриотического воспитания средствами физической культуры могут быть самыми разнообразными. Систематические занятия физической культурой и спортом с применением военно-прикладных упражнений способствуют воспитанию физических качеств, повышению физической подготовленности студенческой молодежи, формированию положительной мотивации к здоровому образу жизни и развитию двигательных навыков, получению более высоких результатов в контрольных нормативах [1].

Можно сделать вывод, что спорт и физическая культура выполняют множество значимых социальных функций, позволяющих приумножить человеческий капитал и расширить возможности его применения. Кроме того, данные направления являются важным элементом воспитания патриотизма и формирования гражданской идентичности на индивидуальном и групповом уровнях. Поскольку гражданская идентичность основана на идентификации с обществом, государством и страной, необходимо оптимально использовать ресурс физической культуры и спорта, которые объединяют население, выступая средством социальной интеграции. Поскольку гражданская идентичность основана на идентификации с обществом, государством и страной, необходимо оптимально использовать ресурс физической культуры и спорта, которые объединяют население, выступая средством социальной интеграции.

Литература

1. Алиев М.Н. Патриотическое воспитание учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта // Технология совершенствования подготовки педагогических кадров: теория и практика: межвузовский сборник научных трудов. – Вып. 3. – Казань: КГУ, 2019. – С. 115-118.

2. Алиева С. Т., Магомедова З. И. Патриотическое воспитание молодежи в современных условиях // Педагогические науки. – 2019. – С. 1-6.

3. Ивченков С. Г. Особенности патриотических настроений молодежи города Саратова: гендерные различия // Социальное неравенство современности : новая реальность научного осмысления : материалы VI Междунар. науч. конф. (Саратов, 13 октября 2018 г.). Саратов, 2018. С. 63.

4. Черняновская Т. Б., Антонюк С. Д. Массовый спорт как инструмент патриотического воспитания студенческой молодежи // Вестн. Тамб. ун-та. Сер. Гуманитарные науки. 2016. С. 57–63.

Андрейчева Надежда Дмитриевна, преподаватель физической культуры, andreychева9442@gmail.com, Россия, Краснодарский край, город Ейск, Ейский морской рыбопромышленный техникум (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Астраханский государственный технический университет»

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS

Andreycheva Nadezhda Dmitrievna, teacher of physical culture, andreychева9442@gmail.com, Russia, Krasnodar Territory, city of Yeysk, Yeysk Maritime Fishing College branch of the state budgetary educational institution of higher education "Astrakhan State Technical University"

Annotation. The problems of patriotic education of students in modern conditions are considered, the possibilities of physical culture and sports in the education of patriotism, the formation of patriotic consciousness are studied, the reasons for the deterioration of the physical and moral-patriotic education of children and youth are identified, ways to eliminate them are identified and determined.

Keywords: patriotic education, patriotism, physical culture, sports, youth, students, education.

References

Aliev M.N. Patriotic education of students by means of physical culture and sports // Technology for improving the preparation of pedagogical staff: theory and practice: interuniversity collection of scientific papers. - Issue. 3. - Kazan: KSU, 2019. - S. 115-118.

2. Alieva S. T., Magomedova Z. I. Patriotic education of youth in modern conditions // Pedagogical sciences. - 2019. - S. 1-6.

3. Ivchenkov S. G. Features of patriotic moods of the youth of the city of Saratov: gender differences // Social inequality of our time: a new reality of scientific understanding: materials of the VI Intern. scientific conf. (Saratov, October 13, 2018). Saratov, 2018. P. 63.

4. Chernyanovskaya T. B., Antonyuk S. D. Mass sports as a tool for patriotic education of student youth // Vestn. Tamb. university Ser. Humanitarian sciences. 2016, pp. 57–63.

ПРАКТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Аносов В.В.

Аннотация. Настоящая статья представляет собой структурированный доклад о практике реализации оздоровительного и просветительского проекта «Эколого-спортивный клуб», способствующего социализации инвалидов, популяризации здорового образа жизни и вовлечению молодых граждан с инвалидностью в систематические занятия физической культурой и спортом.

Ключевые слова: эколого-спортивный клуб, здоровье, инвалиды, социализация.

Введение. «Эколого-спортивный клуб» - благотворительный проект, реализующийся на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области, направленный на оздоровление и просвещение, социализацию, адаптацию, реабилитацию и абилитацию детей и молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, повышение компетентности их родственников в вопросах воспитания, формирование ответственного отношения подопечных к своему здоровью, положительного и устойчивого интереса инвалидов к спорту.

Цель исследования. Формирование у группы подопечных устойчивой потребности в занятиях физической культурой в совокупности с повышением уровня интегрированности в социальную систему.

Целевая аудитория проекта сформирована из двух групп: 1) Лица-инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья (смешанная группа, возраст до 18 лет включительно, различные ограничения здоровья - слуха, зрения, двигательные, психической деятельности и т.д.); 2) Родственники лиц-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Целевая аудитория проекта состоит из лиц, являющихся ярко выраженными представителями социально незащищённых категорий граждан, в большинстве своём имеющих при том устойчивые проблемы психологического и материального характера, а также нехватку собственных знаний и навыков.

Согласно Постановлению Правительства РФ «О реализации пилотного проекта по оказанию услуг по комплексной реабилитации и абилитации

детей-инвалидов от 17.12.2021 г. № 2339 [1], под комплексной реабилитацией и абилитацией детей-инвалидов понимается «оптимальный набор мероприятий, направленных на восстановление или формирование у ребенка-инвалида способностей к бытовой и общественной деятельности в соответствии с возрастной нормой, включающих в себя основные направления реабилитации - социально-бытовую адаптацию, социально-средовую, социально-педагогическую, социально-психологическую, социокультурную реабилитацию и абилитацию, профессиональную ориентацию, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом».

Частью 3 статьи 31 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» установлено, что спорт инвалидов (адаптивный спорт) направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Проект решает ряд задач, среди которых: изучение правил безопасного пребывания в природных условиях; активное включение родителей в коррекционно-развивающий процесс; укрепление семейных ценностей; семейный отдых; оздоровление участников проекта; формирование положительного отношения к занятиям физкультурой и спортом; развитие благотворительности и добровольчества; межрегиональное и межотраслевое сотрудничество; инклюзивная деятельность с интеграцией инвалидов в общественные отношения; формирование в обществе милосердного и сострадательного отношения к инвалидам; поиск и разработка инновационных форм оздоровительной и просветительской работы; обмен педагогическим и воспитательным опытом; укрепление общественных связей.

В рамках проекта представители общественных объединений, педагоги, научные сотрудники и спортсмены, объединившись, в течение года проводят для подопечных разнообразные культурные, экологические и спортивные мероприятия, главным из которых является традиционный ежегодный эколого-спортивный выезд на природу.

Программа каждого выезда помимо прочего включает в обязательном порядке физкультурно-оздоровительные мероприятия (общая физическая подготовка, спортивное ориентирование, игровые виды спорта (волейбол и т.д.) - игры, мастер-классы, тренировки).

Методы исследования, методика. Межотраслевой характер проекта (сочетание экологии, культуры и спорта) повышает интерес у участников, способствует гармоничному развитию личности, а также обеспечивает

максимально содержательную насыщенность мероприятий. Сочетание различных отраслей придаёт проекту положительное эмоциональное подкрепление, упрощая освоение участниками программ и повышая степень их интегрированности в общество.

Проект систематически поощряет инклюзивную практику включения подопечных в спортивные занятия наравне со здоровыми людьми. Коллективный характер деятельности укрепляет семейную связь, выступает формой психологического облегчения процесса обучения родителей, поскольку обеспечивает каждому из них общение с организаторами и другими родителями, а также позволяет родителям научиться объективнее оценивать уровень познаний и навыков. Активное вовлечение родственников в деятельность по проекту естественным образом формирует у них практический опыт по проведению мероприятий. При этом групповая форма занятий позволяет также нивелировать различные патологии инвалидов, приучая их родственников к важности и практической эффективности включения в групповые формы работы.

Наглядность объектов и явлений (объекты природы, спортивные игры), неразрывность теории и практики по принципу «увидели, услышали - сразу же сделали, повторили» (родственники сразу же практикуются в повторении усваиваемых ими форм работы с детьми) обеспечивают высокую степень усвоения материала всеми участниками.

Проект и все его мероприятия являются для участников востребованной формой активного отдыха и отвлечения от повседневных забот. При этом проект, обучая и просвещая, стимулирует участников к организации самостоятельной работы.

Проект и его мероприятия основаны на ряде следующих принципов: сочетание экологии, культуры и спорта как суть гармоничности развития; посильная умственная и физическая нагрузка с учётом способностей и возможностей; массовость мероприятий; безвозмездный характер мероприятий для участников; условность соревновательности, главное - участие, приобщение к занятиям; общение участников между собой, мероприятия как повод встретиться, интересно и полезно провести время, а также отдохнуть.

Результаты исследования. Общее количество участников и благополучателей проекта и всех его мероприятий за время реализации составило более 100 инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и 130 родственников. Общее количество участников непосредственно эколого-спортивных выездов в рамках реализации проекта - более 50 и 70

соответственно, из которых постоянные участники - более 25 и 30 соответственно.

По мнению экспертов, в результате реализации проекта повышена компетентность родственников в вопросах воспитания, формирования ответственного отношения детей к природе и своему здоровью. Проект был удостоен положительных отзывов со стороны Министерства просвещения РФ, Совета Федерации РФ, Государственной Думы РФ, Администрации Санкт-Петербурга, Законодательного Собрания Санкт-Петербурга, иных федеральных и региональных государственных органов. В 2020 г. Минпросвещения РФ и Национальная Родительская Ассоциация включили проект («Эколого-спортивные выезды») в качестве одного из победителей конкурса в Сборник об опыте работы с родителями, лучших центрах и программах родительского просвещения РФ [2].

Совокупность факторов позволила сформировать положительное отношение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к занятиям спортом - комплексная работа по их привлечению к массовому спорту путём проведения занятий вместе со здоровыми людьми в смешанном формате положительно отразилась на численности занимающихся спортом, в т.ч. в постоянно действующих секциях. Одной из открытых по просьбе участников проекта секций стал постоянно действующий физкультурно-оздоровительный волейбольный клуб для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Выводы. Проект может быть успешно тиражирован на территории всех регионов России, поскольку для этого имеются базовые условия. Проект решает комплекс актуальных для всех регионов задач по привлечению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физкультурно-спортивной работе, просвещению, популяризации туризма, укреплению семейственности, воспитанию, оздоровлению и интеграции инвалидов в общество.

Проект охватывает присутствующую во всех регионах целевую аудиторию, а также присутствующих во всех регионах лидеров местных сообществ, неравнодушных специалистов и экспертов, готовых к объединению ради заботы о нуждающихся. При этом проект не требует капитальных материальных вложений, успешно функционируя в благотворительном формате.

Литература

1. Постановление Правительства РФ «О реализации пилотного проекта по оказанию услуг по комплексной реабилитации и абилитации

детей-инвалидов от 17.12.2021 г. № 2339. URL:
<http://static.government.ru/media/files/CbA3jFOV0TaPdWWTxvMdvG5V23i4KReL.pdf>

2. Министерство просвещения РФ, Национальная родительская ассоциация. Сборник об опыте работы с родителями, лучших Центрах и программах родительского просвещения (по итогам проведения в 2020 году IV всероссийского конкурса Центров и программ родительского просвещения). С. 115-118

Аносов Владислав Викторович, председатель, priem@zdravstrana.ru, Россия, г. Санкт-Петербург, Межрегиональная общественная организация по оказанию правовой помощи населению, просвещению, поддержке творчества и спорта «Здоровая страна».

PRACTICAL MODELS OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE WITH DISABILITIES

Vladislav Viktorovich Anosov, chairman, priem@zdravstrana.ru, Russia, St. Petersburg, Interregional public organization for providing legal assistance to the population, education, support of creativity and sports «Healthy Country».

Annotation. This article is a structured report on the practice of implementing the wellness and educational project "Ecological and Sports Club", which promotes the socialization of disabled people, popularization of a healthy lifestyle and involvement of young citizens with disabilities in systematic physical education and sports.

Keywords: ecological and sports club, health, disabled people, socialization.

References

1. Decree of the Government of the Russian Federation "On the implementation of a pilot project for the provision of comprehensive rehabilitation and habilitation services for disabled children dated 17.12.2021 No. 2339. URL:
<http://static.government.ru/media/files/CbA3jFOV0TaPdWWTxvMdvG5V23i4KReL.pdf>

2. The Ministry of Education of the Russian Federation, the National Parent Association. A collection about the experience of working with parents, the best Centers and programs of parental education (based on the results of the IV All-Russian competition of Centers and programs of parental education in 2020). pp. 115-118

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СПОСОБОМ КРОЛЬ НА ГРУДИ ЗА ОДНО ЗАНЯТИЕ

Артегов П.Д.

Аннотация. В статье обоснована актуальность разработки экспресс-курсов по обучению плаванию взрослого населения; представлены упражнения для освоения техники плавания на разных этапах одного занятия и результаты обучения плаванию способом кроль на груди студентов 19-25 лет; предложены критерии оценки обучения на основе выделенных контрольных точек.

Ключевые слова: плавание, фитнес, занятия в воде, кроль на груди, техника, обучение молодежи.

Актуальность исследования. В настоящее время активно популяризируется фитнес-индустрия. Во многих фитнес-центрах имеются бассейны, в которых занимающиеся хотели бы в кратчайшие сроки научиться плавать. Такая цель может быть осуществлена только если обучение осуществляется с персональным тренером. И возникает следующая проблема, связанная непосредственно с бюджетом.

В связи с этим, необходимость создания экспресс-курсов по обучению плаванию, которые помогут достичь поставленной цели за кратчайшие сроки, все больше являются актуальной проблемой.

Специалисты рекомендуют при обучении плаванию, как и в любом другом деле, не нужно осваивать все стили и использовать весь спектр упражнений, чтобы плавать стало комфортно и полезно. Достаточно освоить необходимую часть арсенала (20%) упражнений, которые дадут максимум результата (80%) за минимальное количество затраченного времени [2], чтобы человек мог плавать длительно и с удовольствием, самостоятельно организовывая свой досуг.

В соответствии с вышесказанным, **целью нашего исследования** явилась разработка экспресс курса по обучению взрослого человека (19-25 лет) плаванию способом кроль на груди за 1 занятие.

Результаты и их обсуждение: в нашем исследовании приняли участие четверо мальчиков и две девушки 19-25 лет, имеющие, в прошлом, опыт плавания в открытой воде, и у которых отсутствует страх воды (боязнь утонуть, или попадания воды в глаза, уши, рот и нос). Занятия проводились в 25-и метровом бассейне с использованием специальных средств для обучения плаванию (доска для плавания, ласты).

Занятие длилось 90 минут и было разделено на несколько этапов, каждый из которых включал в себя упражнения, направленные на формирование определенного умения [3]. Все упражнения были строго регламентированы по времени, поэтому стояла задача коротко и максимально понятно объяснить и показать упражнение, чтобы не тратить дополнительное время (таблица 1).

Таблица 1 – Содержание занятия по обучению плаванию студентов способом кроль на груди

Этап занятия	Упражнения	Методические указания	Время выполнения
«Дыхание»	1. Имитация дыхания на суше 2. Выдохи «Пузыри»	1. Быстрый вдох ртом, медленный выдох носом в течение 5 сек 2. Руками держимся за бортик, голову опускаем в воду, дыхание не задерживаем	5 мин
«Лежание на воде»	1. Звездочка на спине 2. Звездочка на груди	1. Тело расслабленно, напрягается только пресс	5 мин
«Удары ногами»	1. Работа ногами кроль с опорой о бортик (без выдохов в воду) 2. Тоже с выдохами в воду 3. Работа ногами кроль с опорой на доску для плавания (без выдохов в воду)	1. Пятки выходят из воды, подбородок касается воды, руки прямые 2. Медленно опускаем и поднимаем голову при вдохе/выдохе 3. Руками на доску не давим	15 мин
«Работа корпусом»	1. Плавание на боку в ластах с опорой на доску для плавания (без выдохов в воду) 2. Тоже с выдохами в воду 3. Тоже с разворотом корпуса на грудь и обратно	1. Голова прижата к плечу и повернута по диагонали вверх, взгляд направлен на бортик. Одна рука держит доску, вторая прижата к бедру. При вдохе голову не отрываем от плеча, при выдохе взгляд направлен на дно бассейна	15 мин
«Работа руками»	1. Разворот корпуса из и.п. лежа на груди на бок с гребком и обратно в и.п. 2. Тоже со сменой рук после одного цикла гребка 3. Тоже без опоры на доску	1. После подводной части гребка фиксируем руку (прижимаем к бедру) на 2 сек 2. После проноса рука кладется на воду, а не на доску	20 мин
«Согласование»	1. Плавание кролем на груди с чередованием дыхания 1:1	1. Фиксируем руку у бедра, голову от плеча не отрываем	30 мин

	2. Плавание кролем на груди с чередованием дыхания 2:1 3. Плавание кролем на груди с чередованием дыхания 3:1	2. Соблюдаем цикл гребка (пока одна рука не закончила пронос, вторая гребти не начинает) 3. Считаем гребки. На 3 гребок фиксируем руку у бедра	
--	--	---	--

Важно отметить, что занятие будет успешным и покажет положительный результат, если у человека средний или выше уровень плавучести и отсутствует страх воды.

Для того, чтобы определить какой уровень плавучести имеет человек, мы перед началом занятия мы использовали тест Меньшуткиной Т.Г., в котором испытуемым было дано задание сделать глубокий вдох и в вертикальном положении плавучести зафиксировать руки вверх. Результаты оценивались следующим образом: если кисти и предплечья выходят из воды плавучесть – положительная. Если кончики пальцев едва касаются воды, то плавучесть – средняя (нейтральная). При отрицательной плавучести человек полностью скрывается под водой [1].

Для оценки качества выполнения упражнений и анализа техники до и после занятия, нами были разработаны критерии, на основе которых происходит анализ ошибок и недочетов, совершенных испытуемыми во время контрольного заплыва на 25 метров после завершения обучения на занятии. В бланк были внесены контрольные точки, выполнение которых на протяжении всего занятия обеспечивало успешность обучения. Максимальная оценка, которую может набрать обучающийся, составляет 25 баллов. Набранная сумма свидетельствует о том, на сколько хорошо человек смог освоить техническую базу плавания способом кроль на груди. Также отметим, что мы исключили варианты «случайных ошибок» при выполнении задания, или контрольного заплыва – если человек допустил ошибку, то снимается та сумма баллов, которая указана в бланке. Если человек совершил два или более раз одну ошибку, баллы за нее больше не вычитаются (таблица 2).

Таблица 2 – Бланк контрольных точек при оценке техники плавания способом кроль на груди

№	Контрольная точка	Баллы
1	Голова прижата к плечу во время вдоха	5
2	Опорная рука не опускается при проносе гребковой руки	5
3	Таз не тонет при вдохе	4
4	Ноги работают без остановки	4
5	Носки стоп натянуты вперед	3
6	Правильные циклы дыхания (6 этап)	2
7	Пятки выходят из воды	1
8	Пальцы рук вместе в момент гребка	1
ИТОГО:		25

В соответствии с представленными критериями мы оценили результаты эксперимента, результаты испытуемых в баллах представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты анализа контрольного заплыва испытуемых на 25м

№ испытуемого	Результат (в баллах)	Контрольные точки, в которых совершены ошибки
1	17	2,6,8
2	24	8
3	18	1,6
4	22	6,8
5	16	2,3
6	24	8

По представленным в таблице 3 результатам мы видим, что 50 % испытуемых имеет оценку близкую к максимальной. Кроме того, можно отметить, что выполнение контрольной точки № 8 «Пальцы рук вместе в момент гребка» далось обучающимся сложнее всего. Ошибки в этой контрольной точке совершили 67% испытуемых. Таким образом, зная результаты анализа техники плавания кролем на груди после одного занятия, мы можем сделать определенные выводы об эффективности используемых нами подходов.

Выводы. Результаты анализа контрольного заплыва на 25м показали, что положительный результат показали трое испытуемых (2 девушки, 1 мужчина).

У второй половины (3 мужчин) результаты улучшились, но были ниже первых трех испытуемых. Возможно, в дальнейшем это может свидетельствовать о гендерных различиях при обучении плаванию мужчин и женщин. Кроме этого, наша методика требует определенной доработки, которая будет учитывать индивидуальные особенности испытуемых, а именно – их двигательный опыт, физическую подготовленность. Это нам позволит распределять испытуемых по группам и изменять длительность занятия в зависимости от двигательных способностей человека. Учитывая полученные результаты, в дальнейшем необходимо провести промежуточный контроль для сравнения остаточных знаний и проверке эффективности самостоятельного закрепления изученного материала экспериментального занятия. В целом, проведенное исследование свидетельствует о положительной динамике результатов обучения плаванию студентов за одно занятие, необходимости продолжения исследований по выбранной проблематике.

Литература

1. Курганова Екатерина Николаевна, Мостовая Татьяна Николаевна Основы методики обучения плаванию // Наука-2020. 2019. №5 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article> (дата обращения: 31.03.2021).
2. Кох Ричард Принцип 80/20: вступление [пер. с англ. О.С. Епимахова] – М.: Эксмо, 2019. 448 с.
3. Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Б. Люсеро; пер. с англ. Т. Платоновой. М.: Эксмо, 2011. 280 с.

Артегов Петр Дмитриевич, магистрант 1 курса Пермского государственного педагогического университета кафедры педагогики и психологии, старший тренер по плаванию, pyoter.artegov@yandex.ru, Россия, Пермь, ООО «ФитФайер»

LEARNING TO SWIM OF FREESTYLE IN ONE LESSON

Artegov Petr Dmitrievich, 1st year master's student of Perm State Pedagogical University, Department of Pedagogy and Psychology, senior swimming coach, pyoter.artegov@yandex.ru, Russia, Perm, LLC "Fitfire"

Annotation. The article substantiates the relevance of the development of express courses for teaching swimming to adults; presents exercises for mastering swimming techniques at different stages of the one lesson and the results of learning to swim in the style of crawl on the chest of students 19-25 years old; offers criteria for evaluating training based on the selected control points.

Keywords: swimming, fitness, classes in the water, freestyle, technique, teaching of youngsters

References

1. Kurganova Ekaterina Nikolaevna, Mostovaya Tatyana Nikolaevna *Osnovi metodiki obucheniya plavaniyu* // *Nauka-2020*. 2019. №5 (30). URL: [https://cyberleninka.ru/article \(data obrascheniya: 31.03.2021\)](https://cyberleninka.ru/article (data obrascheniya: 31.03.2021)).
2. Koh Richard *Princip 80/20: vstuplenie* [per. s angl. O.S. Epimahova] – М.: Eksmo, 2019. 448 s.
3. Lyusero B. *Plavanie: 100 luchshih uprajnenii* / B. Lyusero; per. s angl. T. Platonovoi. М.: Eksmo, 2011. 280 s.

УДК 796.316

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОВЛЕЧЕНИЕ ЖЕНЩИН СИРИИ В ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Асаад Н.Б., Гржебина Л.М.

Аннотация. В статье представлены результаты опроса женщин Сирии, проведенного в рамках конкретного социологического исследования, выявляющего социокультурные факторы, которые, по мнению женщин Сирийской Арабской Республики, влияют на их отношение к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, вовлечение в занятия физической культурой, социокультурные факторы.

Введение. В настоящее время роль и социальное положение женщины в обществе возрастает с повышением уровня жизни народов и наций. Невозможно представить развитие и построение цивилизованного общества без участия женщин, ведь оно тесно связано с принятыми в современном обществе социальными нормами и традициями, подразумевающими право женщин на участие во всех сферах жизни общества и достижение высоких результатов. Меняется ситуация и с местом женщин в арабском мире, в том числе и в Сирии. Военные действия на территории страны в последние двенадцать лет усугубили трудное положение всего населения, особенно женщин, которые испытывают психологическое истощение на фоне финансовых трудностей, постоянных переживаний за жизнь и будущее своих детей и т.д. В таком контексте физическая культура и спорт, которые являются важной частью социальной, культурной и политической жизни общества и обладают огромным духовным потенциалом, призваны изменить психологическое и физическое состояние сирийских женщин.

Цель исследования – выявить социокультурные факторы, влияющие на вовлечение женщин Сирии в занятия физической культурой.

Основная часть. В ходе реализации цели исследования было проведено конкретное социологическое исследование, в рамках которого разработаны программа и анкета КСИ, проведен интернет-опрос сирийских женщин в возрасте 18-55 лет. Всего было опрошено 546 человек.

В контексте этого социологического опроса, который был направлен на женщин в Сирийской Арабской Республике, целью которого было выяснить наиболее важные факторы, связанные с занятиями женщинами физической культурой женщин в Сирии. Помимо наличия социальных и религиозных традиций в (патриархальном восточном обществе), где подавляющее большинство женщин Сирии считаются многодетными матерями, поэтому на вопрос о том, занимаются ли они физической культурой, подавляющее большинство из них указали, что не занимаются физической культурой, из них 30% тех, у кого 4 и более детей.

Более наглядно можно увидеть на рисунке 1.

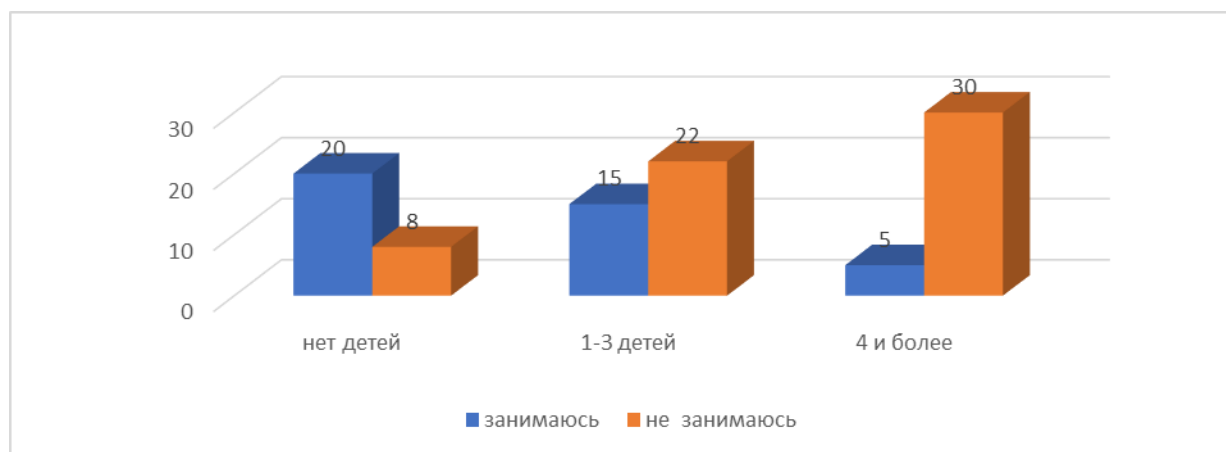


Рисунок 1 - Количество детей у женщин, занимающихся ФК(%)

Также очевидно, что в числе факторов, влияющих на занятия женщинами физической культурой в Сирии, рассматриваются также религиозные и общественные традиции, что в большей степени связано с восточным обществом, обычаями и традициями (мужского общества), где часто ограничивается свобода женщин, помимо обязанностей жены и матери, где существуют объективные ограничения, женщина не может заниматься физической культурой, так как в некоторых областях им вообще не разрешается заниматься физической культурой, на это указали 20%

респондентов, но с другой стороны, 40% опрошенных сказали о том, что им можно заниматься, но с некоторыми ограничениями. Более наглядно можно увидеть на рисунке 2.

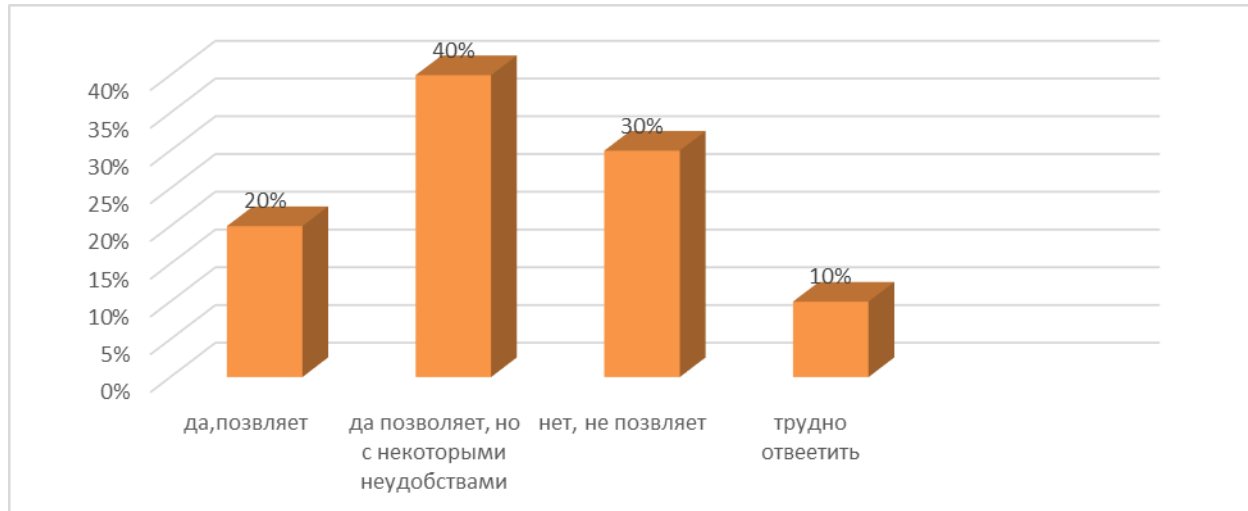


Рисунок 2 - Результаты ответа на вопрос: «Позволяет ли культура восточного общества, обычаи и традиции (мужского общества) заниматься физической культурой?»

В дополнение к этому в блоке социальных условий мы также поинтересовались, есть ли у женщин в Сирии время для занятий физической культурой через вопрос: «Возникают ли у вас трудности при совмещении домашних обязанностей и занятий физической культурой?». Ответы были такими: 50 % из них сталкиваются с трудностями и это происходит постоянно, особенно те, у кого 4 и более детей - 25%, что очень много по сравнению с процентом женщин, у которых меньше детей или нет детей. 28% респондентов ответили, что трудности возникают, но не постоянно. Результаты представлены на рисунке 3.

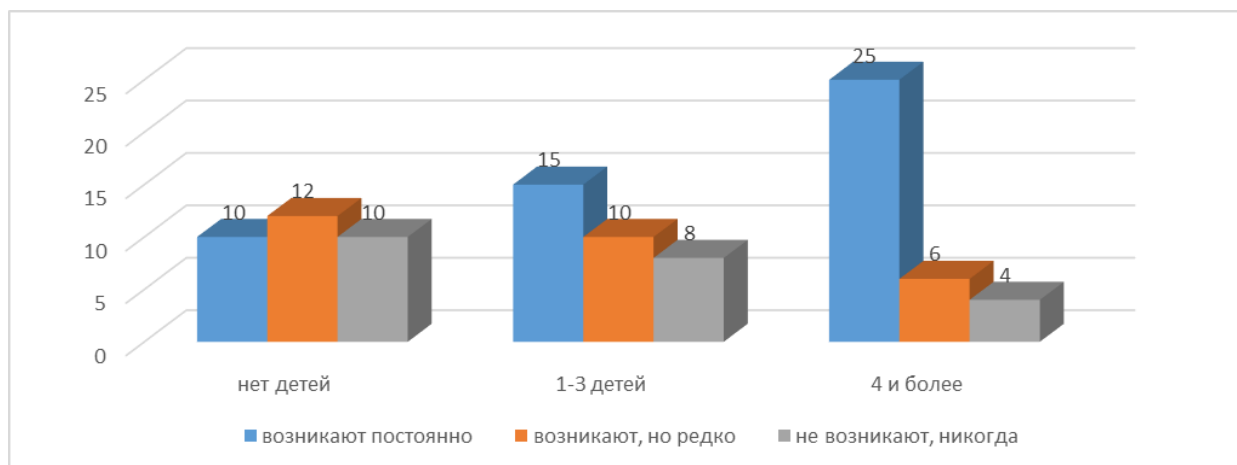


Рисунок 3 - Результаты ответа на вопрос: «Возникают ли у вас трудности при совмещении домашних обязанностей и занятий физической культурой?(%)»

Затем другой вопрос был о том, является ли физкультура затратной с финансовой точки зрения для вашей семьи, где вопрос звучал так: «Физическая культура для вашей семьи является затратной с финансовой точки зрения?», 45% респондентов считают, что в целом она является затратной с финансовой точки зрения. Более наглядно можно увидеть на рисунке 4.

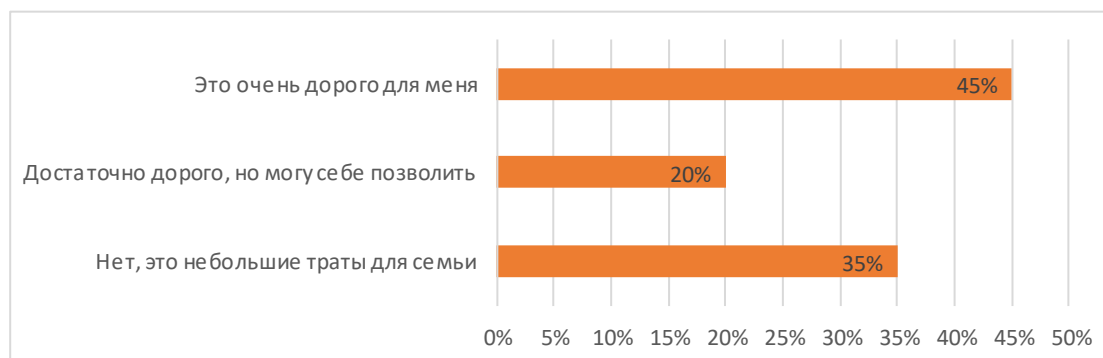


Рисунок 4 - Результаты ответа на вопрос: «Физическая культура для вашей семьи является затратной с финансовой точки зрения?»

Выводы. В контексте исследования, а также в ходе анализа предыдущих арабских и сирийских исследований были выявлены основные социальные и культурные факторы, влияющие на физкультурную активность женщин

Сирийской Арабской Республики: семейные условия, традиции и религия, финансовые условия.

Литература

1. Столяров В.И. Основы социологии физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека: монография. – Москва: РУСАЙНС, 2017. – 358 с.
2. Официальный сайт THE GENERAL SPORTS FEDERATION IN SYRIA <https://www.gsf-sport.com>
3. Официальный сайт ЮНИСЕФ в Сирии <https://www.unicef.org/emergencies/syrian-crisis>

Асаад Нахед, магистрантка 2-го курса кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, nahed.asaad92@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Гржебина Людмила Михайловна, к.социолог.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, luksemig@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

SOCIO-CULTURAL FACTORS AFFECTING THE ENGAGEMENT OF SYRIAN WOMEN IN PHYSICAL EDUCATION

Asaad Nahed, Master student of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, nahed.asaad92@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, luksemig@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Annotation. The article presents the results of a survey of women in Syria, conducted as part of a specific sociological study that reveals the socio-cultural factors that, according to the women of the Syrian Arab Republic, influence their attitude towards physical education.

Keywords: physical culture, involvement in physical culture, socio-cultural factors.

References

1. Stolyarov V.I. Fundamentals of the sociology of physical culture and sports activities and human corporality: monograph. - Moscow: RUSSIGNS, 2017. - 358 p.
2. THE GENERAL SPORTS FEDERATION IN SYRIA official website <https://www.gsf-sport.com>
3. Official website of UNICEF in Syria <https://www.unicef.org/emergencies/syrian-crisis>

СЕКЦИЯ ПИЛОННОГО СПОРТА В РУДН, КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Атякшина М.В., Лебедева Т.Р.

Аннотация. В работе рассматривается пилонный спорт в качестве способа повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой. Приведены данные научных исследований, посвященные вопросам физического воспитания студентов. Описана работа секции пилонного спорта на базе Российского университета дружбы народов, её задачи и цели.

Ключевые слова: пилонный спорт, секция, РУДН, студенты, мотивация.

Проблемам физического воспитания молодежи посвящено большое количество исследований. Физическая культура как учебная дисциплина является неотъемлемой частью высшего профессионального образования, выполняя важную роль в здоровьесберегающих технологиях при обучении, становлении и воспитании будущего специалиста. Укрепление и сохранение здоровья студентов во время образования и после его завершения является одной из главных задач физического воспитания.

Особо следует выделить необходимость формирования у студентов мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой. Однако, ряд исследователей считает, что современная система физического воспитания не повышает должным образом интерес молодежи к занятиям спортом, а уровень физической подготовленности студентов после окончания вуза остаётся крайне низким [3]. В настоящее время существует комплекс препятствий в формировании прочной мотивации студентов для системных занятий студентов спортом [5]. Для их преодоления предлагается ряд мер по совершенствованию процесса физического воспитания в вузах, включая переосмысление традиционных подходов и использовании новых технологий [6].

Важная роль в современном понимании физической культуры отводится личности студента. Именно поэтому индивидуальный подход в обучении становится крайне популярным в современном обществе [4]. Данный подход позволяет сосредоточиться на предпочтениях студентов, даёт свободу в выборе физкультурно-спортивной деятельности, повышает мотивацию к самостоятельным занятиям. Однако, в рамках учебных занятий по физической

культуре реализация этого подхода представляется крайне трудной ввиду большого количества одновременно занимающихся студентов и времени, отведенного на занятие.

По мнениям ряда исследователей, эффективным средством для применения индивидуального подхода могут стать факультативные занятия и секции по видам спорта. Данная идея успешно реализуется в некоторых российских вузах [2]. В РУДН организовано более 20 секций по различным видам спорта. Занятия в спортивных секциях ФОК РУДН приравниваются к освоению элективного (по выбору) модуля «Физическая культура и спорт» в полном объёме [10]. Таким образом, студенты могут выбрать спортивную секцию исходя из своих предпочтений и реализовать именно те задачи, которые они ставят себе сами.

Для расширения возможностей реализации творческого потенциала студентов впервые в истории российского высшего профессионального образования весной 2022 года в РУДН была открыта секция пилонного спорта. Пилонный спорт является относительно новым спортивным направлением, официально признанным в России приказом Министерства спорта N 448 от 21 июня 2021 года [1]. Данная спортивная дисциплина представляет собой совокупность гимнастических, акробатических, хореографических элементов, выполняемых при помощи металлической трубы диаметром 42-45 мм и относится к сложнокоординационным видам спорта. Благодаря работе спортивных федераций, а также постоянно растущему количеству занимающихся, пилонный спорт достаточно хорошо узнаваем в современном обществе. Корни данной дисциплины уходят в Индию и Древний Китай. В Индии, к примеру, существует национальный вид спорта «маллакхамб», представляющий собой выполнение элементов на деревянном шесте в рамках боевой практики. Активно использовали этот снаряд и цирковые акробаты, за что он получил название «китайский пилон» [7]. Пилонный спорт в современном обществе – активно развивающееся направление. На сегодняшний день существует несколько международных федераций, ведущих активную работу по развитию спорта, а также систематически организующих соревнования по этой дисциплине. Международная федерация пилонного спорта (IPSF) в 2017 году получила статус наблюдателя в Генеральной ассоциации международных спортивных федераций (ГАИСФ) [11]. В настоящее время вопросам пилонного спорта посвящено небольшое количество научных работ [6,8,9].

В РУДН занятия в секции по пилонному спорту проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа. Для реализации тренировочной программы на ФОК РУДН создан

зал для занятий данным видом спорта, оборудованный девятью пилонами, зеркалами, а также специализированным покрытием. Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной части. Вводная часть занятия подразумевает общий разогрев тела, подготовку мышц к силовой нагрузке, легкую растяжку, а также постановку задач для основной части тренировки. Основная часть занятия состоит из специальных упражнений со снарядом, а также посвящена отработке базовых элементов, входящих в соревновательную программу по данному виду спорта. В заключительной части занятия преимущественно используются упражнения на растяжку, а также упражнения с постепенно снижающейся интенсивностью. Количество занимающихся в группе не превышает количества снарядов, что позволяет создать комфортные условия для тренировки и сосредоточиться на индивидуальном подходе в обучении.

Одной из основных задач работы данной секции является формирование у студентов мотивации к самостоятельным занятиям. С этой целью основная часть занятия в секции пилонного спорта в РУДН включает, помимо прочего, задания для самостоятельной отработки.

Ещё одной из поставленных задач является реализация потребности молодежи в самовыражении, что представляется возможным благодаря соревнованиям. Некоторые авторы полагают, что, соревновательная деятельность является важным компонентом, формирующим мотивацию к занятиям спортом [2]. В этой связи хочется отметить уникальность пилонного спорта, состоящую в его доступности практически для всех возрастных категорий. Не обязательно заниматься спортом с детства, чтобы успешно развиваться и участвовать в соревнованиях, начать свой путь можно и в более сознательном возрасте. Соревновательные категории предусматривают возможность участия спортсменов любителей, без спортивного прошлого и с небольшим опытом тренировок. Это даёт возможность студентам, не имеющим специальной спортивной подготовки, при условии регулярных занятий, попробовать себя в ещё одной новой роли - спортсмена.

Помимо этого, к реализуемым задачам относятся улучшение состояния здоровья студентов, углубление знаний о физическом воспитании и спорте и формирование здорового образа жизни.

Таким образом, проблема совершенствования образовательного процесса физического воспитания среди студентов в наше время остается актуальной. Одним из успешных способов в формировании мотивации студентов к занятиям физической культурой и спорта являются факультативные занятия, секции по выбранному виду спорта. Пилонный спорт,

как новое направление, набирающее популярность среди молодежи может стать прекрасной альтернативой занятиям физической культурой, а также одним из компонентов, повышающих общую мотивацию студентов к самостоятельным занятиям спортом.

Литература

1. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.06.2021 N 448 (Зарегистрирован 26.07.2021 № 64372) // СПС «Консультант Плюс» - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_391577/ (Дата обращения 08.06.2022)

2. Воробьева, С.М. Соревнования как фактор мотивации студентов-спортсменов к учебно-тренировочным занятиям в вузе (на примере пулевой стрельбы) / С. М. Воробьева // Человеческий капитал. – 2021. – № 7(151). – С. 71-79.

3. Коданева Л.Н., Шулятьев В.М., Размахова С.Ю., Пушкина В.Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – N 12(54). – Ч. 4. – С. 45-47.

4. Попач С.С. Проблемы и перспективы применения индивидуального подхода в физическом воспитании студентов / С. С. Попач, А. В. Коричко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы X Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартонск, 20 ноября 2020 года. – Нижневартонск: Нижневартонский государственный университет, 2021. – С. 251–257.

5. Рыжкин Н.В. Учебно-методическое обеспечение деятельности спортивной кафедры непрофильного вуза по развитию мотивации студентов к здоровьесбережению: дисс.канд.пед.наук: Рос.гос.пед. ун-т им. А.И.Герцена - Санкт-Петербург. – 2011. – 209 с.

6. Солодовник, Е.М. Pole dance - как новое направление элективной физической культуры в ПЕТРГУ / Е. М. Солодовник // E-Scio. – 2019. – № 8(35). – С. 226-230.

7. Pole Dance: история возникновения спорта / Спорт клуб K2. URL: <http://k2.kg/news/67-pole-dance-istoriya-vozniknoveniya-sporta.html> (Дата обращения: 08.06.2022)

8. Kim, Y.; Kwon, S.-Y. “I’m a Poler, and Proud of It”: South Korean Women’s Managed Experiences in a Stigmatized Serious Leisure Activity /Social Sciences. 2019, Vol.8, 199. <https://doi.org/10.3390/socsci8070199>

9. Fennell D., Pole studios as spaces between the adult entertainment, art, fitness and sporting fields / Sport in Society. 2018. Vol. 21. Is.12, 1957-1973. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1445995>

10. Спорт (Справочник студента) [Электронный ресурс] / Российский университет дружбы народов. URL: <https://handbook.rudn.ru/life/sport.html> (Дата обращения: 08.06.2022)

11. Федерация пилонного спорта и воздушной гимнастики [Электронный ресурс] / URL: <https://www.polesports.ru/> (Дата обращения: 08.06.2022)

Атякшина Мария Валерьевна, инструктор по физической культуре, zharova_mv@pfur.ru Россия, Москва, Российский университет дружбы народов

Лебедева Татьяна Романовна, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, lebedeva_tr@pfur.ru, Россия, Москва, Российский университет дружбы народов

THE RUDN UNIVERSITY POLE SPORT CLUB AS A METHOD OF SPORT STUDENT'S MOTIVATION

Atiakshina Maria Valerjevna, zharova_mv@pfur.ru Russia, Moscow, Peoples' Friendship University of Russia

Lebedeva Tatiana Romanovna, PhD in Pedagogical Sciences, head of the Department of Physical Education and sport, lebedeva_tr@pfur.ru, Russia, Moscow, Peoples' Friendship University of Russia

Annotation. The aim of the article is to consider the pole sport as a method to promote student's motivation to physical education. The article provides the scientific research data of the student's physical education upbringing. The RUDN University Pole sport club's work, its objectives and goals are being described in the article.

Keywords: pole sport, section, RUDN, students, motivation

References

1. *O priznanii i vklyuchenii vo Vserossiiskij reestr vidov sporta sportivny`x disciplin, vidov sporta i vnesenii izmenenij: Prikaz Ministerstva sporta Rossijskoj Federacii ot 21.06.2021 N 448 (Zaregistrovan 26.07.2021 № 64372) // SPS «Konsul`tan Plyus» - URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_391577/ (Data obrashheniya 08.06.2022)*

2. *Vorob`eva, S.M. Sorevnovaniya kak faktor motivacii studentov-sportsmenov k uchebno-trenirovochny`m zanyatiyam v vuze (na primere pulevoj strel`by) / S. M. Vorob`eva // Chelovecheskij kapital. – 2021. – № 7(151). – S. 71-79.*

3. *Kodaneva L.N., Shulyat`ev V.M., Razmaxova S.Yu., Pushkina V.N. Sostoyanie zdorov`ya i obraz zhizni studentov-medikov // Mezhdunarodny`j nauchno-issledovatel`skij zhurnal. – 2016. – N 12(54). – Ch. 4. – S. 45-47.*

4. *Popach, S.S. Problemy` i perspektivy` primeneniya individual`nogo podxoda v*

fizicheskom vospitanii studentov / S. S. Popach, A. V. Korichko // Perspektivny`e napravleniya v oblasti fizicheskoy kul`tury`, sporta i turizma : Materialy` X Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Nizhnevartovsk, 20 noyabrya 2020 goda.– Nizhnevartovsk: Nizhnevartovskij gosudarstvenny`j universitet, 2021. – S. 251–257.

5. Ry`zhkin N.V. *Uchebno-metodicheskoe obespechenie deyatel`nosti sportivnoj kafedry` neprofil`nogo vuza po razvitiyu motivacii studentov k zdorov`esberezheniyu : diss.kand.ped.nauk: Ros.gos.ped. un-t im. A.I.Gercena - Sankt-Peterburg. – 2011. – 209 s.*

6. Solodovnik, E.M. *Pole dance - kak novoe napravlenie e`lektivnoj fizicheskoy kul`tury` v PETRGU / E. M. Solodovnik // E-Scio. – 2019. – № 8(35). – S. 226-230.*

7. *Pole Dance: istoriya vozniknoveniya sporta / Sport klub K2. URL: <http://k2.kg/news/67-pole-dance-istoriya-vozniknoveniya-sporta.html> (Data obrashheniya: 08.06.2022)*

8. Kim, Y.; Kwon, S.-Y. *“I’m a Poler, and Proud of It”: South Korean Women’s Managed Experiences in a Stigmatized Serious Leisure Activity /Social Sciences. 2019, Vol.8, 199. <https://doi.org/10.3390/socsci8070199>*

9. Fennell D., *Pole studios as spaces between the adult entertainment, art, fitness and sporting fields / Sport in Society. 2018. Vol. 21. Is.12, 1957-1973. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1445995>*

10. *Sport (Spravochnik studenta) [E`lektronny`j resurs] / Rossijskij universitet druzhby` narodov. URL: <https://handbook.rudn.ru/life/sport.html> (Data obrashheniya: 08.06.2022)*

11. *Federaciya pilonnogo sporta i vozdushnoj gimnastiki [E`lektronny`j resurs] / URL: <https://www.polesports.ru/> (Data obrashheniya: 08.06.2022)*

УДК 323.2

МОЛОДЕЖНАЯ ОППОЗИЦИЯ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Баранова Е.А.

Аннотация. В нынешних реалиях оппозиция стала популярным явлением среди молодежи. В политику вовлечены все. Даже тот, кто предпочел бы быть аполитичными, в любом случае подвергается политическому штурму. Молодежь является уязвимой группой в данной теме, так как через неё можно перестроить государственный аппарат. Если опираться на последние события связанных с данной темой, то можно сделать вывод, что молодежная оппозиция в современной России находится грубо говоря в агрессивном состоянии. Всё чаще и чаще молодые люди распространяют свое деструктивно-негативное мнение о власти. Следует отметить, что большинство оппозиционных политических движений, поддерживаемых молодежью, создаются и координируются специально обученными заинтересованными взрослыми. Причиной создания таких движений является стремление к власти, в принципе, это главная цель оппозиции. Но всегда ли такое стремление к власти приводит к процветающим и положительным результатам?

Ключевые слова: молодежь, оппозиция политика, государство, власть, политические движения.

Современная российская молодежная оппозиция берет начало в 1990-х. Из-за шаткого государственного строя и резких изменений в те года, это явления стало бурно развиваться. Сейчас дальнейшее функционирование и развитие молодежной оппозиции зависит от их активных действий – трансляции своих политических притязаний через участие в массовых политических оппозиционных акциях.

Актуальность проблемы заключается в политическом участии молодежи в деятельности оппозиционных общественных объединений сегодня обусловлена глубокой социальной дифференциацией этой демографической группы: молодежь разделена на слои по экономическому, образовательному, культурному критериям. Значительное влияние имеют активисты из молодежной среды в качестве политического ресурса. Усиливается значение молодежных объединений и уличной активности молодежи в процессах революционной трансформации политических систем в ряде стран мира, что особенно важно учитывать в условиях динамичных изменений общества в ходе глобализации. Вместе с тем и правящий класс, и оппозиционные политические силы, как правило, относятся к молодежи не как к самостоятельному политическому субъекту, а как к инструменту, позволяющему достичь собственных целей в политической борьбе.

Оппозиционные молодежные общественные объединения имеют большой потенциал и политическое влияние, основанное на перспективных возможностях по распространению своей идеологии и на свойственных молодежи протестных формах политического участия. Стоит отметить, что эффективность влияния российских оппозиционных объединений на молодежь оказывается значительно выше, чем у государства, это отражается в большей узнаваемости среди молодежи, большей численности и политической активности оппозиционных объединений.

Оппозиционные молодежные общественные объединения обладают значительным потенциалом. Несмотря на меньшую численность цитируемой информации в средствах массовой информации, хочется отметить активное распространение пропаганды в интернете. Недостаточная политическая активность в средствах массовой информации не дает им возможность серьезного влияния на реальное развитие событий, из-за этого появляется так называемый бунт в интернете, который не фильтруется государством и последствия оставляют желать лучшего. Можно утверждать, что источник данного несоответствия необходимо искать не в давлении и противодействии властей, о котором зачастую говорят представители оппозиционных

молодежных объединений, а в отсутствии желания и стимула у «первых лиц» данных объединений для максимизации влияния на молодых людей. Да, безусловно, определенная степень давления все-же присутствует. Однако, она незначительна, и не может являться объективной предпосылкой для подобных заявлений.

Молодежная оппозиция в наше время является неотъемлемой частью политической жизни. Если раньше молодежь особо не вникала в политику, то сейчас политика стала довольно популярным и модным явлением в жизни молодых людей. Одной из главных причин, такой популяцией политики среди молодежи, является информационный прогресс.

В современном обществе невозможно представить жизнь без гаджетов. Особенно невозможно представить молодого человека, не зарегистрированного ни в одной социальной сети. Именно через социальные сети мы получаем большой поток информации. В 99% случаях эта информация построена на мнении автора, не всегда это мнение логично и правдиво для всех. Всегда нужно помнить, что не бывает абсолютной правды, а значит человек должен построить свое мнение сам, и лишь опираться на весь этот поток мнений и суждений.

Итак, к чему же все эти рассуждения о просторах социальных сетей? А к тому, что социальные сети, это феномен 21 века и именно молодежь в этой среде чувствует себя уверенно. Целое поколение выросло на facebook и это если не затрагивать молодых людей, родившихся в период с 2000-2005 с их последними новшествами интернета. Если раньше политика у молодых людей была не особо популярна, то сейчас это уже грубо говоря субкультура. Причиной тому доступность необработанной информации.

Из этого можно сделать вывод, что эта молодежь доверяет информации, прочитанной в инстаграме у популярного блогера (который вероятнее всего, даже не разбирается в этой теме, но решил, что имеет право выражать свое мнение на миллионную аудиторию). А те самые взрослые, которые решили через молодежь прийти к власти понимают, что социальные сети, это своего рода СМИ, которые пока что не особо контролируются государством, и именно через публичных людей можно управлять молодежью. Другими словами, социальные сети- это пульт управления настроением молодых людей.

Если говорить об оппозиции в целом, то прежде всего нужно сказать, что это естественное явление в политике. Оппозиция не считается отклонением от нормы. Без критики не может быть достигнута лучшая версия чего-либо. Критика побуждает к изменениям, но конечно же если она конструктивная.

Говоря о нашей современной оппозиции, складывается мнение, что критика молодых оппозиционеров деструктивна. Их критика в частых случаях складывается на слухах, а не на адекватных в совокупности фактах, подпитанных историческими и правовыми знаниями. Почему же так происходит? Все дело в активной негативной пропаганде, которая основана на: неприязни и недоверии к власти, искажении исторических фактов, искажении законов, деморализации традиций и ценностей народа.

Молодые люди называют это борьбой за свободу и равенство, но если взять в пример наше государство, взять тех молодых людей, которые считают себя ущемленными в стране, то возникают вопросы: «за какую свободу вы боретесь в стране, где есть возможность выбирать место учебы, работы, досуга и т.д.?», «вам не нравится ваше материальное состояние? Так почему вы не работаете?», «Вы считаете, что в стране нет развития, но при этом вы можете получать бесплатное образование, медицинские услуги и наблюдаете за постоянным развитием инфраструктуры».

Постараюсь пояснить заданные вопросы. Первый вопрос подразумевает то, что мы не живем в тоталитарном государстве, где всем диктуют место в жизни. Молодые люди могут работать, а могут заниматься тунеядством и со стороны государства нет никого упрека. От молодых людей зависит их образование, в их руках высшее образование и возможность получать его бесплатно. Второй вопрос подразумевает то, что, исходя из последних событий и наблюдений в основном жалуются и митингуют молодые люди, которые ничем особо не занимаются. У них нет работы, учебы, живут обычно за счет родителей и считаю, что государство должно обеспечивать их. А как раз те молодые люди, которые работают и учатся, не требуют у власти богатств, у них нет времени ходить на митинги и кричать что им что-то недодали. Третий вопрос неоднозначен, увы, лишь в крупных городах идет активное развитие инфраструктуры, медицины, но развитие есть! И если проанализировать состояние жизни граждан раньше и сейчас в этих городах, то можно смело сказать, что оно меняется в лучшую сторону. В маленьких городах проблема лишь в том, что амбициозная молодежь не живет по принципу «где родился, там и пригодился», они не возвращаются в родные города и не развивают их, поэтому развития мало. Но в любом случае по сравнению с западом мы имеем бесплатную медицину, обучение и гарантию поддержки на работе в государственных учреждениях.

На моей памяти слишком мало молодых амбициозных оппозиционеров, которые могут аргументировать свою критику, которые митингуют, соблюдая все правовые законы, которые добиваются в своей жизни целей своим трудом

и кроме недовольства «почему нет смены власти?», предлагают альтернативу этому вопросу, которая шла бы на процветание государства.

Вернемся к причинам популяции конструктивной оппозиции среди молодежи. Есть общепринятые причины, почему именно молодые люди подвергаются оппозиции:

1. Первым, и, пожалуй, самым очевидным ответом, является бунтарская и максималистская природа большинства представителей молодёжи. Это вполне естественно. В этом возрасте все хотят поменять мир, вот и нынешнее поколение желает того же.

2. Вторым же пунктом является высокая доступность к источникам информации. Раньше, когда о каких-то событиях рассказывали лишь по телевизору, радио и в газетах, было довольно сложно узнать реальную правду о происходящем. Сейчас же - практически любой человек может в любой момент зайти в интернет и прочитать о событиях из нескольких источников, составив при этом своё личное мнение. А реальность в нашей стране такова, что страна находится в стагнации.

3. Появление внесистемных оппозиционных лидеров. Такие лидеры оппозиции как Алексей Навальный, Михаил Светов, Илья Яшин и другие, довольно хорошо собирают вокруг себя недовольных властью, в том числе принимая в свои ряды молодёжь, что заинтересована в переменах. Также существуют такие партии как: ЛДПР, КПРФ, Свободная Россия и т. д., но эти партии неоднозначны, так не все считают, что это реальная оппозиция. Справедливости ради, стоит сказать, что в таких партиях имеются настоящие оппозиционеры, которые реально хотят менять страну.

4. Пропаганда. Всегда, во всех конфликтах, активно используется пропаганда. Не стал исключением и конфликт оппозиции с правящей системой. Каждая сторона активно пользуется средствами информации, творчеством, известными личностями и многим другим, для донесения и навязывания своих взглядов. Правда, хочется сказать, что относительно молодёжи эту гонку выигрывает оппозиция.

5. Очевидная стагнация страны. Если смотреть по графику количества школ, то за время правления нынешней партии, их количество уменьшилось на более чем 30 тысяч. За чертой бедности около 20 миллионов человек. Затяжной кризис, огромное количество провальных реформ и сильная коррумпированность чиновничьего аппарата, также не ведут к развитию страны.

6. Падение уровня доверия населения к правительству. Это является несомненной правдой. Множество людей, перестали поддерживать

нынешний режим. Ну а поскольку, молодёжь перестала быть инертной, то это отражается и на их взглядах.

Возможно, если бы не печальные последствия негативной пропаганды власти, деструктивной оппозиции было бы место быть. В пример можно взять нынешнюю ситуацию с вакцинацией населения. Из-за программирования на недоверие к власти у населения, тянется проблема с вакцинированием. Люди не понимают, что пока они не вакцинируются вирус, не уйдет. И это я имею ввиду тех, кто не делает прививку из-за принципа и слухов. Но если что-то произойдет, как раз-таки из-за игнорирования вакцинации, виновато будет государство. Какое отношение вакцинация имеет к оппозиции? Самое простое, люди уже стали смешивать политику и другие сферы жизни. Это превратилось в какой-то протест, основанный на отвержение власти молодежью. Если власть плохая, то и вакцина тоже. Но почему люди не верят в то, что у нас есть действительно гениальные ученые, которые могут делать полезные вещи?

Данный пример показывает то, что молодые люди не понимают последствий своих действий и к чему это может привести. Каждый имеет право на свое мнение, сколько людей – столько и мнений. Но в политике мнение должно быть подпитано весомыми аргументами, историческими и правовыми фактами, а не статьями блогеров. И ни в коем случае политические суждения не должны влиять на другие сферы жизни.

Подводя итоги, хочется отметить, что молодежная оппозиция была и будет во все времена. И лишь только от молодых людей зависит какой характер будет иметь оппозиция: конструктивный или деструктивный. А из этого будет следовать: процветание государства или же пожимание плодов действий недалеких от этой темы людей.

Литература

1. Буданов Н.В. Векторы развития молодежной политической оппозиции // Международный научно-исследовательский журнал. - 2016. - № 4-7 (46). - С. 85-89.
2. Москалев А.Е., Назаров А.В. Молодежная оппозиция как субъект политической системы современной России // POLITBOOK. - 2014. - № 3. - С. 158-168.
3. Буренко В.И. Политическая оппозиция: история идей и современный политический процесс // Вестник Университета. - 2013. - №8. - С. 228-232.

4. Баева И.А Особенности социализации подростков в условиях социального расслоения общества // Наука и школа. - 2011. - №2. - С. 113-116.

5. Молодежь новой России: ценностные приоритеты. Аналитический доклад [Электронный ресурс] // Институт социологии РАН. URL: http://www.isras.ru/analytical_report_Youth_5_3.html

Баранова Екатерина Алексеевна, студент, katy2001bar@mail.ru Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

YOUTH OPPOSITION IN MODERN RUSSIA

Baranova Ekaterina Alekseevna, student, katy2001bar@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. In the current reality, the opposition has become a popular phenomenon among young people. Everyone is involved in politics. Even those who would prefer to be apolitical are in any case subjected to a political assault. Young people are a vulnerable group in this area, as it is possible to rebuild the state apparatus through them.

If we rely on recent events related to this topic, we can conclude that the youth opposition in modern Russia is roughly speaking in an aggressive state. More and more often, young people spread their destructive and negative opinion about the government.

It should be noted that most opposition political movements supported by young people are created and coordinated by specially trained interested adults. The reason for the creation of such movements is the desire for power, in principle, this is the main goal of the opposition. But does this pursuit of power always lead to prosperous and positive results?

Key words: youth, opposition, politics, state, government, political movements.

References

1. Budanov N.V. Vectors of development of the youth political opposition // *International Research Journal*. - 2016. - No. 4-7 (46). - S. 85-89.

2. Moskaev A.E., Nazarov A.V. Youth opposition as a subject of the political system of modern Russia // *POLITBOOK*. - 2014. - No. 3. - S. 158-168.

3. Burenko V.I. Political opposition: the history of ideas and the modern political process // *Bulletin of the University*. - 2013. - No. 8. - S. 228-232.

5. Baeva I.A. Features of the socialization of adolescents in the conditions of social stratification of society // *Science and School*. - 2011. - No. 2. - S. 113-116.

6. Molodezh' novej Rossii: cennostnye prioriteti. Analiticheskij doklad [Elektronnyj resurs] // Institut sociologii RAN. URL: http://www.isras.ru/analytical_report_Youth_5_3.html

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО УПРАВЛЕНИЯ АВТОМОБИЛЕМ МОЛОДЕЖЬЮ НА РАНЕМ ЭТАПЕ ИХ ПОДГОТОВКИ, ДЛЯ СНИЖЕНИЯ АВАРИЙНОСТИ, ГИБЕЛИ И ТРАВМАТИЗМА

Бариеников Е.М.

***Аннотация.** Статья затрагивает культуру и безопасное управление автомобилем молодежью, как в нормальных условиях дорожного движения, так и в развитии опасных ситуаций дорожного движения.*

***Ключевые слова:** молодёжь, культура, безопасность, управление автомобилем, защитные приемы.*

Прежде чем мы будем говорить о культуре и безопасном управлении автомобилем необходимо дать основное первое знание, что автомобиль отнесен к средствам повышенной опасности и водитель будет нести ответственность за совершённое им дорожно-транспортное происшествие (ДТП) со всеми вытекающими последствиями. Поэтому он должен: **Шаг первый** – он должен хорошо знать Правила дорожного движения и неукоснительно его исполнять. **Шаг второй** – он должен приобрести хорошие знания, умения и навык культурного и безопасного управления автомобилем. **Шаг третий** – он должен сформировать и овладеть защитные приемы для действия водителя при управлении автомобилем в условиях, не предвещающих развития критических ситуаций, а затем научить использовать их с опережающими действиями, для исключения развития опасных ситуаций, которые могут привести к дорожно-транспортному происшествию (ДТП). **Шаг четвертый** – Для решения поставленной задачи была разработана программа культуры и безопасного управления молодежью автомобилем на раннем этапе их подготовки. Подготовка проходила в три этапа:

- Теоретическая подготовка
- Тренажерная подготовка
- Автодромная подготовка

На теоретических занятиях изучаются основы культурного и безопасного управления автомобилем. Знание о правильной посадке за рулем автомобилем, расположение ног и рук на органах управления автомобилем, расположением рук на рулевом колесе. Определяется дистанция между корпусом и рулевым колесом, положение головы, дистанция между головой и

подголовником, что такое пять видов зрения (основное и периферическое зрение), как создавать пространственные положения в городских многорядных движениях, а также в условиях загородного движения, определение правильных дистанций впереди идущем автомобиле. Правило обгона на загородных дорогах, контроль по зеркалам в салоне и боковых зеркал. Осваивается понятия термина «УПРАВЛЯЕМОСТЬ», «УСТОЙЧИВОСТЬ» и потеря «Устойчивости и Управляемости» автомобиля.

На тренажерной подготовке изучается правильное расположение рук на рулевом колесе, основная базовая техника руления двумя руками, одной рукой, комбинированное руление (двум-одной-двумя). Изучается расположение ног на педалях (акселератора, тормоза, педали сцепления (если таковая имеется) и положение левой ноги на упоре).

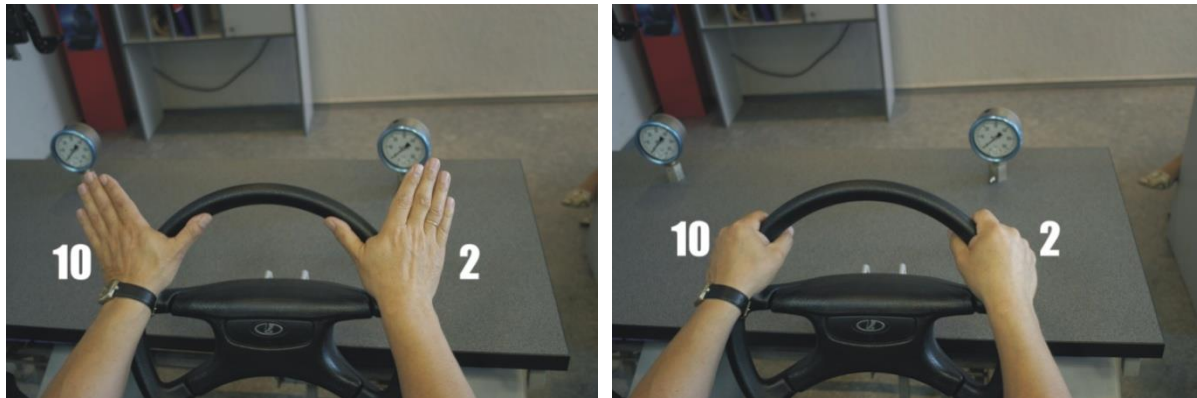
Теоретическая подготовка.

Культура поведения человека начинается с его рождения, а управления транспортными средствами начинается с 4-х летнего возраста, когда ребёнок устойчиво и самостоятельно может двигаться на ногах. Родители, держа за руку ребенка, перед тем как начать переходить дорогу, должны внимательно вначале оценить, что действительно есть все условия для того, чтобы перейти дорогу. И после этого обратить внимание, что горит зеленый свет и все транспортные средства стоят перед пешеходным переходом размеченной на дороге разметкой и, держа крепко за руку ребенка перейти дорогу. При этом не лишне будет родителю, переходя дорогу поворачивать голову вправо и влево, чтобы убедиться, что к пешеходному переходу не приближается на повышенной скорости транспортное средство. С этого момента начинаются первые шаги воспитания культуры поведения на дороге подрастающей молодежи. Далее, по мере возрастания ребенка, родители постепенно должны формировать у него знания Правила поведения на дороге. А когда он по мере своего возрастания начнет управлять различными транспортными средствами, серьёзно обратить внимание на то, чтобы он освоил правило поведения на дороге, а также на всю жизнь изучил и закрепил, знания Правила дорожного движения управляя при этом любыми транспортными средствами. Так постепенно будет воспитываться культура поведения на дороге.

Тренажёрная подготовка.

Если театр, из расхожей фразы, начинается с вешалки, то водитель начинается с правильной посадки за рулем. посадка как один из «ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩАЯ НА НАДЕЖНОСТЬ УПРАВЛЕНИЯ ТРАНСПОРТНЫМ СРЕДСТВОМ»

В связи с тем, что автомобиль управляется передними колёсами через рулевое колесо (РК). Давайте сразу разберемся с термином: **«Управляемость»** — это значит, что автомобиль движется по дороге только прямо, либо движется по криволинейной траектории. А это значит, если мы освоим, правильную технику работы с РК мы можем контролировать управляемость автомобиля. Поэтому на подготовительном этапе вначале формируется правильное расположение рук на РК по циферблату часов. Обе руки всегда должны располагаться в верхнем секторе РК смотри рис.1



А

Б

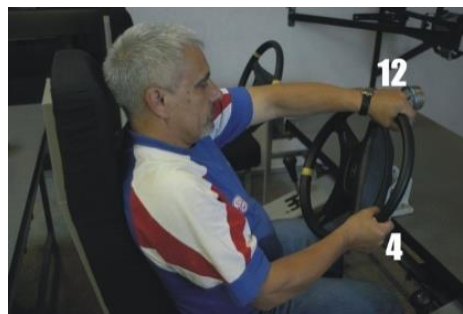
Рисунок 1 – А – Контакт кистей рук с рулевым колесом.

Б – Охват обода рулевого колеса закрытым хватом

это значит, что автомобиль движется по прямой траектории. Если обе руки на РК располагаются с боку с правой стороны, левая рука должна располагаться в точке 12 часов, а правая рука должна располагаться в точке 4 в нижнем секторе РК. Соответственно если обе руки располагаются на ободу РК правая в точке 12 часов, левая в точке 8 часов в нижнем секторе РК см. рис.2. Это значит, что автомобиль переходит от прямолинейной траектории движения к криволинейной траектории движения А – в правом повороте, Б – в левом повороте контролировать управляемость автомобиля.



А



Б

Рисунок 2 – А – правый поворот; Б – левый поворот

В ходе тренажерной подготовке осваивается основная техника руления, которая поможет надежно

- Руление двумя руками
- Руление одной рукой
- Комбинированное руление – двумя – одной – двумя руками.

В структуре тренажерной подготовке предусмотрено три этапа освоения двигательных действий в технике руления:

1- Этап молодые начинающие водители и водители с одним стажем, которые осваивают базовую технику руления

2- Этап – молодые водители возрос от 18-25 лет, имеющие стаж от 1-года до трех лет осваивают технику скоростного руления, рывкового руления и других скоростных двигательных действиях.

3- Этап – водители возраст 25и выше лет, имеющие водительский стаж от 4-х лет и выше полный комплекс упражнений тренажерной подготовки.

Автодромная подготовка

На автодромной подготовке на начальном этапе у молодых водителей со стажем от 1-года и 3-х лет осваивается начальный комплекс упражнений техники и тактики управления автомобилем. По мере освоения безошибочных приемов двигательных действий и тактики управления автомобилем на начальном этапе обучения добавляются более сложные технические, тактические приемы для опережающих двигательных действий защитного характера, психологические компоненты поведения водителя при повышении скорости движения автомобиля. Уметь анализировать дорожную обстановку, анализировать развивающиеся предвестники критической ситуации и используя свои знания и умения сформировать свои ответные освоенные

защитные приемы, чтоб избежать и не попасть в дорожно-транспортное происшествие (ДТП).

Вот так формируется культура и безопасное управления автомобилем молодыми начинающими водителями.

Литература

1. Бариеников, Е.М. Новая педагогическая технология подготовки начинающего спортсмена в автомобильном спорте: учебное пособие / Е.М. Бариеников. – М.: РГУФКСМиТ, 2014. – 62 с.: ил.

2. Бариеников, Е.М. Педагогическая технология – «Совершенствования первоначальных знаний, умений и начальных навыков, у начинающих водителей со стажем от одного года до трех лет методом групповой подготовки»: учебное пособие / Е.М. Бариеников. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 88 с.: ил.

3. Бариеников Е.М. Влияние психофизиологического состояния водителя и его действия при развитии критической ситуации дорожного движения. (Статья) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. - №2. – с. 48-50/

4. Цыганков Э.С. «Основы водительского мастерства» 170 приемов контраварийного вождения / Э.С. Цыганков. – М.: Альди-Принт, 2014. – 352 с.: ил. С.А. Лебедев, Э.С. Цыганков, Е.М. Бариеников

Бариеников Евгений Михайлович, доктор технических наук, профессор, профессор кафедры теории и методики велоспорта, мотоспорта и автомобильного спорта, bem1949@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)

FORMATION OF A CULTURE OF SAFE DRIVING BY YOUNG PEOPLE AT AN EARLY STAGE OF THEIR TRAINING, TO REDUCE ACCIDENTS, DEATHS AND INJURIES

Barienikov Evgeny Mikhailovich, Doctor of Technical Sciences, Professor, Professor of the Department of Theory and Methodology of Cycling, Motorsport and Motor Sports, bem1949@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism" (GTSOLIFK).

Annotation. The article touches on the culture and safe driving by young people, both in normal traffic conditions and in the development of dangerous traffic situations.

Keywords: youth, culture, safety, driving, protective techniques.

References

1. Barienikov E.M. *New pedagogical technology for training a novice athlete in motor sports: a study guide* / E.M. Barienikov. - M.: RGUFKSMiT, 2014. - 62 p.: ill.
2. Barienikov E.M. *Pedagogical technology - "Improvement of initial knowledge, skills and initial skills, for novice drivers with an experience of one to three years by the method of group training": textbook* / E.M. Barienikov. - M.: RGUFKSMiT, 2019. - 88 p.: ill.
3. Barienikov E.M. *The influence of the psychophysiological state of the driver and his actions during the development of a critical traffic situation. (Article) // Physical culture: upbringing, education, training. - 2021. - No. 2. - from. 48-50/*
4. Tsygankov E.S. *"Fundamentals of driving skills" 170 methods of counter-emergency driving* / E.S. Tsygankov. – M.: Aldi-Print, 2014. – 352 p.: ill.S.A. Lebedev, E.S. Tsygankov, E.M. Barienikov

УДК 378

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЁЖЬЮ», НАПРАВЛЕННАЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Бариеникова Е.Е.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты лидерства в спорте в целом и в спортивной команде в частности.

Ключевые слова: спортивная команда, лидерство, молодёжь, эффективный лидер.

В настоящее время в практике образования активно применяется метод проектов, который успешно решает не только учебные, но и воспитательные задачи. Проект буквально – «брошенный вперёд», а проектирование – процесс создания проекта. Метод проектов даёт возможность обучающимся активно проявить себя в системе общественных отношений, способствует формированию у них новой социальной позиции, позволяет приобрести навыки планирования и организации своей деятельности, открыть и реализовать творческие способности, развить индивидуальность личности.

В настоящее время, в эпоху цифровизации, необходим переход от традиционного к компетентностному подходу. Такой подход предполагает формирование у обучающихся комплексного личностного ресурса, обеспечивающего способности к эффективному взаимодействию с окружающим миром, к эффективной профессиональной деятельности и, в

частности, к умению через проектную деятельность формировать у молодёжи различные компетенции.

Эти обстоятельства усиливают значение процесса формирования готовности будущего специалиста по работе с молодёжью к организации проектной деятельности с молодёжью на этапе вузовской подготовки. Дисциплины учебного плана направления подготовки 39.03.03 «Организация работы с молодёжью» развивают ключевые организаторские компетенции, большое внимание уделяется менеджменту, проектированию, психологии, педагогике, английскому языку, информационным технологиям, теории и методике организации работы с молодёжью. У студентов есть возможность участвовать в реализации федеральных программ, находиться в центре крупных событий.

Одна из основных задач, на сегодняшний момент, стоящих перед государственной молодёжной политикой, являются вопросы гражданского и патриотического воспитания молодежи. Не раз мы слышали от главы государства в обращениях к Федеральному Собранию РФ и в поручениях Правительству РФ о важности патриотического воспитания молодёжи, о необходимости разработок программ по патриотическому воспитанию граждан РФ, в том числе и средствами физической культуры и спорта.

В настоящее время можно отметить, что система гражданско-патриотического воспитания совершенствуется и расширяется. Для проведения мероприятий патриотической направленности используется потенциал центров традиционной народной культуры, театров, библиотек и музеев.

В соответствии с приоритетностью направления патриотического воспитания в государственной молодёжной политике, спортивно-исторические средства воспитания и средства исторической реконструкции логично входят в структуру не только дополнительного, но и основного, как среднего, так и высшего образования. Примерами подобной деятельности является учебная работа со школьниками и студентами по программам спортивно-исторических, военно-исторических, историко-культурных, историко-патриотических клубов, организация открытых уроков и тематических занятий, посвященных вопросам спортивной истории, проведение любительских и научных конференций, касающихся спортивно-патриотического воспитания. В задачи направления также входит планирование и проведение апробации для проверки теоретических предположений спортивной истории, ведение статистики и систематизации фактических материалов исследований, классификационная работа по

описанию результатов деятельности спортивно-исторических структур (например, музеев спорта) и публикации о достижениях в этой деятельности.

Воспитательным целям этого направления соответствуют примеры самоотверженности спортсменов, благородного и рыцарского поведения во время спортивных состязаний и в повседневной жизни, взаимоуважения, бескорыстного служения обществу и дружеской взаимопомощи, проявляющиеся в создании идеологии подвига и образов героических персонажей средствами литературы, кино, театра и спортивно-исторических ролевых игр. Особое значение для воспитания имеют личные примеры спортивной этики, соблюдения и защиты своих и чужих прав, выполнения профессионального и общественного долга. К мероприятиям данного направления относятся празднования памятных дат спортивной истории, напоминание о выдающихся спортсменах и примерах высокого спортивного духа, отраженных в театрализованных выступлениях, проведение уроков, выставок и экскурсий, посвященных прославленным спортсменам России и их спортивным достижениям.

Проведение соответствующих мероприятий на данных направлениях спортивно-патриотического воспитания молодежи с использованием спортивно-исторических традиций, на основе средств физической культуры и спорта, поможет создать необходимую методическую базу для реализации целей развития социально значимых качеств личности молодых людей, их интеграции в жизнь общества, формирования установок на выполнение гражданского долга.

Такую работу активно ведет ФГБУ «Государственный музей спорта» Министерства спорта РФ совместно с ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма» (РГУФКСМиТ), в частности с кафедрой Государственного управления и молодёжной политики. На кафедре ведется подготовка по направлению «Организация работы с молодёжью», где студенты в первую очередь обучаются проектной деятельности, направленной на решения задач Государственной молодёжной политики. Одним из таких проектов является совместная работа с Государственным музеем спорта по патриотическому воспитанию молодёжи средствами спортивно-исторического наследия.

Как показал анализ результатов, лишь 20% опрашиваемых смогли полностью ответить на вопросы, 35% студентов ответили на большую часть вопросов и 45% показали отсутствие знаний.

Такие данные послужили пониманию крайней необходимости внедрения в образовательный процесс таких дисциплин как: «Пропаганда

спорта: история и современность» и «Гражданское и патриотическое воспитание молодёжи».

В рамках дисциплины «Пропаганда спорта: история и современность» студенты, под руководством преподавателя из РГУФКСМиТ и наставника из Государственного музея спорта разрабатывают проекты по патриотическому воспитанию и просвещению детей и молодёжи через спортивно-историческое наследие.

Награды, спортивная форма и фотографии, на которых запечатлены эмоции и энергетика, сопутствовавшая победам известных спортсменов, а также встречи с ними создают ощущение причастности студентов и школьников к спортивным триумфам. Бытовые предметы, старинные фотографии, дневниковые записи, письма участников спортивных событий позволяют увидеть характер, личность обычного человека, своим трудолюбием и волей добившегося успеха. Все это способствует формированию у молодежи системы ценностных ориентаций, веры в собственные силы. При изучении проблемного поля было проведено исследование уровня знаний студентами РГУФКСМиТ основных вех истории спорта и физической культуры, истории спортивной славы вуза, имен героев спорта разных временных отрезков, спортсменов-героев Великой Отечественной войны. Основ патриотических и гражданских знаний.

Итогом прохождения дисциплины становится накопление Базы проектов и лучшие из них реализуются студентом в Государственном музее спорта.

Интересным результатом стала реализация комплексных проектов, которые включили в себя:

1. Экспозицию;
2. Квест-игру;
3. Методические материалы.

По итогу курса «Пропаганда спорта: история и современность» проводилось повторное тестирование на остаточные знания по спортивной истории, героям спорта и знаний патриотических основ.

Мы увидели положительную динамику: полностью ответили на вопросы 70 % студентов, 28% ответили на большую часть вопросов и 2% не справились с опросом. (Рис.1)



Рисунок 1 - Остаточные знания студентов ГЦОЛИФК после прохождения курса «Пропаганда спорта: история и современность»

Разрабатывая проекты, студенты не только углубленно изучали вопросы истории спорта, но и осмыслили неразрывную связь сферы спорта и физической культуры с патриотическим воспитанием, что позволяло им использовать эти знания в работе с детьми и молодёжью и передавать им правильные патриотические установки. То есть происходило не только накопление знаний, но и успешная передача опыта детям, успешная реализация основ Государственной молодёжной политики по патриотическому воспитанию молодёжи.

Литература

1. Бариеникова Е.Е. Анализ воспитательной функции педагогов высшей школы сферы физической культуры, спорта и туризма. Инновации и патенты ГЦОЛИФК: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава РГУФКСМиТ 21-23 октября 2015 года. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - С. 13-18.
2. Бариеникова Е.Е. Теоретико-методологические предпосылки исследования патриотического воспитания молодёжи. Вестник спортивной истории. № 4. 2016. С.21-26.
3. Бариеникова, Е. Е. Историко-культурное наследие как проектная деятельность студентов РГУФКСМиТ, направленная на формирование патриотического воспитания школьников / Е. Е. Бариеникова // Государственная молодежная политика в сфере физической культуры и спорта: к 100-летию ГЦОЛИФК: Сборник научно-методических материалов Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 04 апреля 2018 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет

физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2018. – С. 68-73.

Бариеникова Екатерина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры государственного управления и молодежной политики, barikkat@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК).

PROJECT ACTIVITY OF STUDENTS OF THE DIRECTION OF TRAINING "ORGANIZATION OF WORK WITH YOUTH", AIMED AT THE FORMATION OF PATRIOTIC EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN

Barienikova Ekaterina Evgenievna, Senior Lecturer of the Department of Public Administration and Youth Policy, barikkat@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Russian State University of Physical Education Sport, Youth and Tourism" (SCOLIPE).

Annotation. The article discusses the theoretical aspects of leadership in sports in general and in a sports team in particular.

Keywords: sports team, leadership, youth, effective leader.

References

1. Barienikova E.E. Analysis of the educational function of higher school teachers in the field of physical culture, sports and tourism. Innovations and patents of GTSOLIFK: Materials of the final scientific and practical conference of the teaching staff of RSUFKSMiT on October 21-23, 2015. - Moscow: RSUFKSMiT, 2015. - pp. 13-18.

2. Barienikova E.E. Theoretical and methodological prerequisites for the study of patriotic education of youth. Bulletin of Sports History. No. 4. 2016. pp.21-26.

3. Barienikova, E. E. Historical and cultural heritage as a project activity of RSUFKSMiT students aimed at the formation of patriotic education of schoolchildren / E. E. Barienikova // State youth policy in the field of physical culture and sports: to the 100th anniversary of the SCOLIFC : Collection of scientific and methodological materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Moscow, April 04, 2018 years. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2018. – Pp. 68-73.

УДК 796.378

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА САМБО В ВУЗЫ НА ТЕРРИТОРИИ РФ

Батраков А.К.

Аннотация. Студенты – важнейшая ячейка населения любой страны для формирования будущего развития государства. Озабоченность слабым состоянием здоровья молодежи обусловлена сниженной физической активностью, недоработкой педагогических технологий, частым отсутствием спортивного инвентаря в ВУЗах. На фоне этих проблем возникла программа «Самбо в ВУЗы».

Ключевые слова: самбо, ВУЗы, студенты, здоровье.

Введение. Укрепление и поддержание здоровья студентов в вузе наиболее эффективно осуществляется на основе качественного совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию и широкого использования наработанных педагогических технологий и подходов.

Недостаточную эффективность действующего процесса физического воспитания студентов подтверждают и результаты оценки физического состояния молодежи, где обучающиеся не в состоянии выдерживать социальные, психические, физические нагрузки и интенсивный учебный график.

Особую роль в формировании и гармонизации физического и интеллектуального потенциала студентов в ВУЗе приобретает новое педагогическое направление - это внедрение в процесс физического воспитания студенческой молодежи спортивной культуры. Так, новые проекты Всероссийской федерации самбо, Министерства образования и Министерства спорта, направленные на развитие отечественного вида спорта самбо, предлагают активизировать студенческое самбо в ВУЗах, практически, где оно получило свое спортивное начало и развитие.

Результаты и обсуждения. В последние десятилетие остро назрела необходимость актуализации педагогического процесса по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе. Неоднократно отмечалось, что достичь значительных изменений показателей физической подготовленности студентов ВУЗа в рамках традиционного содержания по общей физической подготовке достаточно сложно. Необходимы новые подходы в формировании мотивации к занятиям физической культурой у студентов. В октябре 2016 года во Владимире прошёл молодежный спортивный форум «Самбо – национальный вид спорта России, перспективы развития студенческого самбо в стране и в Море». В рамках форума была создана студенческая Лига самбо, которую возглавил заместитель министра образования и науки В.Ш. Каганов.

Регулярные изменения в системе высшего образования требуют от преподавателей физического воспитания, тренеров по различным видам спорта в ВУЗе, дальнейшего совершенствования методики преподавания теории и практики по предмету на лекциях и практических занятиях по физическому воспитанию. Основной смысл этого – углубление знаний по физической культуре и спорту, развитие основных физических качеств, укрепление здоровья студентов. Преподавание должно быть нацелено на то,

чтобы будущие специалисты, не зависимо от их специализации, с интересом посещали занятия, которые бы прививали любовь к здоровому образу жизни, совершенствовали их физическую работоспособность, способствовали освоению ими их будущей профессии.

Самбо не исключение. Сегодня этот спорт выходит на первое место, позиционируется как национальное достояние России. Но в тоже время – это и нововведение для ВУЗов Российской Федерации, так как в отличии от основного предмета физическая культура данный вид спорта не «оброс» еще методическими рекомендациями, образовательными программами, опытными преподавателями в этой области. Ведь тренерский состав в основном сосредоточен в секциях по самообороне.

Не стоит забывать, что самбо отражает всю универсальность социальных ролей (морально-волевое воспитание подрастающего поколения, социализация личности, укрепление здоровья различных категорий населения, формирование патриотизма, совершенствование мастерства, рост престижа страны на международной арене).

В современный период развития страны проблема физического развития, обучения и воспитания студентов усугубилась рядом негативных тенденций в обществе. Среди последствий такого кризисного состояния высших учебных заведений можно выделить ряд наиболее важных: низкая эффективность занятий по физической культуре; отсутствие спортивного инвентаря и оборудования для организации учебного процесса и работы секций; снижение интереса к занятиям физической культурой; снижение естественной двигательной активности студентов; высокий уровень заболеваемости среди молодежи вследствие снижения общего иммунитета; слабое развитие преемственности в формировании и внедрении личностно-ориентированной модели в образовательных учреждениях, а также оздоровительных физкультурных и спортивных традиций.

Вышесказанное позволяет выявить ряд основных противоречий между:

- пониманием необходимости многообразного развития студенческого физкультурно-оздоровительного движения, формирования у молодежи физической культуры в полном объеме и недостаточностью разработанных систем и механизмов осуществления этого процесса;

- требованием поиска новых подходов в содержании, формах и методах обучения и отсутствием достаточных мотивов у преподавательского коллектива для этой работы;

- новыми требованиями к материально-техническому оснащению учебного процесса и низким уровнем финансирования высшего образования.

На основе указанных противоречий, обозначилась проблема исследования, которая заключается в необходимости теоретического, эмпирического обоснования и разработки организационно-педагогических основ реализации национального проекта самбо в ВУЗы РФ.

При этом требует своего разрешения педагогическая проблема, связанная с необходимостью определения эффективных подходов и механизмов их реализации по развитию физической культуры и спорта в студенческом коллективе, формированию здорового образа жизни.

Дисциплина самооборона (самбо) относится к блоку элективных дисциплин по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт.

В соответствии с пунктом 2.3. ФГОС ВО элективная дисциплина по физической культуре и спорту самооборона (самбо) реализуется в объеме 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения, не переводятся в з.е. и не включаются в объем программы бакалавриата, в рамках элективных дисциплин (модулей) в очной форме обучения.

Основные разделы дисциплины самбо в ВУЗы (модули):

1. Основные теоретические сведения (история развития различных видов единоборств; гигиенические требования и профилактика травматизма на занятиях самбо; терминология в самбо);

2. Подготовительные упражнения к освоению техники и тактики самообороны (обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения в тренировке самбиста; комплекс общеразвивающие упражнений; растяжка; упражнения с партнером; упражнения в положении на «борцовском мосту»; акробатика: стойки, седы, упоры, перекаты, кувырки);

3. Приёмы страховки и самостраховки на занятиях по самбо: на спину, на бок, на грудь (седом, прыжком, кувырком);

4. Игры с элементами единоборств для формирования техники и тактики атакующих и защитных действий самбиста: игры в блокирующие захваты, игры в атакующие захваты, игры в теснения, игры в дебюты;

5. Базовая техника самообороны Броски в самбо и защиты от них;

6. Базовая техника самообороны;

7. Учебные и учебно-тренировочные схватки в тренировке самбиста.

Вышеуказанные факторы демонстрируют универсальность вида спорта самбо, а программа «Самбо в ВУЗы» способна выполнить задачи по оздоровлению нации.

Литература

1. Алексеев, А.Ф. Обучение студентов высших учебных заведений навыкам самозащиты / А.Ф. Алексеев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.): сб. ст. под ред. С.С. Ермакова; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.] – Харьков; Белгород; Красноярск, 2006.

2. Власов, А.А. Организационно-педагогические основы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Власов Александр Александрович; Моск. обл. гос. ин-т физ. культуры. – Малаховка, 1983. – 22 с.

3. Табаков С.Е. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. – М.: Просвещение, 2017. – 231 с.

4. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд. 6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с., ил.

Батраков Артём Кириллович, тренер сборной команды России по самбо (студенты), batrakovartyom@mail.ru, Россия, Москва, Всероссийская федерация самбо. Научный руководитель – Крякина Е.В.

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL BASIS FOR THE IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL SAMBO PROJECT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Artem Kirillovich Batrakov, coach of Russian national sambo team (students), batrakovartyom@mail.ru. Place of work: Russia, Moscow, All-Russian Sambo Federation.

Annotation. Students are the most important unit of any country's population for shaping the future development of the state. Concerns over the poor health of young people are caused by low physical activity, insufficient pedagogical technologies, and the frequent lack of sports equipment at universities. Against the background of these problems appeared the program "Sambo in Universities".

Keywords: sambo, universities, students, health.

References

1. Alekseev, A.F. Obuchenie studentov vysshih uchebnyh zavedenij navykam samozashchity / A.F. Alekseev // Problemy i perspektivy razvitiya sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedeniyah: 2 mezhdunar. elektron. nauch. konf. (7 fevr. 2006 g.): sb. st. pod red. S.S. Ermakova; Har'kov. gos. akad. fiz. kul'tury [i dr.] – Har'kov; Belgorod; Krasnoyarsk, 2006.

2. Vlasov, A.A. *Organizacionno-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya studentov v vysshih uchebnyh zavedeniyah: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk / Vlasov Aleksandr Aleksandrovich; Mosk. obl. gos. in-t fiz. kul'tury. - Malahovka, 1983. - 22 s.*

3. Tabakov S.E. *Sambo - v shkolu. Primernaya programma uchebnogo predmeta "Fizicheskaya kul'tura" dlya obrazovatel'nyh organizacij, realizuyushchih programmy nachal'nogo, osnovnogo i srednego obshchego obrazovaniya: ucheb. posobie dlya obshcheobrazovat. organizacij / S.E. Tabakov, E.V. Lomakina. - M.: Prosveshchenie, 2017. - 231 s.*

4. CHumakov E.M. *Sto urokov SAMBO. / Pod redakciej S.E. Tabakova. - Izd.6-e, ispr. i dop. - M.: FAIR-PRESS, 2005. - 448 s., il.*

УДК 796.316

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Белевский И.Ю.

Аннотация. *Здоровье человека в современном гуманистическом обществе представляет собой наивысшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Поэтому важно отметить, что Концепция развития физической культуры и спорта в РФ среди целей, задач и принципов содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи.*

Ключевые слова: *здоровье, образ жизни, физическое воспитание, физическое развитие.*

Введение. Нынешнее тысячелетие диктует необходимость рассматривать процесс подготовки специалиста в учреждениях начального и среднего профессионального образования как основную часть развития общей культуры личности, а физическое воспитание - как вид социальной деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья, формирование двигательных и психологических качеств, обеспечивающих трудовую и социальную активность при максимальной продолжительности жизни.

Современная социальная среда создает противоречивые условия для жизнедеятельности человека: высокая интенсивность труда, оснащенное по последнему слову техники производство, космические и компьютерные технологии, высококалорийная пища с низкой питательной ценностью приводят к малоподвижному образу жизни, нарушению обмена веществ, ухудшению самочувствия и здоровья.

Можно утверждать, что только психически и физически здоровый, морально устойчивый молодой человек с высокой умственной и физической работоспособностью будет успешно решать сложные профессиональные

задачи. Вместе с тем статистические данные о состоянии здоровья молодежи в нашей стране вызывают особую тревогу.

Среди основных факторов, влияющих на здоровье, 50% ученые отводят ЗОЖ. Для сохранения здоровья каждый из нас должен понять необходимость ответственного отношения к нему и к своей жизни.

В России практически только начинается переориентация политики, стратегии и тактики здоровья. Сегодня они направлены на улучшение окружающей среды, профилактику заболеваний, внедрение ЗОЖ. Главная роль в повышении качества здоровья принадлежит культуре, в том числе физической. Физическая культура и валеология в своей основе нацелены на оздоровление, физическое совершенство человека, подготовку современного специалиста - профессионала.

Основная часть

Здоровье - самое большое благо, и для его приобретения стоит потрудиться. И трудиться нужно будет постоянно, а не какой-то короткий отрезок времени. Необходимо постоянно тренировать свое тело, заставлять работать мышцы, сердце, сосуды. Полученная в молодости привычка к систематическим занятиям поможет мне в жизни.

Начать можно с самого простого - с ежедневной утренней гигиенической гимнастики - "зарядки". С ее помощью ты получишь силу мышц, гибкость тела, бодрость духа. А в вечернее время можно заниматься на тренажерах.

Занимаясь на тренажерах можно не только набрать мышечную массу или похудеть, но и есть возможность эффективно поддерживать хорошую физическую форму и сохранять здоровье.

Тренажеры - учебно-тренировочные устройства для развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствования спортивной техники.

Применяются преимущественно в физкультуре и спорте. Тренажеры могут быть индивидуального и коллективного использования, а их воздействие на организм — локальным (когда в работе участвуют отдельные мышечные группы), региональным (в работе участвует примерно третья часть мышц) и общим (в работе задействовано большинство мышц).

Цели оздоровительных тренировок на тренажерах: развитие правильной осанки; коррекция различных проблем позвоночника;

жиросжигающие тренировки; снижение избыточного веса; улучшение функциональных возможностей организма; занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.

Под принципами понимают основополагающие закономерности, выражающие основные требования к построению, содержанию и организации тренировочного процесса.

Небольшие нагрузки или продолжительные интервалы отдыха между занятиями не приводят к развитию тренированности. Слишком большие нагрузки и короткие интервалы отдыха между занятиями могут привести к превышению адаптационных возможностей организма.

Ответная реакция на стандартную нагрузку со стороны организма не остается неизменной. Под воздействием привычной нагрузки происходит адаптация, что позволяет организму выполнить ту же работу с меньшим напряжением.

Поэтому многие виды спортивных тренажеров предусматривают специальные программы, либо интерактивное взаимодействие с занимающимся – изменение нагрузки по данным показателей физического состояния.

Наряду с занятием на тренажерах применяется дыхательная гимнастика. Гимнастика как система физических упражнений в той или иной степени влияет на все системы организма и внутренние органы, мышцы, суставы, сухожилия.

Физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания, на которой занимающиеся часто не акцентируют внимание. Поэтому практически любые виды двигательной активности, в которых стимулируется дыхательная функция, можно считать и дыхательной гимнастикой.

Однако под дыхательной гимнастикой в узком смысле следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Они могут быть в разной степени связаны с телодвижениями и носить оздоровительный, профилактический или профессиональный характер.

Молодой человек взаимодействует с семьей, учебной группой, постоянно – весь рабочий день и всю рабочую неделю. Поэтому для здоровья очень важен характер этого взаимоотношения, психологический фон. Если взаимоотношения доброжелательные, внимательные, выдержанные, без грубостей и оскорблений, они способствуют здоровью, нужно всегда находится в хорошем настроении, добром расположении духа, излучать добро и свет. Это очень важно-самому быть добрым и приветливым.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его

соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание.

Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызывать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия.

Беспорядочный прием пищи в различное время неизбежно ведет к желудочно-кишечным заболеваниям, отход ко сну в различное время – к бессоннице и нервному истощению, нарушение планомерного распределения работы и отдыха снижает работоспособность.

Естественно, что человеку следует приспосабливаться к явлениям природы и ритму их колебаний. Психофизические упражнения и закаливания организма помогают человеку уменьшить зависимость от метеоусловий и перепадов погоды, способствуют его гармоническому единению с природой.

Стресс может оказывать положительное либо отрицательное влияние на здоровье человека. В стрессовых ситуациях, связанных с напряженной деятельностью или возникновением угрозы жизни, организм мобилизует ресурсы, для того чтобы справиться с опасностью.

Очень важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием, уходить от ситуации, приводящей к стрессу.

Вместе с тем существует ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счет благоприятного влияния на органы и системы организма обеспечивают быстрее восстановление и стимуляцию профессиональной и спортивной работоспособности.

Выводы

Влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека настолько велико, что внутренние защитные функции самого организма не в состоянии справиться с ними. Одним из лучших противодействий неблагоприятным факторам влияния окружающей среды являются регулярные занятия физической культурой, которые помогают восстановлению и укреплению здоровья людей, адаптации организма к значительным нагрузкам.

Улучшить и повысить свое здоровье можно, составив определенный график работы над собой. Не все могут сразу кардинально взяться за

улучшение здоровья. В таком случае приступить к осуществлению программы можно постепенно, например, начать с утренней гимнастики, а потом дополнить ее бегом. Затем заняться борьбой с лишним весом. Достигать цели следует не экстраординарными мерами, а опять же постепенными уменьшениями в рационе углеводов, жиров, исключением алкоголя.

Наше здоровье в наших собственных руках. Мы должны понять, что выжить в современном мире по силам только здоровым людям, поэтому надо беречь самое ценное, что у нас есть.

Очень важно наряду с хорошо известными классическими видами двигательной активности вводить в содержание занятий физической культурой занятия на тренажерах с определенной интенсивностью. Нельзя ограничиваться узким набором упражнений. успехом во многом способствуют: проведение занятий на положительном отдаленном результате, который основывается на знании влияния физических упражнений на организм.

Знания по использованию активного отдыха, профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания необходимо практически применять не только во время обучения в колледже, но и самостоятельно в течение всей жизни.

Создание устойчивой мотивации и потребности в здоровом и продуктивном стиле жизни, физическом самосовершенствовании, приобретении личного опыта, творческом, использовании средств и методов физической культуры, достижение установленного уровня психофизической подготовленности могут качественно изменить жизнь поколения 21 века, сделать ее полноценной и счастливой.

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит Физические упражнения (Альфред де Мюссе).

Литература

1. Ф.П. Космолинский «Физическая культура», 2008г.
2. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. – М., 2006.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2004.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М., 2002.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО». — 6-е изд., стер., - М., ОИЦ «Академия», 2020.
6. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. — М., Кнорус, 2017.

7. Электронные ресурсы Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура Учебник М. 2022.312с.

Белевский Игорь Юрьевич, преподаватель, 6845759@mail.ru, Россия, Краснодарский край, ст-ца Брюховецкая, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Брюховецкий аграрный колледж»

HEALTH OF THE YOUNGER GENERATION

Belevsky Igor Yurievich, teacher, 6845759@mail.ru , Russia, Krasnodar Krai, Bryukhovetskaya st., State Budgetary professional Educational Institution of Krasnodar Krai "Bryukhovetsky Agrarian College".

Annotation. Human health in a modern humanistic society is of the highest value and depends on a number of objective and subjective factors. Therefore, it is important to note that the Concept of the development of physical culture and sports in the Russian Federation among the goals, objectives and principles contains directions for improving the quality of physical education, monitoring physical fitness and physical development of children and youth.

Keywords: health, way of life, physical education, physical development

References

- 1. F.P. Kosmolinsky "Physical culture", 2008.*
- 2. Rudik P.A. Psychology. Textbook for students of technical schools of physical culture. – M., 2006.*
- 3. Reshetnikov N.V., Kislitsyn Yu. L. Physical culture. A textbook for students of secondary specialized educational institutions. 2nd ed., reprint. and additional. – M., 2004.*
- 4. Zhukov M.N. Outdoor games. – M., 2002.*
- 5. Bishaeva A.A. Physical culture: textbook: Recommended by FSAU "FIRO". - 6th ed., ster., - M., OIC "Academy", 2020.*
- 6. Barchukov I. S. Theory and methodology of physical education and sports: textbook / under the general editorship of G.V. Barsukova. — M., Knorus, 2017.*
- 7. Electronic resources Bishaeva A.A., Malkov A.A. Physical culture Textbook M. 2022.312p.*

ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР ПЕДАГОГА КАК СРЕДСТВО МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бельтюков Д.А.

Аннотация. В статье автор пытается определить воздействие личного примера педагога на мотивацию студентов к занятиям физической культурой

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, укрепление здоровья, личность педагога.

«Не хмурь бровей из-за ударов рока.
Упавший духом гибнет раньше срока».
Омар Хайям

Актуальность физического воспитания людей, и в частности студентов – педагогов не вызывает сомнения. Одним из решающих условий, обеспечивающих результативность и продуктивность труда человека любой профессии, является наличие крепкого здоровья и высокой общей физической работоспособности, базирующихся на необходимой физической подготовленности и нормальном физическом развитии.

Неудовлетворительное состояние здоровья и физической подготовленности населения, особенно молодежи, связаны не только с ухудшением социально – экономических условий жизни, биологических факторов, экологической среды, но и с недооценкой в обществе оздоровительной роли физической культуры и спорта, отсутствием должной физкультурной образованности, низкого уровня знаний по методике физических упражнений, оздоровительной работы направленной на формирование физической культуры личности, на сохранение и укрепление здоровья человека.[2, с. 9].

Для будущих педагогов недооценка этих факторов является особенно губительным процессом, ведь основы занятий физической культурой, хоть и закладываются в дошкольном возрасте, но осмысленно формируются именно в младшем школьном возрасте.

Мотивация к занятиям физической культурой, к осмыслению её роли в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни, та проблема, которая остро стоит при проведении занятий со студентами.

Психолог Роберт Семенович Немов определяет мотивацию, как «совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность» [6, с. 223]. Мотивация – понятие, которое рассматривается во многих аспектах, поэтому ее подразделяют на следующие виды:

1. Внешняя мотивация обусловлена деятельностью человека, зависящей от обстоятельств. Как, например, необходимость участия в соревнованиях для получения поощрения или награды. Методами внешней мотивации успешно пользуются работодатели;

2. Мотивация внутренняя подразумевает под собой желание человека действовать на результат, независимо от обстоятельств. То есть человек, благодаря своему внутреннему потенциалу, следует к цели. Примером внутренней мотивации может быть стремление человека к улучшению жизненного уровня путем продвижения по карьерной лестнице;

3. Положительная мотивация заключается в том, что человек действует для удовлетворения своих или чьих-нибудь желаний;

4. К отрицательной мотивации относятся действия для того, чтобы избежать неприятностей, независимо от желания их выполнять. Например, чтобы избежать ссоры с родителями, нужно убраться в доме;

5. Устойчивая мотивация основывается на человеческих потребностях, таких как голод, жажда или желание отдохнуть;

6. Неустойчивая мотивация должна подпитываться постоянной внешней поддержкой. Примером служит желание похудеть или бросить курить [5].

В изучении такой науки, как психология, мотивация играет не последнюю роль. Но вот какие факторы могут повлиять на мотивирование индивида? Этот вопрос изучали, и до сих пор изучают многие ученые. Чтобы получить больше информации о том, что такое мотивация, применяются теории, мы не будем раскрывать все теории, скажем ли что в своей работе, нам наиболее близка модель Портера – Лоулера. Этот подход совмещает разные психологические теории. По мнению американских психологов Леймана Портера и Эдварда Лоулера, людьми одновременно движут потребности, ожидания и восприятие справедливости вознаграждения. Они формируют желание работать. Чтобы заинтересовать студента, необходимо пообещать справедливое вознаграждение, которое равноценно потраченным усилиям, удовлетворит его потребности, будет соответствовать ожиданиям. Для кого-то это будет положительная отметка по физической культуре, кто-то будет принят в сборную колледжа по определенному виду спорта, а кто-то

осознанно выполнит упражнения, потому что они укрепляют здоровье и улучшают его спортивную форму, например, к лету.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Многочисленные данные науки и практики свидетельствуют о том, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в интерес личности. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска.

В колледже задачу формирования мотивов, переходящих в потребность физических упражнений, призваны решать лекции по физической культуре, практические занятия, массовые оздоровительно-спортивные мероприятия. Если мотивы сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Но немалое значение имеет личное обаяние педагога, оно способствует формированию позитивного отношения учащихся к нему, делает общение с ним приятным и комфортным. Педагог может терять авторитет учащихся потому, что неинтересен как личность. А без интереса к личности педагога нет интереса к предмету. Таким образом, интерес к личности педагога выступает как средство активизации интереса к предмету. Поэтому образ педагога должен вдохновлять [3, с. 14].

Инструментом мощного воздействия на учащихся имеет лицо педагога, которое должно быть доброжелательно – заинтересованным. Такое выражение лица показывает, что всё происходящее на уроке интересно и важно преподавателю, а значит должно быть интересно и важно студентам.

Также в формировании образа педагога важную роль играет вербальное поведение. Владение речью выступает одной из важнейших профессиональных составляющих педагога, которая включает в себя способности ясно и четко выражать свои мысли и чувства с помощью речи, а также мимики. Речь педагога должна отличаться внутренней силой, убежденностью, выражение мысли – ясностью, простотой.

Для восприятия педагога учащимися не меньшее значение имеет культура речи – произношение, манера говорить, дикция, грамотность. Также важны эмоциональная окрашенность речи, положительная оценка учащихся, похвала, которая стимулирует положительное отношение учащихся к себе, веру в свои силы.

Внимательный взгляд, доброжелательная улыбка, приветливые жесты действуют располагающе, а поясняющая жестикуляция способствует лучшему усвоению информации.

На занятиях физкультурой стремлюсь всегда быть рядом со студентами, независимо это выполнение нормативов комплекса ГТО, или участие в игровых видах спорта, считаю, что задача педагога на личном примере достигать с воспитанниками совершенствования физического развития и технического мастерства.

Даже во время своего неудачного броска или неловкого приема мяча в волейболе, пояснение собственной ошибки, мотивация студентов к победе, к не допуску таких же недочетов является важным аспектом обучения.

Студенты знают, что одно из любимых изречений их преподавателя, это фраза легендарного баскетболиста Майкла Джордана «Я промазал больше девяти тысяч бросков за свою карьеру. Проиграл в трехстах матчах. Двадцать шесть раз мне доверяли решающий бросок, и я промахивался. Я терпел неудачи снова и снова. Именно поэтому я добился успеха» [4].

Необходимое движение вперед, ориентация на достижение цели, а также индивидуальный подход, разъяснение особенностей выполнения различных упражнений – вот истинный путь к успеху.

Таким образом, личный пример преподавателя обеспечивает формирование у обучающихся чувства психологической защищённости и безопасности, полной уверенности в доброжелательности, уважение со стороны педагога, способствует росту самооценки обучающихся, раскрытию их творческого потенциала на занятиях физической культурой.

Литература

1. Горбач, Н. С. Мотивация в психологии: история и современное состояние проблемы / Н. С. Горбач. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 3 (345). — С. 42-44.
2. Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под.ред. доцента Е.В. Харламова. — М.: ИКЦ «Март» ; Ростов н\Д: Издательский центр «МарТ», 2005. — 464 с.
3. Калюжный А.А. Технология построения имиджа учителя.

Гуманитарное образование в школе: теория и практика. 2004. - № 5.

4. Майкл Джордан (из публичных выступлений) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://esquire.kz/maykl-dzhordan/>

5. Мотивация деятельности человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php>

6. Немов, Р. С. Психология: учебник для бакалавров / Р. С. Немов. — М.: Издательство Юрайт. — 2015. — 639 с

7. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

Бельтюков Дмитрий Александрович, преподаватель, beltukov911@gmail.com, Воркута, Государственное профессиональное образовательное учреждение «Воркутинский педагогический колледж».

PERSONAL EXAMPLE OF A TEACHER AS A MEANS OF MOTIVATING STUDENTS TO ENGAGE IN PHYSICAL EDUCATION

Beltyukov Dmitry Aleksandrovich, lecturer, beltukov911@gmail.com, Vorkuta, State Vocational Educational Institution "Vorkuta Pedagogical College".

Annotation. In the article, the author tries to determine the impact of a personal example of a teacher on the motivation of students to engage in physical education

Keywords: physical culture, motivation, health promotion, teacher's personality.

References

1. Gorbach, N. S. Motivatsiya v psikhologii: istoriya i sovremennoye sostoyaniye problemy / N. S. Gorbach. — Tekst :neposredstvennyy // Molodoyuchenyy. — 2021. — №3(345). — S. 42-44.

2. Grachev, O.K. Fizicheskaya kul'tura: Uchebnoye posobiye / Pod.red. dotsenta Ye.V. Kharlamova. — М.: IKTS «Mart» ; Rostov n\D: Izdatel'skiy tsentr «MarT», 2005. — 464 s.

3. Kalyuzhnyy A.A. Tekhnologiya postroyeniya imidzha uchitelya. Gumanitarnoye obrazovaniye v shkole: teoriyaipraktika. 2004. - № 5.

4. Maykl Dzhordan (iz publichnykhvy stupleniy) [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://esquire.kz/maykl-dzhordan/>

5. Motivatsiya deyatel'nosti cheloveka [Elektronnyyresurs]. - Rezhimdostupa: <https://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php>

6. Nemov, R. S. Psikhologiya: uchebnik dlya bakalavrov / R. S. Nemov. — М.: Izdatel'stvoYurayt. — 2015. — 639 s

7. Fizicheskaya kul'tura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Il'inicha. М.: Gardariki, 2000. — 448 s

СПОРТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН НА ПРИМЕРЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Березовская Т.И.

Аннотация. В статье обосновывается необходимость внедрения средств художественной гимнастики в физическое воспитание школьников младших классов Республики Татарстан в рамках спортизации физического воспитания. Данные положения основываются на особенностях средств художественной гимнастики и их положительном влиянии на умственное и физическое развитие младших школьников.

Ключевые слова: массовый спорт, система образования, спортизированный подход, спортизация, физическое воспитание, художественная гимнастика.

В настоящее время художественная гимнастика является популярным быстроразвивающимся видом спорта как в России, так и за рубежом. Сейчас художественная гимнастика – это элитный вид спорта, достичь высоких результатов в котором возможно при наличии исключительных внешних данных, редких физических качеств, упорства и особенного трудолюбия. Однако еще в 30-е годы XX века преподаватели и студенты Института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта предполагали, что новый вид гимнастики станет лишь средством привлечения девочек, девушек и женщин абсолютно разного возраста и с разными физическими и внешними данными к занятиям физической культурой и спортом. Однако не все желающие заниматься художественной гимнастикой имеют исключительные внешние и физические данные.

Сейчас функционирование художественной гимнастики осуществляется по трем разным уровням:

1. высший уровень – элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;
2. средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика, осуществляемая в рамках региональных центров спортивной подготовки, ДСО, спортивных образовательных организаций (СШ, ДЮСШ физкультурные ВУЗы);
3. массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная гимнастика, предлагаемая спортивно-оздоровительными клубами, школьными и вузовскими секциями [2].

В настоящее время в рамках широко пропагандируемой программы спортизации физического воспитания школьников задача спортивного воспитания выдвигается на передний план. Воспитательная деятельность, связанная со спортом, должна быть направлена не только на приобщение детей к спорту, к системе спортивных ценностей, но и на решение других задач социализации и воспитания личности, т.е. на «воспитание спортом», «воспитание посредством спорта» [2].

Одним из направлений физического, психического и культурного развития учащихся может являться художественная гимнастика. Занятия художественной гимнастикой развивают эстетический вкус, формируют личность, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство. Благодаря многообразию ее средств базовые движения, упражнения способствуют развитию не только всех физических качеств, но и музыкальности, чувства ритма, артистизма, пластичности, виртуозности, обеспечивают гармоничное развитие организма [4].

Кроме пользы для физического развития доказано, что средства и методы художественной гимнастики способствуют развитию качеств, необходимых в младшем школьном возрасте. Занятия художественной гимнастикой, как одной из форм физического воспитания, способствуют формированию правильной осанки, развитию психомоторных способностей. Благодаря развитию предметной ловкости как одной из форм координационных способностей, быстрее формируются мыслительные процессы, двигательная, словесно-логическая, эмоцио-нальная память. Средства художественной гимнастики способствуют развитию у детей музыкального слуха, чувства ритма, творческого воображения.

О положительном влиянии занятий художественной гимнастикой на гармоничное развитие личности и интеллектуальные способности говорит широкое использование гимнастических средств в образовании не только школьников, но и студентов ВУЗов. На сегодняшний день художественная гимнастика входит в образовательные программы студентов как спортивных, так и непрофильных ВУЗов России и мира [1].

Следует заметить, что на сегодняшний день существуют учебные программы по физической культуре с использованием средств и методов художественной гимнастики для общеобразовательных учреждений, однако для их качественной реализации необходимо как научно-методическое сопровождение, так и материально-техническое оснащение. Сегодня мы имеем опыт внедрения средств и методов художественной гимнастики в

физическое воспитание школьников г. Москвы (школа №705, школа №1573) [3].

На сегодняшний день в Республике Татарстан существует немало общеобразовательных учреждений с хорошим материально-техническим оснащением, необходимым для реализации спортизированного ФВ с использованием средств и методов художественной гимнастики. Однако на данный момент, не смотря на наличие необходимых условий, мы не нашли организации, использующие в качестве физического воспитания школьников средства художественной гимнастики. Безусловно, на базе общеобразовательных школ осуществляется подготовка спортсменов по данному виду спорта, однако занятия проходят во внеурочное время в форме дополнительного образования (спортивных секций). Мы предлагаем интегрировать занятия художественной гимнастикой в физическое воспитание школьников не только в качестве дополнительного образования, но и в урочные формы обучения в качестве третьего урока физической культуры. Особенность внедрения средств художественной гимнастики в физическое воспитание школьников младших классов заключается в положительном эффекте не только для физического, но и для умственного развития. В отличие от других видов спортивной деятельности к явным преимуществам занятий художественной гимнастикой относятся: многообразие средств и методов, в том числе упражнения с предметами, которые способствуют развитию мелкой моторики, тем самым стимулируя развитие ЦНС и умственной деятельности школьников, а также музыкально-ритмические задания, способствующие развитию чувства ритма, выразительности, музыкального слуха и эмоциональной памяти в сочетании с мышечной.

Предлагаемую программу планируется внедрить и проверить ее эффективность на базе Лицея №185 г. Казани. Безусловно, есть вопросы способов и форм организации данных уроков, вопросы поиска преподавателей с необходимым уровнем образования и квалификации в сфере физической культуры и спорта. Основным направлением нашей работы является осуществление научно-методического сопровождения учебной программы на основе уже существующей программы физического воспитания, разработанной И.А. Винер, Н.М. Горбулиной и О.Д. Цыганковой (Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: Методическое пособие. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций).

Разработанное научно-методическое сопровождение программы физического воспитания школьников начальных классов Республики Татарстан

средствами художественной гимнастики при внедрении в образовательный процесс будет способствовать повышению показателей физической подготовленности и уровня интеллектуального развития школьников начальных классов.

Литература

1.Белогуров, Е.С., Пурыгина М.Г., Бойко Г.М. Художественная гимнастика в структуре физического воспитания ВУЗа// Саморазвитие в педагогике и психологии: сборник статей по итогам международной научно-практической конференции. Екатеринбург. 2018. С. 36-42.

2.Карпенко, Л.А. Организация многоуровневого функционирования современной художественной гимнастики // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2007. №8 (30). С. 46-49.

3.Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: Методическое пособие. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / под ред. И. А. Винер. 2-е изд. М.: Просвещение, 2021. 201с.

4.Шаяхметова, Р.А. К проблеме интеграции олимпийского образования в учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике в системе общеобразовательных школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. №2. С. 17.

Березовская Татьяна Игоревна, студент кафедры теории и методики гимнастики, gim.tanya@gmail.com, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

SPORTIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN ON THE EXAMPLE OF RHYTHMIC GYMNASTICS

Berezovskaya Tatyana Igorevna, student of the Department of Theory and Methods of Gymnastics, gim.tanya@gmail.com, Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism".

Annotation. The article substantiates the need to introduce the means of rhythmic gymnastics into the physical education of primary schoolchildren of the Republic of Tatarstan as part of the sportization of physical education. These provisions are based on the features of the means of rhythmic gymnastics and their positive impact on the mental and physical development of younger students.

Keywords: mass sports, education system, sportized approach, sportization, physical education, rhythmic gymnastics.

References

1. Belogurov, E.S., Purygina M.G., Bojko G.M. *Hudozhestvennaya gimnastika v strukture fizicheskogo vospitaniya VUZa*// *Samorazvitie v pedagogike i psihologii: sbornik statej po itogam mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Ekaterinburg. 2018. S. 36-42.*
2. Karpenko, L.A. *Organizaciya mnogourovnevnogo funkcionirovaniya sovremennoj hudozhestvennoj gimnastiki* // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. 2007. №8 (30). S. 46-49.*
3. *Fizicheskaya kul'tura. Garmonichnoe razvitie detej sredstvami gimnastiki: Metodicheskoe posobie. 1-4 klassy: ucheb. posobie dlya obshcheobrazovat. organizacij / pod red. I. A. Viner. 2-e izd. M.: Prosveshchenie, 2021. 201s.*
4. Shayahmetova, R.A. *K probleme integracii olimpijskogo obrazovaniya v uchebno-trenirovochnyj process po hudozhestvennoj gimnastike v sisteme obshcheobrazovatel'nyh shkol* // *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2013. №2. S. 17.*

УДК 378.4

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ (НА ПРИМЕРЕ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ «А»)

Бессарабова Ю.В.

Аннотация. В статье представлены некоторые рекомендации по организации обучения студентов с проблемами здоровья (спец.мед.группа «А») в очном режиме и в дистанционном обучении. Аргументированы 2-х разовые академические занятия физической культурой и спортом в неделю для формирования стойкой мотиваций к самостоятельным занятиям.

Ключевые слова: оптимальный режим, «экранное время», уровень функциональной подготовленности, уровень физической подготовленности, развитие двигательных навыков, совершенствование двигательных навыков.

Введение.

Актуальностью подготовки рекомендаций были полученные данные о снижении уровня физического развития обучающейся молодёжи (на примере обучающихся с нарушением осанки).

Согласно ФГОС ВО 3++, объём программ, блог 1 дисциплины (модуля), входят дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, входящие в обязательную часть программы бакалавриата и формируют универсальные компетенции (У-7).

Формирование универсальных компетенций проводятся через контактную работу с педагогическим работником (II, п. (2.11)).

Основная часть.

Организация «контактной» работы обучающихся с педагогическим работником должна составлять при очной форме обучения не менее 60% общего объёма времени, отводимого на реализацию дисциплины (модулей).

Направления подготовки по точным наукам (математика и компьютерные науки и т.д.) объём обязательной части должен быть не менее 40-60%, где «экранное время» при дистанционной форме обучения (курсы и т.д.) должен составлять не менее 30 мин.

Для развития мотивации к практическим занятиям по физической культуре и спорту, для формирования «устойчивости» к профессиональной деятельности, а также, для получения физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг, необходимо *определить оптимальный режим занятий*. Он основывается на уровне функциональной и физической подготовленности обучающихся, и составляет *не менее 2-х разовых занятий* по физической культуре и спорту. Это соответствует развитию, совершенствованию двигательных навыков для получения стойкой мотивации к занятиям ФК и спортом.

Мы проводили исследование 20/21- 22 учебные года. В нем приняли участие студенты специальных медицинских групп «А». Нами были использованы эмпирические наблюдения, анкетирования. Был предложен тест по определению мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту (Виленский М.Я.), и 50% опрошенных положительно относились к занятиям физической культуры и спорта. Далее был предложен распорядок дня (в котором определялось количество занятий по физической культуре и спорту в течении дня, недели, месяца). В результате 60 % респондентов хотя 1 раз в день выполняли физические упражнения. Также, был проводится биоритмотест (Евсеев Ю.И.) (в период сессии). Результаты ждём по окончании сессии. Но уже и предварительных результатов достаточно чтобы обосновать тот факт, что формирование стойкой мотивации к занятиям по физической культуре и спорту может быть обусловлена многократным повторением количества физических упражнений в течении недели. И алгоритм совершенствования двигательных навыков для получения стойкой мотивации к занятиям физической культурой и спортом при очном обучении должен включать в себя: 1) академические занятия не менее 2-х раз в неделю; 2) сформировать привычку активного отдыха между академическими занятиями в вузе; 3) дополнительные занятия (оздоровительной направленности).

Вывод. Таким образом, для поддержания функциональной и физической подготовленности обучающихся и развития мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом необходимы теоретические знания и практические навыки.

Литература

1. Проектирование и реализация индивидуальноориентированной технологии физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза в условиях пандемии / В. Х. Аюбов, Р. С. Джириков, Н. М. Бондаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 24-29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p24-30. – EDN TGNXSE.

Бессарабова Юлиана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания, yulianab@mail.ru/ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет».

SOME RECOMMENDATIONS FOR THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN A REMOTE FORMAT (ON THE EXAMPLE OF THE SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT "A")

Bessarabova Yuliana Vladimirovna, Candidate of Pedagogical Sciences, yulianab@mail.ru/, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Kuban State University.

Annotation. The article presents some recommendations for the organization of training of students with health problems (special medical group "A") in full-time mode and in distance learning. 2 one-time academic classes of physical culture and sports per week are substantiated to form a stable motivation for independent studies.

Keywords: optimal mode, "screen time", level of functional fitness, level of physical fitness, development of motor skills, improvement of motor skills.

References

1. Design and implementation of individually oriented technology of physical culture and recreational work with university students in the conditions of a pandemic / V. Kh. Ayubov, R. S. Dzhirikov, N. M. Bondarenko [et al.] // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2022. – № 2(204). – S. 24-29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p24-30. – EDN TGNXSE.

ВЛИЯНИЕ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА, ФУТБОЛА НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, С ПРИМЕНЕНИЕМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Бессарабова Ю.В.

***Аннотация.** В статье предлагается модель физического развития студентов средствами физических упражнений с элементами волейбола, футбола при круговой тренировке. Круговая тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.*

***Ключевые слова:** круговая тренировка, работоспособность организма, методическая форма занятий, физические качества, элемента волейбола, элементы футбола, скоростно-силовые качества, физическая подготовленность.*

Введение.

Занятия по физической культуре и спорту в Вузе являются основным средством укрепления здоровья студентов, улучшаются показатели физического и психического состояния, увеличиваются функциональные возможности всех органов и систем, а также повышает приспособительные механизмы организма к внешней среде.

Создание определённой модели физического развития для формирования и совершенствования двигательных навыков, которые воспитываются во взаимодействии и единстве повышают устойчивость организма к нагрузкам, что в конечном итоге способствует их положительному переносу, расширяет сферу деятельности возможностей человека.

Основная часть.

Добиться высокой работоспособности организма - одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка.

При занятиях физической культурой и спортом с применением круговой тренировки сама тренировка даёт возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определённым образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, и быстрое

развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм студента хорошо приспосабливается к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы.

Круговая тренировка представляет собой целостную самостоятельную организационно-методическую форму занятий и в то же время сводится к какому-либо одному методу.

Использовались 2 метода:

1. Круговая тренировка по методу непрерывной работы (упражнения приводятся без пауз и без целевого времени и упражнения проводится без пауз, но с целевым временем).

2. Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения (повышение нагрузки идёт за счёт увеличения количества повторений).

На протяжении 2021/2022 учебного года в основных группах использовались выше приведённые методы круговой тренировки с использованием одних и тех же комплексов упражнений и вклиниванием элементов волейбола, футбола. В экспериментальной группе методом расчленения урока на несколько частей (1 или 2 части игровых, 1 или 2 части круговой тренировки).

Развитие все физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) способствуют спортивные игры и в большей степени волейбол и футбол, которые относятся к скоростно-силовым видам спорта.

Распределяя физические упражнения при моделировании круговой тренировки, мы видим, как органически вписываются спортивные игры (волейбол и футбол) в схему круговой тренировки при выработке физических качеств у занимающихся студентов.

Упражнения круговой тренировки включали в себя от 2-х до 5-ти станций и применялись нагрузки от МТ/4 до МТ/2 с увеличением количества станций до 6-ти и количества повторений до 5-ти на 1 курсе, на 2 курсе в основном выполнялись круговые тренировки по методу интервального упражнения с жёсткими интервалами отдыха.

На протяжении периода исследования 1 - 2 - 3 курсах использовались определённые комплексы для выработки физических качеств.

Вклинивая в занятия волейбол и футбол (по выбору студентов) методом расчленения на 2 части в предварительной и заключительной части занятия,

мы руководствовались принципом сочетания различных форм деятельности при выполнении различных видов нагрузки. Принципиальным явился вопрос в какое время проводить игры в комплексе занятий. Основопологающим явилось содержание комплекса круговой тренировки на каждом занятии, где решались вопросы выработки скоростно-силовых качеств или силы и выносливости. (Решающим фактором не брались такие качества, как ловкость и гибкость).

Выводы.

В результате проведённого эксперимента выявилась следующая тенденция в некоторых изменениях физических качеств студентов, занимающихся по обычной программе и по системе с применением волейбола и футбола.

Результаты сравнительных оценок физической подготовленности студентов дают основание утверждать, что в группах, где применялись дополнительно игры в волейбол и футбол, показатели выше, чем в обычных группах обучения по программе.

Включение игр в учебное занятие резко повышает ответственность в выполнении задания круговой тренировки, способствует более эмоциональному восприятию задания, стремление быстро закончить данное задание и, как следствие - выполнение задания на более высоком эмоциональном уровне, что влечёт за собой включение всех систем организма в работу на более высоком функциональном уровне.

Литература

1. Проектирование и реализация индивидуальноориентированной технологии физкультурно-оздоровительной работы со студентами вуза в условиях пандемии / В. Х. Аюбов, Р. С. Джириков, Н. М. Бондаренко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 24-29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p24-30. – EDN TGNXSE.

2. Сирик, С. Н. Технология педагогической диагностики развития военно-профессиональной позиции преподавателей военного вуза / С. Н. Сирик, Ю. Л. Евтушенко, В. А. Петьков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 349-353. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p349-353. – EDN MYMNWB.

Бессарабова Юлиана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания yulianab@mail.ru/ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет».

IN THE TRAINING OF PURPOSEFUL CLASSES WITH ELEMENTS OF VOLLEYBALL, FOOTBALL TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS, USING CIRCUIT TRAINING

Bessarabova Yuliana Vladimirovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Kuban State University e-mail: yulianab@mail.ru/

Annotation. The article proposes a model of physical development of students by means of physical exercises with elements of volleyball, football during circular training. Circular training makes it possible to independently acquire knowledge, form physical qualities, improve individual skills and abilities.

Keywords: circuit training, body performance, methodical form of training, physical qualities, elements of volleyball, elements of football, speed-power qualities, physical fitness.

References

1. *Design and implementation of individually oriented technology of physical culture and recreational work with university students in the conditions of a pandemic / V. Kh. Ayubov, R. S. Dzhirikov, N. M. Bondarenko [et al.] // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. – 2022. – № 2(204). – S. 24-29. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.2.p24-30. – EDN TGNXSE.*
2. *Sirik, S. N. Tekhnologiya pedagogicheskogo diagnostika razvitiya voenno-professional'nogo position of teachers voennogo uzuz / S. N. Sirik, Y. L. Evtushenko, V. A. Petkov // Scientific notes of the university named after P. F. Lesgaft. – 2021. – № 5(195). – S. 349-353. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.5.p349-353. – EDN MYMNWB.*

УДК 796.355

МЕРЫ ПОДДЕРЖКИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНЫХ ВОЛОНТЕРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Биккулов И.Н.

Аннотация. В данной статье рассказывается о практике работы с волонтерами спортивного направления в Республике Башкортостан. Приводятся примеры участия добровольцев в крупных спортивных мероприятиях, раскрываются основные факторы мотивации, поощрения и стимулирования волонтеров.

Ключевые слова: добровольцы, волонтерство, спортивные организации.

Нужно отметить, что сегодня добровольчество (волонтерство) вошло в моду среди молодежи и многие ребята хотят вести социально активную жизнь

и быть полезными обществу, а это отличная возможность для самореализации и социализации их инициатив. Вовлечение граждан в волонтерские программы мероприятий федерального, регионального и местного уровней способствует повышению уровня социального благополучия и самочувствия в стране и регионе, развитию культуры местных сообществ.

Развитие добровольчества в Башкортостане началось еще с древнейших времен. Обычаи и традиции башкир включали также взаимопомощь. Одним из сохранившихся обычаев у башкир является – ума (өмә) «коллективная помощь» [1, с. 7].

Одним из факторов активного развития добровольческого движения в Республике Башкортостан стало участие волонтеров Башкортостана в XXII Зимних Олимпийских играх и XI Паралимпийских играх в городе Сочи 2014 году. Оператором подготовки волонтеров выступил волонтерский центр Башкирского государственного медицинского университета. Участие приняли более 3000 наших волонтеров по направлениям «Медицина» и «Спортивное волонтерство».

Если в 2014 году в Республике Башкортостан существовали отдельные волонтерские группы при образовательных учреждениях, то с 2015 года начали создаваться волонтерские центры при ВУЗах, ССУЗах и подростковых клубах. Немаловажным фактором развития волонтерского движения в республике стало создание 21 января 2015 года Государственного автономного учреждения Республиканский центр волонтерского движения и поддержки молодежных инициатив, целью которого стало развитие и координация волонтерского движения в Республике Башкортостан.

Государственным Собранием РБ в 2018 году был принят закон «О государственной поддержке благотворительной и добровольческой (волонтерской) деятельности в Республике Башкортостан (с изменениями на 29 июня 2020 года)» [4], который предусматривает Порядок выплаты для волонтеров в случае их смерти или получения ими вреда здоровью [7]. Также в 2019 году создан Межведомственный координационный совет по патриотическому воспитанию и развитию добровольчества (волонтерства) Республики Башкортостан [6], основная цель – выявлять местные барьеры и пути их преодоления, а также быть площадкой для выработки мер поддержки и новых проектов по развитию добровольчества.

Для вовлечения волонтеров к участию в масштабных мероприятиях как регионального, так и федерального уровня, требуется их тщательная подготовка. Поэтому с 2017 года было решено открыть «Школу добровольцев Башкортостана», направленную на обучение основам добровольческой

деятельности, навыкам командной работы и развитию лидерских качеств для волонтеров, руководителей волонтерских организаций, в том числе по направлению «спортивное волонтерство». Проводились обучения волонтеров для различных аудиторий: волонтеры-новички, опытные волонтеры, координаторы волонтерских групп, организаторы волонтерской деятельности.

В 2017 году во время проведения Недели звёзд Континентальной хоккейной лиги на базе УСА «Уфа Арена» было привлечено 156 волонтеров по 10 направлениям, среди которых «Работа со СМИ», «Атташе команд» и другие.

В 2018 году в рамках проведения 21 Чемпионата мира по футболу FIFA 48 добровольцев из Республики Башкортостан приняли участие в качестве волонтеров на матчах Чемпионата в городах Москва, Екатеринбург и Казань.

В 2019 году в рамках проведения Зимней Универсиады в Красноярске приняли участие 11 волонтеров Республики Башкортостан.

В 2021 году по инициативе Ассоциации волонтерских центров России совместно с футбольным клубом «Уфа» был объявлен набор волонтеров на футбольные матчи. В общей сложности было набрано более 150 волонтеров, которые отработали на 20 матчах клуба.

С марта 2022 года с целью консолидации и развития спортивного добровольчества в Республике Башкортостан было решено о создании общественного движения «Центр спортивного и событийного волонтерства Республики Башкортостан» (далее — Центр). На сегодняшний день организация на стадии регистрации НКО. На базе Центра еженедельно проводится образовательный курс «Школа волонтерского менеджмента» для волонтеров, желающих реализовать свои навыки в качестве тим-лидера. В программе курса изучение теории и практика командообразования, комьюнити-менеджмент, психология поведения и типология личности и т.д. После прохождения занятий волонтеры могут попробовать себя в качестве тим-лидера на крупнейших зрелищных мероприятиях региона.

На сегодняшний день волонтеры Центра сопровождают все спортивные мероприятия, которые проводятся в Республике Башкортостан. Актив волонтеров Центра составляет 100 человек, всего в спортивных мероприятиях вовлечено более 2000 человек.

У Центра имеются постоянные партнеры: Министерство спорта Республики Башкортостан, АНО Дирекция спортивно-зрелищных программ Республики Башкортостан, Центр спортивной подготовки Республики Башкортостан им. Баталовой Р.А., РОО Олимпийский Совет Республики Башкортостан, сеть стрит-кафе «Шаурмишка», которые обеспечивают волонтеров на крупных мероприятиях питанием, атрибутикой, сувенирной

продукцией и т.д.

Разработана система мотивации волонтеров, отличившихся на мероприятиях Центра: предоставление абонеента на 10 занятий в бассейн Центра спортивной подготовки Республики Башкортостан им. Баталовой Р.А. На данный момент сертификат получили 100 волонтеров. Также 300 волонтерам республики были вручены сертификаты на посещение и бесплатное катание на горнолыжных курортах Республики Башкортостан.

Самые активные добровольцы были включены в сборник «100 лучших волонтеров Республики Башкортостан» [3]. Также для лучших добровольцев республики учрежден Почетный знак Главы Республики Башкортостан «Доброволец (волонтер) Республики Башкортостан» [9].

Таким образом, добровольческая деятельность способствует социализации молодежи, приобщение к здоровому образу жизни, профориентации молодежи в сфере физической культуры и спорта и т. д. Согласно утвержденным «Общим требованиям к порядку взаимодействия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления, подведомственных им государственных и муниципальных учреждений, иных организаций с организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности и добровольческими (волонтерскими) организациями» [5], рекомендуется поддерживать добровольческие инициативы в каждом ведомстве и органе исполнительной власти субъектов РФ. Поэтому, добровольческая организация «Центр спортивного и событийного волонтерства Республики Башкортостан» является положительным примером для реализации поставленных задач.

Литература

1. Биккулов И.Н. Добровольческие (волонтерские) организации Республики Башкортостан. Уфа, 2018;
2. Горлова Н.И. Мир спортивного волонтерства. М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтер», 2018;
3. 100 лучших волонтеров Республики Башкортостан / отв. ред. Биккулов И.Н. Уфа, 2019.
4. Закон Республики Башкортостан от 27.09.2012 № 587-з (ред. от 31.10.2018) «О государственной поддержке благотворительной и добровольческой (волонтерской) деятельности в Республике Башкортостан»;
5. Общие требования к порядку взаимодействия федеральных органов исполнительной власти, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления,

подведомственных им государственных и муниципальных учреждений, иных организаций с организаторами добровольческой (волонтерской) деятельности и добровольческими (волонтерскими) организациями (утверждены постановлением Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2018 года № 1425);

6. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 30 декабря 2019 года № 801 «О Межведомственном координационном совете по патриотическому воспитанию и развитию добровольчества (волонтерства) в Республике Башкортостан»;

7. Порядок предоставления из бюджета Республики Башкортостан единовременного пособия в случаях гибели (смерти) добровольцев (волонтеров) или получения ими вреда здоровью при осуществлении добровольческой (волонтерской) деятельности (утвержден постановлением Правительства Республики Башкортостан от 8 декабря 2020 года № 749);

8. Распоряжение Правительства Республики Башкортостан от 14 декабря 2021 года № 1266-р «Об утверждении Плана мероприятий («Дорожная карта»), по достижению плановых значений показателя оценки эффективности деятельности органов государственной власти Республики Башкортостан «Доля граждан, занимающихся добровольческой (волонтерской) деятельностью»;

9. Указ Главы Республики Башкортостан от 27 ноября 2020 года № УГ-510 «Об учреждении Почетного знака Главы Республики Башкортостан «Доброволец (волонтер) Республики Башкортостан»».

10. Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ (с изменениями Федеральный закон от 5 февраля 2018 г. № 15-ФЗ) «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)».

Биккулов Ильшат Нафикович, кандидат исторических наук, менеджер по работе с волонтерами, ilschat-1981@mail.ru, Россия, Республика Башкортостан, г. Уфа, АНО профессиональный спортивный волейбольный клуб «Урал».

MEASURES TO SUPPORT THE ACTIVITIES OF SPORTS VOLUNTEERS IN THE REPUBLIC OF BASHKORTOSTAN

Bikkulov Ilshat Nafikovich, Candidate of Historical Sciences, Volunteer Manager, ilschat-1981@mail.ru, Russia, Republic of Bashkortostan, Ufa, ANO professional sports volleyball club «Ural».

Annotation. This article describes the practice of working with sports volunteers in the Republic of Bashkortostan. Examples of volunteers' participation in major sporting events are

given, the main factors of motivation, encouragement and stimulation of volunteers are revealed.

Keywords: volunteers, volunteering, sports organizations.

References

- 1. Bikkulov I.N. Dobrovolcheskie (volonterskie), organizacii Respubliki Bashkortostan. Ufa, 2018;*
- 2. Gorlova N.I. Mir sportivnogo volonterstva. M.: GBU goroda Moskvi «Mosvolonter», 2018;*
- 3. 100 luchshih volonterov Respubliki Bashkortostan / otv. red. Bikkulov I.N. Ufa, 2019;*
- 4. Zakon Respubliki Bashkortostan ot 27.09.2012 № 587-z (red. Ot 31.10.2018) «O gosudarstvennoi podderjke blagotvoritelnoi i dobrovolcheskoi (volonterskoi) deyatel'nosti v Respublike Bashkortostan»;*
- 5. Obschie trebovaniya k poryadku vzaimodeistviya federal'nykh organov ispolnitel'noi vlasti organov ispolnitel'noi vlasti subektov Rossiiskoi Federacii, organov mestnogo samoupravleniya, podvedomstvennykh im gosudarstvennykh i municipal'nykh uchrejdenii, inih organizacii s organizatorami dobrovolcheskoi (volonterskoi) deyatel'nosti i dobrovolcheskimi (volonterskimi) organizatsiyami (utverjdeni postanovleniem Pravitel'stva Rossiiskoi Federacii ot 28 noyabrya 2018 goda № 1425);*
- 6. Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Bashkortostan ot 30 dekabrya 2019 goda № 801 «O Mejvedomstvennom koordinatsionnom sovete po patrioticheskomu vospitaniyu i razvitiyu dobrovolchestva (volonterstva) v Respublike Bashkortostan»;*
- 7. Poryadok predostavleniya iz byudjeta Respubliki Bashkortostan edinovremennogo posobiya v sluchayah gibeli (smerti) dobrovolcev (volonterov) ili polucheniya imi vreda zdorov'yu pri osuschestvlenii dobrovolcheskoi (volonterskoi) deyatel'nosti (utverjden postanovleniem Pravitel'stva Respubliki Bashkortostan ot 8 dekabrya 2020 goda № 749);*
- 8. Rasporyajenie Pravitel'stva Respubliki Bashkortostan ot 14 dekabrya 2021 goda № 1266-r «Ob utverjdenie Plana meropriyatii («Dorojnaya karta»), po dostizheniyu planovykh znachenii pokazatelya ocenki effektivnosti deyatel'nosti organov gosudarstvennoi vlasti Respubliki Bashkortostan «Dolya grajdan, zanimayuschihsya dobrovolcheskoi (volonterskoi) deyatel'nostyu»;*
- 9. Ukaz Glavi Respubliki Bashkortostan ot 27 noyabrya 2020 goda № UG-510 «Ob uchrejdenii Pochetnogo znaka Glavi Respubliki Bashkortostan «Dobrovolec (volonter) Respubliki Bashkortosta»;*
- 10. Federal'nii zakon ot 11 avgusta 1995 g. № 135-FZ (s izmeneniyami Federal'nii zakon ot 5 fevralya 2018 g. № 15-FZ) «O blagotvoritelnoi deyatel'nosti i dobrovolchestve (volonterstve)».*

СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ИНВАЛИДОВ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ ГРЕБНЫМ СПОРТОМ

Бильданова Ф.Ю., Махнев М.О.

Аннотация. В данной статье представлен теоритический анализ интеграции спортсменов-гребцов с ограниченными возможностями. Обозначена актуальность данного вида спорта, его значение в социализации личности. Проведён опрос ведущих спортсменов России занимающихся пара-греблей.

Ключевые слова: гребля, инвалидность, спорт, актуализация, адаптивный спорт, социализация.

Физическая культура и спорт в современном мире являются одним из главных направлений в восстановлении инвалидов и их интеграции в общество. Интеграция через спорт имеет такое же значение, как через трудовую деятельность или образование. Систематичное выполнение физических упражнений в большинстве своем можно считать не только как средство реабилитации, но и как постоянную форму поддержания жизненной активности. Занятия инвалидов физической культурой и спортом не только способствуют расширению функциональных возможностей, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психическую составляющую личности, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство защищенности и полезности в обществе [2].

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям физической культурой и спортом состоит в том, чтобы восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья.

При рассмотрении социальной интеграции через спортивную деятельность вектором нашего внимания стала адаптивная академическая гребля и адаптивная гребля на байдарках и каноэ [1].

Пара-гребля – это вид спорта для атлетов, чьи физические возможности удовлетворяют критериям, установленным правилами. Термин «адаптивная» говорит о том, что соответствующее оборудование «адаптировано» для

спортсменов. В соревнованиях принимают участие, как мужчины, так и женщины. Гонки проводятся на дистанциях свыше 1000 метров для всех четырех классов. Сейчас пара-гребля является одним из самых молодых видов спорта на Параолимпийских играх, впервые она была представлена в 2008 году в Пекине [3].

Для анализа социальной интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья посредством занятий гребными видами спорта был проведен социологический опрос. В опросе приняли участие спортсмены из России, от 19 до 35 лет. 11 опрошиваемых имеют звание Кандидата в Мастера Спорта, 4 спортсмена - Мастера Спорта. Гребцам был задан ряд вопросов с предложенными вариантами ответов.

На первый вопрос: «Что вас мотивирует заниматься гребным спортом?». 26% - отметили возможность саморазвития как физического, так и духовного, 40% - опрошенных выделили главным мотивационным компонентом возможность зарабатывать деньги и быть самостоятельными в финансовом плане, 34% - желают добиться профессионального успеха в карьере и возможность участвовать в Паралимпийских играх.

На вопрос об изменении жизни, после решения занятий спортом (в вопросе можно было выбрать несколько вариантов ответа) 75% респондентов ответили, что нашли друзей и много новых знакомств, половина из общего числа гребцов нашли для себя вид деятельности, который приносит не только удовольствие и радость, но и заработок. 25% используют гребной спорт как способ популяризации своей личности. Этот вопрос показываем нам, что для большинства гребцов спорт стал средством коммуникации с обществом, помог обрести круг людей с общими и похожими интересами. Соревновательная деятельность помогает в интеграции инвалидов, так как является очень популярным видом спорта, достаточно часто проводятся Чемпионаты и Первенства Европы, Азии, Мира, международные регаты и многочисленные показательные соревнования. Спортсмены имеют возможность увидеть мир, не тратя своих личных накоплений, и представить свою страну в международном спортивном пространстве, завести знакомства, и быть более открытыми миру.

Следующий вопрос был направлен на оснащённость сортивных баз и удобство инвентаря. Так как география респондентов насчитывает 7 городов, затрагивая различные регионы России такие как: Республика Татарстан, Самарская область, Московская область, Астраханская область, Краснодарский край, Владивосток, Санкт-Петербург и Нижегородская область – этот вопрос является интересным и актуальным. Все опрошиваемые имели трудности при

эксплуатации инвентаря. Достать лодку со стеллажа из эллинга, донести лодку до пантона и сесть в нее имеет определенную сложность для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому периодически появляется необходимость просить помощь со стороны, но не только от тренера, но и других спортсменов, работников гребного канала. Респонденты отмечают, что гребцы без ОВЗ никогда не отказывают в помощи и со стороны СПО инвалидов есть поддержка при покупке оборудования и создании условий.

75% респондентов допускают возможность смены профессиональной деятельности, как в новом для себя виде спорта, так и в других сферах жизни. 25% ответили, что видят себя только в гребле.

В вопросе об отношении семьи и близких в большинстве своем респонденты ответили, что близкие относятся нейтрально к деятельности опрашиваемых – это 70% опрошенных, у 30% близкие поддерживают и посещают соревнования, следят за результатами. Отношение близких очень сильно влияет на состояние спортсменов. Для кого-то важно, чтобы родные люди находились рядом, имели тесную связь со спортом, для других же это может мешать, им необходимо отторгаться от окружения во время соревнований и по после финиша. Это в основном зависит от характера спортсмена, его общения вне спорта с родными и друзьями.

В вопросе про тренировки в коллективе, всего лишь 10% респондентов ответили, что тренируются с группой. 50% - тренируются индивидуально с тренером, 40% - в группе до 3-х человек. Это связано с большими физическими нагрузками, проблемой условий для тренировок: не в каждом городе имеется полностью оборудованный и удобный по месту расположению гребной канал, так же стоимость лодок, весел и прочего оборудования для лиц с ОВЗ не столь мала, чтобы массово закупаться этим спортивным школам. Также спортсменам с ОВЗ необходимо больше внимания со стороны тренера, для обеспечения рационального тренировочного процесса и предотвращения усугубления болезни. Но не смотря на все возможные трудности, на Чемпионатах и Первенствах России имеется хорошая конкуренция в каждом классе лодок, количество участников возрастает, улучшаются временные показатели.

Вывод. Проведенный социологический опрос показал, что для людей с ограниченными возможностями нет ничего невозможного, они показывают блестящие результаты, идут на коммуникацию, заводят друзей, находят способы реализации. И спорт в этом плане выступает одним из вариантов их раскрытия личности, многие отметили, что готовы пробовать себя в другом и конкретно наши опрошенные пришли к этому через спорт. Гребля подарила

им уверенность в свои силы, возможность путешествовать и быть самостоятельными, иметь финансовую независимость, добиваться результатов и совершенствовать свои физические и психологические возможности. Гребной спорт как средство итеграции имеет большую важность и особенность. Спортсмены получают удовольствие от процесса тренировок, о них пишут статьи в журналах и на информационных форумах.

Литература

1. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Москва : Астрит, 2012. 172 с.
2. Нагорный В. М. Спортивная подготовка инвалидов (адаптивный спорт). Уфа : Востание, 2004. 263 с.
3. Царик А. В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов. Москва: Советский спорт, 2000. 591с.

Бильданова Фатима Юсуповна, Махнев Матвей Олегович, студенты, bfu163@mail.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (ПГУФКСИТ)».

SOCIAL INCLUSION OF THE DISABLED THROUGH ROWING

Fatima Yusupovna Bildanova, Matvey Olegovich Makhnev, students, bfu163@mail.ru, Kazan, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism (PGUFSIT)".

Annotation. This article presents a theoretical analysis of adaptive rowing. Technologies and methods are considered in detail, an analysis of the relevance of this sport and its importance in the actualization of the individual is carried out.

Keywords: rowing, disability, sport, actualization, adaptive sport, socialization.

References

1. Evseev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture. Moscow : Astrit, 2012. 172 p.
2. Nagorny V. M. Sports training of disabled people (adaptive sports). Ufa : Vostanie, 2004. 263 p.
3. Tsarik A.V. Physical rehabilitation and sports of disabled people. Moscow : Soviet Sport, 2000. 591s.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ – ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Бовыкин А.В.

Аннотация. В статье дается обоснование необходимости применения принципов здоровьесбережения во время аудиторных и внеаудиторных занятий студентов-медиков по дисциплине «Физическая культура», формирования у них навыков применения этих принципов, в том числе, в своей будущей профессиональной деятельности. Конечная цель внедряемых принципов – создание системы воспитания физически и психологически здоровых медицинских работников, имеющих устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни, включая занятия физической культурой.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация, формирование, воспитание, навыки.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия [1]. Движения, мышечные напряжения, физическая работа были и остаются важнейшим условием поддержания здоровья.

Крепкое здоровье способствует успешности занятий любым видом деятельности. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека во многом зависит память, внимание, усидчивость и результативность умственной деятельности [3].

Главной целью учебной дисциплины «Физическая культура» и основным результатом работы образовательной организации профессионального образования по данному направлению является воспитание здорового выпускника-специалиста, способного плодотворно трудиться на благо общества, с устойчивой социальной мотивацией на здоровый образ жизни, включая занятия физической культурой и спортом.

Актуальность вопроса определяется именно этой целью и проблемами, возникающими в ходе решения задач по ее достижению, из которых можно выделить основные и самые главные:

1. свыше 30 % студентов медицинского колледжа имеют специальную и подготовительную медицинскую группу допуска к занятиям физической культурой;

2. из контингента первокурсников, поступающих в колледж с основной группой допуска к занятиям физической культурой, до 90 % не выполняют нормативы входного контроля.

Выход из данной ситуации заключается в создании правильной системы физического воспитания.

В системе физического воспитания существуют две главные регламентированные формы: аудиторные и внеаудиторные занятия под руководством преподавателя в оздоровительных и спортивных секциях [2], а также формы организации физических занятий самими студентами. Один из наиболее эффективных путей борьбы с ограниченной физической активностью – это обучение студентов правильным приемам самостоятельных занятий физическими упражнениями, воспитание потребности в этих занятиях.

Теоретическая часть самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» предполагает написание конспектов, сообщений, рефератов, подготовку презентаций, составление таблиц комплексов упражнений, оформление буклетов по видам физической подготовки и другие виды заданий [2]. Как правило, данная часть самостоятельной работы не вызывает затруднений у студентов.

С практической частью самостоятельной работы студентов дела обстоят намного сложнее, особенно для студентов с отставанием в физическом развитии.

Суть оздоровительного процесса по физической культуре в данном случае заключается в том, что преподаватель один, какие бы он не применял здоровьесберегающие технологии, не сможет достичь результата по оздоровлению студента через урочные и внеурочные занятия, если он не смотивирует студентов на самостоятельные занятия физической культурой и не научит во время этих занятий, хотя бы частично, применять приемы самоконтроля результатов выполнения упражнений, оценивать общее состояние своего организма.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы в рабочей программе по дисциплине «Физическая культура» не ограничивает студентов в выборе форм и видов занятий. В систему самостоятельных занятий обязательно должны быть включены упражнения, подводящие к сдаче контрольных нормативов по видам физической подготовки, определяемых учебной программой [2].

При организации самостоятельных занятий необходимо придерживаться нескольких основных принципов, включая принципы систематичности, постепенности, сознательной активности и другие, но

главным из них является принцип оздоровительной направленности или принцип здоровьесбережения. Одним из условий соблюдения данного принципа является умение студентов самостоятельно правильно и рационально дозировать нагрузку и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий и в течение дня.

Основные положения вышеперечисленных принципов, наряду с формами самостоятельных занятий, лежат в основе определения форм контроля при организации внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Преподавателю физической культуры при организации внеаудиторных занятий студентов и обозначении содержания и объема домашних заданий по практической части учебной программы необходимо, во-первых, научить студента заниматься самостоятельно с соблюдением всех вышеперечисленных принципов самостоятельных занятий.

Во-вторых, он должен мотивировать студента на самостоятельные занятия физической культурой или спортом.

Но самой главной проблемой для преподавателя физической культуры является осуществление контроля выполнения студентами самостоятельной работы с целью ее последующей корректировки.

Известно, что такой формой контроля основных физических качеств, планирования занятий у спортсменов являются дневники тренировок. Их содержание может отличаться друг от друга, но основные разделы: содержание занятий, объем нагрузки, результаты контрольных упражнений, участие в соревнованиях, общее самочувствие, показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время занятий остаются неизменными [3].

Вполне логично, что такая форма контроля в упрощенном виде в форме дневника самостоятельных занятий была рассмотрена и принята на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных, общих гуманитарных, социально-экономических, математических и естественнонаучных дисциплин БПОУ ВО «Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П. Бычихина».

БПОУ ВО «Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П. Бычихина»
Кабинет физической культуры

ДНЕВНИК САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Студент: _____
Учебная группа: _____

Пример записей в дневнике самостоятельных занятий

Дата	Пульс утром	Содержание и объем занятий	ЧСС на занятиях	Общее самочувствие
06.09.21	62	Разминка -15 мин. Кроссовый бег с интенсив. до 60% -1,5 км. Вечер: аэробика – 30 минут.	90 /120 в конце бега до 120 уд/мин	Хорошее Заболела голова
07.09.21	60	Разминка – 15 минут. Отжимания в упоре: 3 подхода- 8,7,6 раз, с отдыхом 3 минуты.	80/130 уд/мин	Хорошее
08.09.21	58	Разминка – 10 минут. Прыжки на скакалке: 3 подхода по 150 раз без учета времени.	90/150 уд/мин	Тяжело, долго восстанавливается пульс

Итого за сентябрь:

- кроссовый бег – 18 км;
- плавание – 8 часов, 4,5 км;
- прыжки на скакалке – 1500 раз;
- отжимания в упоре – 400 раз.

Контрольные упражнения:

- бег 1000 метров – 3 мин. 55 сек;
- прыжки на скакалке – 156 раз за мин.

Участие в соревнованиях:

- «Кросс нации», 1500 м., 6 мин. 01 сек.

Данная форма, кроме контроля со стороны преподавателя, предполагает также осуществление самоконтроля за своим физическим состоянием и со стороны студентов, т.к. в структуре дневника заложен компонент здоровьесберегающих технологий. Показатели пульса утром в состоянии полного покоя покажут студентам, в каком объеме и с какой интенсивностью необходимо планировать последующие занятия. Преподаватель физической культуры по показаниям ЧСС в покое и во время самостоятельных занятий студента скорректирует индивидуальное домашнее задание в положительную для студента сторону. Самое главное, чтобы ведение такого дневника не было формальным, а осуществлялось на взаимодоверительных отношениях между студентом и преподавателем.

В настоящее время дневники внеаудиторной самостоятельной работы ведут все студенты колледжа. Польза от такой организации внеаудиторной самостоятельной работы очевидна. Индивидуальный подход к организации самостоятельных занятий каждого студента и дифференцированный подход к

оцениванию их достижений изменили отношение к аудиторным и к самостоятельным занятиям студентов в положительную сторону. Психологически важный момент заключается в том, что студенты почувствовали заботу преподавателя об их здоровье, увидели бережное отношение преподавателя к постепенному развитию у них определенных физических качеств, уважительное оценивание результатов их стараний. Уже после второго года занятий по данной системе наметился рост показателей физического развития студентов колледжа и, как результат, рост успеваемости по учебной дисциплине. Увеличилось количество студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях колледжа и выступающих в различных соревнованиях. Уже третий год подряд, не смотря на относительную малочисленность контингента и большой процент студентов, имеющих ограничения к занятиям спортом, колледж занимает общекомандное 2 место и призовые места во всех видах годовой районной Спартакиады, включая: легкоатлетический кросс, волейбол, баскетбол, лыжные гонки, настольный теннис и легкую атлетику. В апреле 2022 года команда юношей колледжа приняла участие в первенстве Вологодской области по волейболу в г. Вологде, где среди 24 команд заняла 3 место. В преддверии Дня Победы студенты колледжа участвовали во всех спортивных мероприятиях, включая эстафеты по улицам г. Великого Устюга. Привитию интереса к здоровому образу жизни способствуют и внеклассные спортивно-массовые мероприятия: «Кросс первокурсника», «Мастер волейбола медицинского колледжа», «Шоу силачей», «Военный городок», первенство колледжа по стрельбе и по легкоатлетическому многоборью.

Кроме того, такая форма организации самоконтроля имеет и профессионально - практическую направленность: умение анализировать состояние своего собственного здоровья тесно связано с будущей профессиональной деятельностью студентов – медиков.

Таким образом, созданная в колледже система организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» позволяет студентам сформировать навыки применения основных принципов здоровьесбережения не только во время самостоятельных занятий физической культурой, но и в своей будущей профессиональной деятельности, повседневной жизни.

Литература

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник. М.: КноРус, 2021. 214 с.

2. Кузнецов В.С. Методика обучения предмету «Физическая культура» + Приложение: учебник. М.: КноРус, 2021. 324 с.

3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2021. 448 с.

Бовыкин Анатолий Вячеславович, почетный работник системы среднего профессионального образования Российской Федерации, преподаватель физической культуры высшей категории, anatolij.bovykin@yandex.ru, Россия, Вологодская область, город Великий Устюг, БПОУ ВО «Великоустюгский медицинский колледж имени Н.П. Бычихина».

HEALTH SAVING IS THE MAIN PRINCIPLE OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Bovykin Anatolij Vjacheslavovich, honorary worker of the secondary vocational education system of the Russian Federation, teacher of physical culture of the highest category, anatolij.bovykin@yandex.ru, Russia, Vologda region, Velikij Ust'ug, Budgetary Professional Educational Establishment of the Vologda region "Velikoust'ugskij medical college named after N.P.Bychikhin".

Annotation. The article provides a justification for the need to apply the principles of health saving during classroom and extracurricular activities of medical students in the subject "Physical Education", the formation of their skills in applying these principles, including in their future professional activities. The ultimate goal of the principles being introduced is to create a system for educating physically and psychologically healthy medical workers who have a stable motivation for a healthy lifestyle, including physical education.

Keywords: health saving, healthy lifestyle, physical education, motivation, formation, education, skills.

References

- 1. Vilenskij M.Ya., Gorshkov A.G. Fizicheskaya kultura: uchebnik. – M.: KnoRus, 2021. – 214 s.*
- 2. Kuznetsov V.S. Metodika obucheniya predmetu "Fizicheskaya kutura" + Prilozheniye: uchebnik. – M.: KnoRus, 2021. – 324 s.*
- 3. Kuznetsov V.S., Kolodnitskij G.A. Teoriya i istoriya fizicheskoj kultury. – M.: KnoRus, 2021. – 448 s.*

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРСТВА В РОССИИ

Богданова М.А., Горохова Н.П.

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные понятия о волонтерстве, дается характеристика деятельности спортивного волонтерства, его участников. Рассматриваются проблемы развития и перспективы решения проблем по привлечению молодежи к этому движению.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, мероприятия, студенческая молодежь, мотивация волонтеров.

Введение.

Спортивное волонтерское движение в современном обществе приобретает особую актуальность. В России это связано с популяризацией спорта и проведением различных спортивных мероприятий мирового уровня: XXII Олимпийские Зимние Игры и XI Паралимпийские Зимние Игры 2014 года в Сочи, Чемпионат мира по футболу в 2018 году, Зимние Всемирные студенческие игры в Красноярске в 2019 году, Зимняя и Летняя Универсиада 2019 и другие [1].

Также проводятся ежегодные спортивные соревнования в России (фестивали, марафоны, кубки, чемпионаты) в том числе и в спорте лиц с ОВЗ и инвалидов. Проведение крупных спортивных мероприятий требует создания инфраструктуры, доступной среды, грамотной организации. Особенную роль в практике проведения спортивных мероприятий уделяется спортивным волонтерам [2].

Методы и результаты исследования.

В практике волонтерства при определении понятия «спортивный волонтер» существует несколько подходов. В рамках первого подхода, под спортивными волонтерами понимается конкретная категория волонтеров, непосредственно задействованных в проведении спортивных соревнований, в функциональные обязанности которых входит: работа непосредственно в зоне проведения соревнований и в зонах, предназначенных для спортсменов; подготовка зоны проведения соревнований; обеспечение безопасности в зоне проведения соревнований; работа в офисе соревнований по обеспечению команд необходимой информацией; поддержание зоны атлетов в надлежащем состоянии; контроль за предоставлением сервисов спортсменам

и др. Так, только в рамках проекта Чемпионата мира по футболу 2018 в России было задействовано 17 000 волонтеров общего и специального профиля.

Второй подход трактует спортивных волонтеров как волонтеров спортивного направления и участников спортивных мероприятий. Учитывая все варианты определений волонтеров, связанных с организацией спортивных мероприятий, предлагаем следующее определение: «Спортивное волонтерство – волонтерская (добровольческая) деятельность, связанная с участием в организации и (или) проведении физкультурных и спортивных мероприятий городского, регионального, федерального и международного уровней на территории Российской Федерации, проектов и(или) программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни [5].

На сегодняшний день ни одно крупное спортивное мероприятие не обходится без эффективной работы волонтеров. Масштабность самого мероприятия прямо пропорционально влияет на количество привлекаемых волонтеров от нескольких десятков до сотни тысяч человек. Работа волонтерского корпуса помогает решать огромное количество организационных вопросов, создавать на мероприятии незабываемую атмосферу и имидж принимающей стороны, а также необходимый настрой для участников и ощущение праздника для гостей и его зрителей.

Международные соревнования среди лиц с ОВЗ и инвалидов (паралимпийский спорт, сурдлимпийский спорт, Специальная Олимпиада) проводятся также с привлечением волонтеров. Однако деятельность волонтерского движения в адаптивном спорте еще не так широко развито, особенно в России. Роль волонтеров в этом направлении ограничивается формами взаимопомощи, официальном предоставлении услуг и другими формами гражданского участия [4].

В России волонтерское движение развито не так широко, студентов завлечь на мероприятия все чаще становится возможным только с помощью дополнительных поощрений в виде дополнительной стипендии, официального освобождения от учебных занятий, выдачей благодарственных писем и экипировки [3]. На спортивных событиях волонтеры принимают участие не только в организации, но и создают благоприятную позитивную атмосферу мероприятия, получают опыт в организационной и коммуникационной деятельности.

Не смотря на распространение спортивного волонтерства необходимо также указать на ряд существенных проблем, сдерживающих тенденции масштабного развития этой деятельности:

1. Дефицит квалифицированных специалистов –добровольцев;

2. Низкая информативность, недостаточная пропаганда среди молодежи;

3. Низкий уровень доходов студенческой молодежи резко снижает уровень мотивации к добровольному труду;

4. Отсутствие правовых норм, обеспечивающих механизмы защиты волонтерской деятельности и др.

Студенческая молодежь является лучшей потенциальной социальной базой в волонтерских программах, не смотря на разнородность этой группы. Процесс приобщения к волонтерству студенчества носит сложный и многоплановый характер. На наш взгляд необходимо решить ряд задач по решению проблем привлечения молодежи в движение спортивного волонтерства в России:

1. Разработка и реализация программ подготовки и повышения квалификации кадров из сферы туризма и спорта (переводчиков, экскурсоводов, медсестер, водителей и др.) из числа студентов;

2. Разработка программ производственной практики в рамках обучения студентов вузов с формированием компетенций, знаний, умений и навыков в волонтерской деятельности. Хотя это и нарушает убеждение о добровольности, но приучает студентов к общественным ценностям, духовным мотивам труда, взаимопомощи и принятию активной жизненной позиции;

3. Поощрение добровольцев различными способами, мотивируя их на дальнейшую работу (возможность карьерного роста, возможность управления, организации, общения со сверстниками, путешествия).

4. Проведение кампаний по набору добровольцев в учебных заведениях, государственных и негосударственных организациях.

Выводы

Спортивное волонтерство на сегодняшний день еще не до конца изученная деятельность, она не закреплена законодательно, нет правовой базы. Однако у молодежи, которая является основой этого движения, это направление способствует формированию общественных ценностей. Успех организованных спортивных мероприятий зависит от согласованной работы специально подготовленных добровольцев. Привлечение молодежи в спортивное волонтерство позволит повысить уровня жизни, трудоустройства молодежи, решить социально-экономические проблемы.

Литература

1. Благовская, Е.В. Волонтерство как пропаганда здорового образа

жизни и массового спорта / Е.В. Благовская, К.Ю. Штырняева // Добровольчество как ресурс и механизм повышения социальной активности молодёжи в современном Российском обществе: сб. ст. по материалам I Междунар. науч.- практ. форума.— Горно-Алтайск, 2018.— С. 13–16.

2. Кравченко, О.А. Мотивация спортивных волонтеров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. — 2015. №3 (13). — С. 72-76.

3. Максимов, А.А. Спортивное волонтерство как новый тренд для молодежи / А.А. Максимов, Р.Б. Паныч, С.С. Петровский // Система ценностей современного общества. - 2015. №39. - С. 141-146.

4. Менщикова, И. Ю. Социальная работа и волонтерство: ценностно-практический аспект взаимодействия в среде высшей школы / И. Ю. Менщикова // Молодежь России: Сборник рефератов статей из периодических изданий за 2008 г.. - Москва: Российская гос. б-ка для молодежи, 2009. - С. 99-101.

5. Сухарькова, М.П. Олимпийское волонтерство как инструмент формирования инфраструктуры развития волонтерской деятельности в России // В сборнике: Олимпийское наследие и крупномасштабные мероприятия: влияние на экономику, экологию и социокультурную сферу принимающих дестинаций: материалы VIII международной научно-практической конференции. - 2016. - С. 133-140.

Богданова Мария Андреевна, студентка 4 курса, направление 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)», miss.bogdamashka22@yandex.ru; Россия, Москва, Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК).

Горохова Наталия Петровна, преподаватель кафедры Теории и методики адаптивной физической культуры, Gorokhova_natalia@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма» (ГЦОЛИФК).

PROBLEMS AND PROSPECTS OF SPORTS VOLUNTEERING IN RUSSIA

Bogdanova Maria Andreevna, 4th year student, direction 49.03.02 "Physical culture for people with disabilities in health (Adaptive physical culture)", miss.bogdamashka22@yandex.ru; Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education Sport, Youth and Tourism" (SCOLIPE).

Natalia Petrovna Gorokhova, Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Adaptive Physical Culture, Gorokhova_natalia@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary

Annotation. This article discusses the basic concepts of volunteering, describes the activities of sports volunteering, its participants. The problems of development and prospects of solving the problems of attracting young people to this movement are considered.

Keywords: sports volunteering, events, student youth, motivation of volunteers.

References

1. Blagovskaya, E.V. Volontyorstvo kak propaganda zdorovogo obraza zhizni i massovogo sporta / E.V. Blagovskaya, K.YU. SHtyrnyaeva // Dobrovol'chestvo kak resurs i mekhanizm povysheniya social'noj aktivnosti molodyozhi v sovremennom Rossijskom obshchestve : sb. st. po materialam I Mezhdunar. nauch.- prakt. foruma.— Gorno-Altajsk, 2018.— S. 13–16.
2. Kravchenko, O.A. Motivaciya sportivnyh volonterov // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. .— 2015. №3 (13). .— S. 72-76.
3. Maksimov, A.A. Sportivnoe volonterstvo kak novyj trend dlya molodezhi / A.A. Maksimov, R.B. Panych, S.S. Petrovskij // Sistema cennostej sovremennogo obshchestva. - 2015. №39. - S. 141-146.
4. Menshchikova, I. YU. Social'naya rabota i volonterstvo: cennostno-prakticheskij aspekt vzaimodejstviya v srede vysshej shkoly / I. YU. Menshchikova // Molodezh' Rossii: Sbornik referatov statej iz periodicheskikh izdanij za 2008 g.. - Moskva: Rossijskaya gos. b-ka dlya molodezhi, 2009. - S. 99-101.
5. Suhar'kova, M.P. Olimpijskoe volonterstvo kak instrument formirovaniya infrastruktury razvitiya volonterskoj deyatel'nosti v Rossii // V sbornike: Olimpijskoe nasledie i krupnomasshtabnye meropriyatiya: vliyanie na ekonomiku, ekologiyu i sociokul'turnuyu sferu prinyimayushchih destinacij: materialy VIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - 2016. - S. 133-140.

УДК 796

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ ВОЛГГМУ

Болотова В.В., Тарбеев Н.Н.

Аннотация. В настоящее время, особенно в сфере физической культуры и спорта, наблюдается снижение интересов и потребностей в занятиях спортом, у студентов недостаточно сформирована мотивация к занятиям спортом. Данная проблема очевидна. Одним из условий успешного проведения занятия является знание мотивов как причины двигательных действий. Это поможет подходить к процессу выполнения физических упражнений более осознанно и целенаправленно, что и определяет актуальность данного исследования.

Мотивация к физической активности — это совокупность мотивов личности,

направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Ключевые слова: *мотивация, медицинский университет, студенты, физическая культура.*

Введение. Мотив - (от лат. moveo – двигаю) трактуется как материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения.

В формировании мотивации основополагающее значение приобретает принцип сознательности. Известно, что, если для детей характерна бессознательная потребность в движении, то для взрослого человека двигательная активность проявляется на основе сознательного побуждения, ничто не может быть введено в сознание человека при его пассивном или негативном отношении. Следовательно, сознательное отношение к занятиям физической культурой и эффект от них наблюдаются только тогда, когда студенты четко знают, с какой целью им нужно заниматься, какого уровня достичь и чем это может быть полезно для них [1,3].

Актуальность проблемы в снижении интереса и желания студентов к занятиям физической культурой и необходимости повышать их мотивированность и заинтересованность.

Цель моего исследования - изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Объект исследования - студенты Волгоградского Государственного Медицинского Университета

Предмет исследования – мотивация к занятиям физической культурой.

Методы собственных исследований

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие методики:

Методика опроса (анкетирование проходило в Google форме, что позволило обработать результаты точнее и быстрее).

Методика

математической

Ошибка! *данных.*

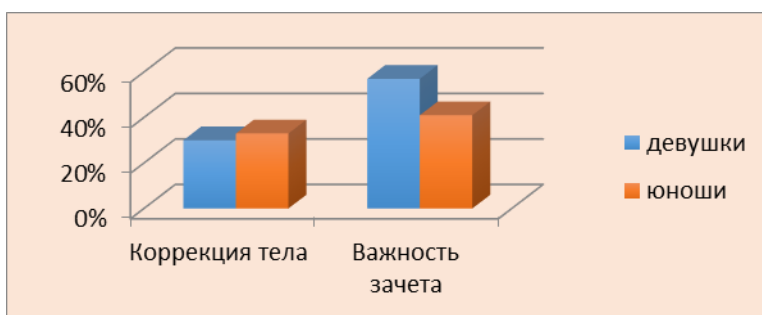
Результаты проведенного анкетирования

Для 45% девушек и 30% юношей значение физической культуры

заключается в коррекции своего тела, 57% девушек и 41% юношей важен только зачет.

Таблица 1 - Коррекция тела

	Коррекция тела	Важность зачета
девушки	45%	57%
юноши	30%	41%



Занимаются в секциях 17 % как юношей, так и девушек (баскетбол, волейбол, футбол).

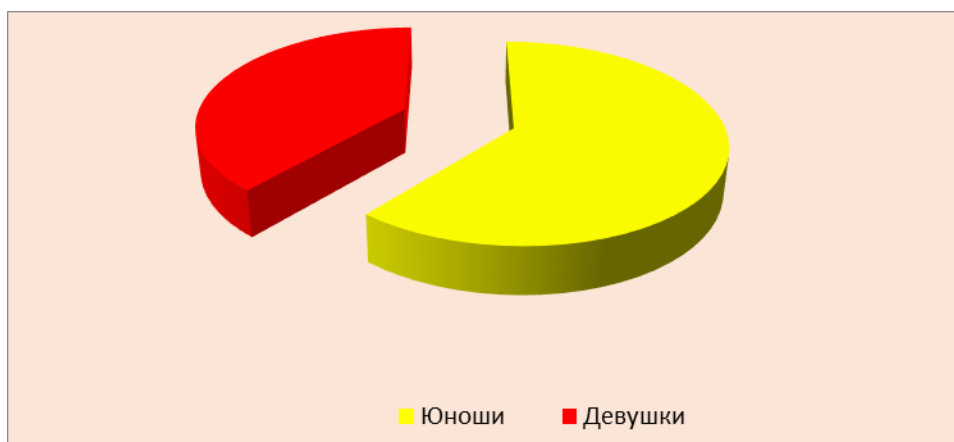
Таблица 2 - Занятия в секциях

	Занимаются в секциях (баскетбол, волейбол, футбол)
Юноши	17%
Девушки	17%



Справляются на занятиях с предложенной нагрузкой 80% юношей; девушки разделились на тех, кто справляется, и тех, кому занятия даются сложно - по 50 %.

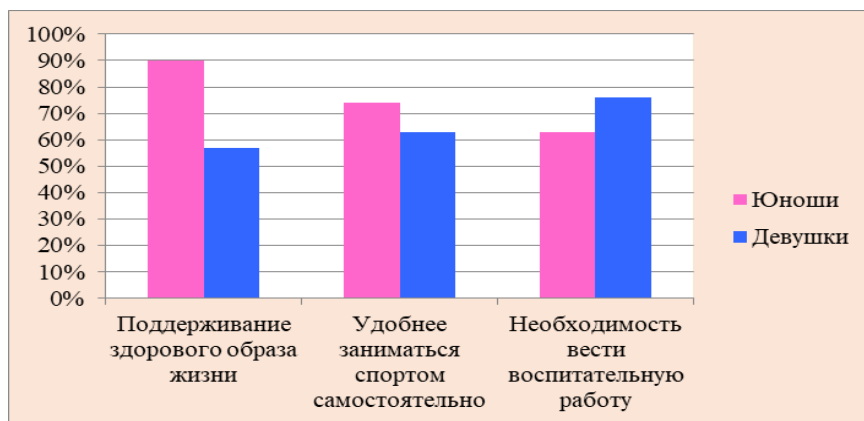
Справляются на занятиях



Самым эффективным вариантом для пропаганды здорового образа жизни и повышения качества занятий по физической культуре студенты считают организацию товарищеских встреч с участием студенческих команд 65% юношей и 55% девушек; проведение конференций по проблемам развития физ. культуры 20% юношей и 14% девушек; организацию антинаркотической рекламы 23 % юношей, 34 % девушек.

Таблица 3 - Пропаганда здорового образа жизни

	Организация товарищеских встреч	Проведение конференций по проблемам развития физкультуры	Организация антинаркотической рекламы
Юноши	65%	20%	23%
Девушки	55%	14%	34%



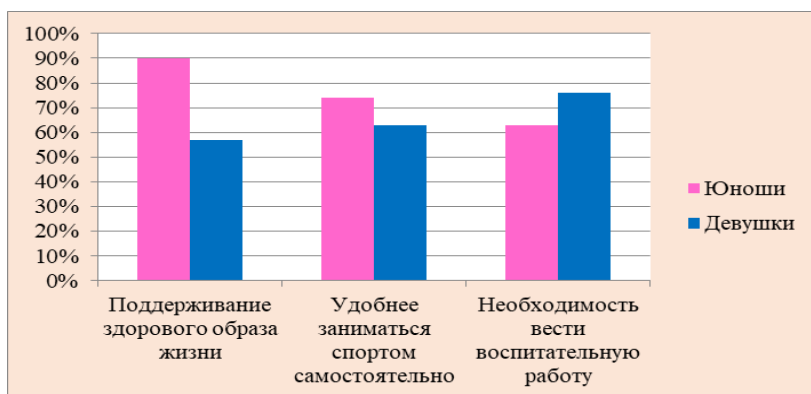
Поддерживать здоровый образ жизни по окончании учебы будут 90% юношей, 57% девушек; откажутся от него 10% юношей, 43% девушек.

Удобнее заниматься спортом самостоятельно 74% юношам, 63 % девушек; под руководством 26% юношей, 37% девушек.

Для приобщения к физической культуре среди студентов нужно вести воспитательную работу, такое мнение имеют 63% юношей, 76% девушек; отрицательно к этой идее отнеслись 37% юношей и 24% девушек.

Таблица 4 - Воспитательная работа

	Поддержание здорового образа жизни	Удобнее заниматься спортом самостоятельно	Необходимость вести воспитательную работу
Юноши	90%	74%	63%
Девушки	57%	63%	76%



Выводы

Было выявлено, что большую заинтересованность в физической культуре имеют юноши, нежели девушки.

Роль физической культуры среди студентов ВолгГМУ имеет не столь важное значение, так как для студентов важен только зачет - 67% юноши, 70 % девушек, но по окончании учебы будут продолжать вести здоровый образ жизни 90% юношей, 57 % девушек.

Литература

1. Гулиев Р.А., Тарбеев Н.Н. Анализ физической подготовленности студентов первого и третьего курсов Волгоградского государственного медицинского университета // Физическая культура, здравоохранение и образование: материалы XIII Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой. – 2019. - С. 74-77.

2. Гаврилова Н.А. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом // SCI-ARTICLE.RU. - 2019.

3. Гулиев Р.А., Тарбеев Н.Н. Психологическая подготовка футболистов сборной Волгоградского Государственного медицинского университета перед соревнованиями // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - №7(197). - С. 427-430.

4. Маньжова А.И. Влияние лечебной физической культуры на организм человека // SCI-ARTICLE.RU. - 2018.

Болотова В.В. студентка факультета Менеджмент, Россия г. Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет.

Тарбеев Н.Н. старший преподаватель vibolotovaa@yandex.ru,, Россия г. Волгоград Волгоградский государственный медицинский университет.

RELEVANCE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES STUDENTS OF VOLGSMU

Bolotova V.V. student of the Faculty of Management, Russia. Volgograd, Volgograd State Medical University.

Tarbeev N.N. Senior lecturer, vibolotovaa@yandex.ru, Russia. Volgograd, Volgograd State Medical University.

Annotation. Currently, especially in the field of physical culture and sports, there is a decrease in interests and needs in sports, students have insufficient motivation to play sports. This problem is obvious. One of the conditions for the successful conduct of the lesson is the knowledge of motives as the cause of motor actions. This will help to approach the process of performing physical exercises more consciously and purposefully, which determines the relevance of this study. Motivation for physical activity is a set of personal motives aimed at achieving an optimal

level of physical fitness and performance. An active interest in physical education is formed because of internal motivation that arises when the motives and goals of the student correspond.

Keywords: Motivation, medical university, students, physical education.

References

1. Guliev R.A., Tarbeev N.N. Analysis of the physical fitness of first and third year students of the Volgograd State Medical University // Physical culture, health care and education: materials of the XIII International scientific and practical conference dedicated to the memory of V.S. Pirussky. Under the editorship of Professor E.Yu. Dyakova. - 2019. - S. 74-77.

2. Gavrilova N.A. Disease prevention and health promotion through physical culture and sports // SCI-ARTICLE.RU. - 2019.

3. Guliev R.A., Tarbeev N.N. Psychological preparation of football players of the Volgograd State Medical University team before competitions // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. - 2021. - No. 7 (197). - S. 427-430.

4. Manzhova A.I. Influence of therapeutic physical culture on the human body // SCI-ARTICLE.RU. - 2018.

УДК 796/799

МЕТОДЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ОРГАНИЗМА

Бреусова С.К.

Аннотация. Развитие двигательного качества, как выносливость, является важным условием сохранения высокого двигательного образа жизни. Подготовка спортсменов — это сложная задача, требующая системного подхода с учетом множества различных факторов. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочного процесса.

Ключевые слова: выносливость, спортсмен, организм, физическая культура, спорт.

Выносливость организма подразумевает его способность противостоять утомлению в течение некоторого промежутка времени, при условии поддержания нормального уровня работоспособности под воздействием физических нагрузок.

Выносливость разделяют на общую и специальную. Общая выносливость определяется способностью организма в целом сопротивляться усталости, а специальная в зависимости от вида физической нагрузки отвечает за определенные его составляющие [1]. Специальная нагрузка разделяется на координационную (закрепление технически трудных упражнений), скоростную (нагрузка активного динамического характера), скоростно-

силовую (силовая нагрузка в сочетании с активными действиями), силовая (физические действия, связанные с длительной силовой нагрузкой).

Исходя из этого разделения, следует, что для развития выносливости организма, его необходимо тренировать в различных направлениях для достижения необходимого уровня выносливости в целом.

Общая выносливость или аэробная выносливость является наиболее важной для людей, в особенности спортсменов, так как результат спортивных достижений на 60% зависит от ее показателей. Для ее развития лучше всего подходят упражнения, связанные с сердечно-сосудистой и дыхательной системами. Данные упражнения могут быть как циклическими, так и ациклическими, важным условием для них являются интенсивность, которая должны быть умеренной либо большой, а также их продолжительность, которая составляет от 10 минут до 2 часов [2]. К таким упражнениям можно отнести бег, плавание, кросс, бег на лыжах. К данным упражнениям предъявляется ряд следующих требований:

1) Необходимо соотносить возможности человека с заданной нагрузкой, то есть учитывать уровень его подготовленности. При этом важно учитывать, что со временем из-за адаптации организма, необходимо увеличивать нагрузку таким образом, чтобы избежать перегрузки на организм.

2) Упражнения необходимо выполнять регулярно, так как в ином случае без систематичности повторения нагрузок положительный результат не может быть достигнут

3) По результатам, достигнутым на тренировках, необходимо регулярно повышать нагрузку, а также продолжительность ее воздействия, чтобы продолжить дальнейший рост выносливости организма.

Специальная выносливость тесно взаимодействует с общей, так как ее задачей является поддержание необходимого темпа при выполнении упражнения. Ее главное отличие от общей выносливости состоит в том, что она направлена на анаэробное развитие организма, что требует задействование объемного количества различных групп мышц, а также повышения уровня интенсивности до предельного значения.

Отличительной особенностью специальной выносливости является то, что она зависит от правильности совместной работы дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а также двигательного аппарата, в режиме недостатка притока кислорода извне, а вся работа осуществляется за счет накопленных организмом энергоресурсов. Поэтому упражнения для развития данного вида выносливости должны имитировать соревновательную ситуацию, активизируя при этом необходимые группы мышц.

Кроме того, из-за разделения специальной выносливости на подвиды, необходимо подбирать упражнения для развития каждого из этих подвидов. Так для силовой выносливости важно, чтобы упражнение носило циклический характер и напряжение при этом составляло до 80% от общего уровня спортсмена. Также данный подвид можно развивать мощными кратковременными силовыми упражнениями, при которых затруднено кровообращение и дыхание, что способствует развитию работы мышц в условиях недостатка энергии.

Скоростная специальная выносливость наибольшим образом подходит для спринтерских видов спорта, где успех обусловлен не только мощностью организма, но и запасом энергии при анаэробных процессах, так как для данных видов спорта характерна работа в режиме предельной интенсивности в относительно небольшой промежуток времени [3]. В конце этого промежутка мышцы не способны расслабляться, поэтому данный вид выносливости необходим для развития способности быстрого расслабления мышц.

Важно отметить, что помимо развития выносливости, необходимо также и контролировать степень ее развития. В связи с этим существуют критерии, позволяющие определять степень выносливости человека, к которым можно отнести время, в течение которого спортсмен способен воспринимать физическую нагрузку без значительного снижения работоспособности и интенсивности. Для данного критерия существует два способа определения выносливости – прямой и косвенный. Прямой способ заключается в выполнении упражнения с заданным темпом до тех пор, пока не снизится интенсивность. Минусом такого способа является то, что необходимо предварительно определить максимальный уровень мощности спортсмена, а затем подобрать для него оптимальный темп выполнения упражнения. Поэтому в реальной практике получил распространение косвенный способ, который заключается в определении времени, за которое спортсмен преодолевает какую-либо дистанцию.

Таким образом, можно сделать вывод, что выносливость организма является важной составляющей жизни как профессиональных спортсменов, так и обычных людей, так как ее уровнем развития определяется возможность человека сопротивляться утомлению. Также важно отметить, что выносливость – это достаточно обширное понятие и состоит из ряда видов и подвидов, что говорит о необходимости различного подхода к развитию каждого из них, чтобы достичь высокого уровня выносливости организма в целом, и для

контроля этого уровня существует ряд способов, помогающих определять степень выносливости организма.

Литература

1. Матвеева И. С. Формирование мотивационно-потребностного компонента личностной физической культуры у учащихся младших классов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 148.

2. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 231–235.

3. Пархоменко Е. А., Дубовова А. А., Матвеева И. С. Перфекционизм как фактор межличностного отношения мальчиков и девочек - подростков, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 419-424.

Бреусова Софья Константиновна, студентка 3 курса Юридического факультета, br_sofya@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Научный руководитель Плотников Дмитрий Сергеевич, преподаватель кафедры физвоспитания, dsplotnikov@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

METHODS OF INCREASING THE BODY'S ENDURANCE INDICATORS

Breusova Sofya Konstantinovna, a 3rd year student of the Faculty of Law, br_sofya@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Plotnikov Dmitry Sergeevich, teacher of the department of physical education, dsplotnikov@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Annotation. The development a motor quality as endurance is an important condition for maintaining a high motor lifestyle. training athletes is a complex task that requires a systematic approach taking into account many different factors. it is a set of methodological foundations, organizational forms and conditions of the training process.

Keywords: endurance, athlete, organism, physical culture, sport.

References

1. Matveeva I. S. The formation of a motivational and considerable component of personal physical culture in primary school students // Resources of competitiveness of athletes:

theory and practice of implementation. 2017. No. 7. P. 148.

2. Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. *Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. - 2021. - No. 12 (202). - S. 231–235.*

3. Parkhomenko E. A., Dubovova A. A., Matveeva I. S. *Perfectionism as a factor of interpersonal relations of boys and girls - adolescents engaged and not engaged in sports activities // Scientific notes of the university named after P.F. Lesgaft. 2019. № 12 (178). S. 419-424.*

УДК - 373.1

ЦИФРОВИЗАЦИЯ В СОВРЕМЕННОМ ФУТБОЛЕ: РИСКИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Буданов А.А., Протасова Н.В.

Аннотация. В данной статье анализируется внедрение и применение современных технологий в мировом футболе. Актуальность данной темы заключается в определении возможностей и перспектив влияния цифровых и информационных технологий на развитие спорта. Цифровизация позволяет объективно оценивать результаты спортивных соревнований, фиксируя доли секунд, определяющие достижения спортсменов и спортивных команд, причем, не только в области футбола, но и спорта в целом.

Ключевые слова: цифровизация, спорт, футбол, современные технологии, система видео помощи, арбитр.

На современном этапе развития мирового сообщества цифровизация является основополагающим направлением развития государства. В целях внедрения цифровых технологий во всех сферах и областях общественной жизни, Российская Федерация реализует множество программ в этой области.

В современном мире человечество с каждым годом изобретает всё больше новых и совершенных технологий, находя эффективные решения в области цифровизации, которые могут тем или иным образом помогать людям решать проблемы в спорте и других сферах, и футбол не исключение. Нынешний процесс цифровизации позволяет анализировать важные показатели спортсменов для дальнейшего их совершенствования и одновременно с этим улучшает методы тренировок футболистов. Помимо этого, цифровизация позволяет облегчить процесс проведения футбольных матчей, и в целом позволяет оптимизировать процесс проведения спортивных мероприятий.

Одной из первых современных технологий в футболе стала система автоматического определения взятия ворот. Эта система позволяет точнее и быстрее считать забитые в ворота мячи. Толчком к внедрению данной системы послужил один из самых известных эпизодов в мировом футболе из матча 1/8 финала чемпионата мира 2010 года между сборными Германии и Англии, когда полузащитник британцев Фрэнк Лэмпард послал мяч за линию ворот рикошетом от перекладины, но судейская бригада во главе с Хорхе Ларриондой этого не увидела. В итоге Англия потерпела крупнейшее поражение в истории чемпионатов мира – 1:4. Именно в тот день футбольный мир понял: судьи недостаточно глазасты, чтобы решать исход важных матчей и им требуется помощь.

Первым прецедентом модернизации был Клубный Чемпионат Мира в Японии, проходивший в 2012 году, далее, в 2014 году система появилась и на ЧМ-2014 в Бразилии. В Японии (Йокогама) стадион был оборудован системой GoalRef, а в префектуре Айти работала всем известная HawkEye.

Hawk-Eye – система, которая давно прижилась в крикете и теннисе. Ее основа – несколько высокоскоростных камер (500 кадров в секунду), стоящих по периметру поля. В теннисе их как минимум десять, в крикете шесть, а в футболе – 14 (семь с одной стороны ворот и семь с другой). Эти камеры обычно устанавливаются на крыше или непосредственно под крышей – в разных частях, а не в одном месте. Если крыши нет, то их ставят в других местах, но очень важно, чтобы у камер был свободный обзор. Hawk-Eye постоянно моделирует на компьютере все, что происходит в штрафной и вычисляет положение мяча относительно ворот. Для идентификации гола достаточно и двух камер, остальные пять помогают определить местонахождение мяча. Если он пересек линию, то главный арбитр получает сигнал на свои часы – гол.

GoalRef не использует камеры. Тут принцип иной: электромагнитная индукция. С помощью специальных датчиков, прикрепленных к штангам и перекладине, создается магнитное поле. Когда мяч полностью пересекает линию ворот, чип внутри него начинает пищать, потому что оказался за пределами этого магнитного поля. В этот же момент главный арбитр получает сигнал на свои часы – гол.

Эта система значительно облегчила жизнь арбитрам и сделала футбол справедливее. Однако случались и сбои, как в одну, так и в другую сторону. Например, в сентябре 2016 года в матче чемпионата Франции между «Марселем» и «Лионом» вратарь хозяев Пеле остановил мяч за линией ворот, но техника не среагировала.

Обратный пример – в том же году в итальянском дерби «Сампдория» – «Дженоа» защитник хозяев Сильвестр головой послал мяч в перекладину, после чего тот ударился о землю явно до линии. Однако на часах арбитра Паоло Тальовенто загорелось слово «Гол». Посоветовавшись с ассистентом, судья справедливо решил «замыканием».

Но всё же, пользы от этой системы гораздо больше, она не единожды помогала арбитрам, которые принимали не верные решения, а технология точно зафиксировала. Пока эта система достаточно дорогостоящая, чем объясняется медленное ее внедрение, т.к. приобрести ее могут пока только для проведения масштабных спортивных событий, как чемпионаты, олимпиады, турниры и т.п. В 2013 году тогда еще президент УЕФА Мишель Platini признавался, что организации придется потратить 53 миллиона евро, чтобы установить систему на три сотни стадионов. Руководитель МЛС (чемпионат США по футболу) Дон Гарбер тогда же подсчитал, что каждой арене-участнице соревнований придется потратить 260 тысяч долларов единовременно и еще 3900 на каждую игру. А богатая английская премьер-лига несколько лет назад все-таки потратилась на Hawk-Eye. Цифры гигантские: 250 тысяч фунтов (280 тысяч евро) со стадиона.

Ещё одной технологией, которая также очень помогает футбольным арбитрам, стала система **VAR** (Video Assistant Referee). VAR – это система видео помощи арбитрам в футболе, которая позволяет главному судье матча принимать правильные решения или менять неправильные решения по отдельным моментам. На футбольном поле установлено множество камер, информация с которых стекается в специальный пункт. Бригада арбитров VAR в специальной комнате следит за происходящими на поле событиями с камер и помогает главному рефери в принятии решений. Связь между ними осуществляется с помощью гарнитуры. Причиной появления VAR в футболе стали грубые судейские ошибки, которые влияли на исход важнейших матчей. Впервые система видеоповторов была использована в августе 2016 года в матче молодежных команд в МЛС. Главный рефери матча по рекомендации видео арбитра два раза смотрел повторы, после которых показал красную и желтую карточки игрокам. Примерно через месяц VAR впервые протестировали в Европе. Это был товарищеский матч сборных Франции и Италии. Кубок Конфедераций 2017 года, который прошел в России, был первым турниром сборных, где использовалась система видео помощи VAR. С сезона 2017/18 систему видеоповторов стали внедрять топовые футбольные чемпионаты.

Работает система следующим образом: в случае возникновения спорной ситуации видео арбитр сигнализирует о ней главному рефери. Возможен и другой вариант, когда главный судья обращается за помощью к видео ассистенту. Никто, кроме главной судьи матча, не может запросить просмотр видеоповтора. Многие из нас наверняка уже замечали, как игроки давят на рефери, заставляя его посмотреть видеоповтор. Если футболист показывает арбитру жест VAR, то игрок наказывается желтой карточкой. Тренеров футбольных команд за такой же проступок, как правило, удаляют с поля до конца матча.

Эта система способна рассматривать только 4 основных эпизода:

- правильность назначения или не назначения пенальти;
- положения «вне игры» (офсайды);
- эпизоды с красными карточками;
- голы (забит ли гол по правилам).

Необходимо отметить, что данная система не может рассматривать эпизоды, в которых показывается вторая жёлтая карточка футболисту. Поэтому если карточка была показана неправильно, то судья не может подойти к монитору и пересмотреть это решение.

VAR помогла мировому футболу: стало больше справедливости, повысился уровень драматизма, спорные моменты не смогут остаться незамеченными. Например, на Евро-2020 работали 22 видео ассистента – все они находились в штаб-квартире УЕФА в Ньоне. В каждом из 51 матча работал VAR, и статистика его работы получилась следующая:

Общее количество изменённых решений после просмотра VAR – 18 (примерно каждые 2,83 игры).

Засчитанные голы – 5.

Назначено пенальти – 6 (4 пропущенных).

Голы, засчитанные после офсайда – 3.

Голы, отменённые из-за офсайда – 6.

Голы, отменённые из-за игры рукой – 1.

Красные карточки – 2.

Несмотря на то, что эта система очень дорогая и порой возникают длинные паузы в игре, которые могут затянуться на слишком большое время и сбить темп футболистам, она очень эффективна, что оправдывает некоторые неудобства ее использования.

Уже на предстоящем ЧМ-2022, который состоится в Катаре, планируется внедрить новую технологию: полуавтоматическая система для определения положений «вне игры», что принято называть «искусственным интеллектом».

Программно-аппаратный комплекс будет следить за положением рук и ног игроков в штрафных зонах во время матчей. Офсайд часто приводит к отмене забитых голов, отмечают в ФИФА. Судьям, несмотря на использование технологии VAR, может быть сложно принять решение о том, будет ли засчитан гол. Кроме того, в неигровых ситуациях игроки затягивают время футбольных матчей. Новая система определения офсайда состоит из 10-12 видеокамер, установленных под крышей стадиона в Катаре. Камеры собирают до 29 потоков информационных данных для каждого игрока 50 раз в секунду. И все-таки, решение об офсайде остаётся за судьями: система только уведомляет рефери, если зафиксировала положение «вне игры». Технология автоматически определяет положение мяча, видит конечности игроков, а алгоритмы создают трехмерные модели футболистов.

Шведская компания ChyronHego, разрабатывающая эту технологию, утверждает, что система «достаточно точна, чтобы определить положение носка бутсы нападающего». Кроме шведов, разработкой занимается, собственно, Hawk-Eye. Полученные изображения с наложенными на них линиями уйдут напрямую VAR-судьям – и им не придется самим заниматься геометрией. Новая технология позволит определять офсайд точнее и быстрее. *«Цель TRACAB – помочь судьям принимать решения в офсайде точно, уверенно и максимально быстро. Так мы сокращаем паузы в игре и улучшаем восприятие фанатов»*, – объясняет Ян Рэй, глобальный спортивный директор TRACAB.

Таким образом, можно сделать вывод, что современное спортивное сообщество активно внедряет цифровые технологии. Цифровой спорт, основывающийся на специализированных технических средствах измерения, обеспечивает не только безопасный рациональный процесс тренировок и объективное судейство, но и рост числа людей, которые всё больше вовлекаются в здоровый образ жизни. Цифровизация пронизывает все сферы спорта — от массового до спорта высших достижений. И чем больше транзакций в единицу времени производится, тем больший эффект можно ожидать от перехода к цифровому управлению. А как можно видеть в современных условиях — транзакций происходят миллиарды. В связи с этим, можно уверенно утверждать, что потенциал цифровых технологий широк и разнообразен и расширяет спектр своего применения.

Литература

1. <https://moluch.ru/archive/338/75573/>
2. <https://tjournal.ru/sportj/484232-fifa-protestiruet-s..>

3. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mama4h/2856828.html>
4. <https://www.championat.com/football/article-4419335-k..>
5. <https://www.sport-express.ru/football/confederations-..>

Буданов Александр, студент 3 курса кафедры рекламы и связей с общественностью, alex.budanov01@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Протасова Надежда Вадимовна, к.ф.н., доцент кафедры рекламы и связей с общественностью, nvp02@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

DIGITALIZATION IN MODERN FOOTBALL: RISKS AND PROSPECTS

Budanov Alexander, 3rd year student of the Department of Advertising and Public Relations, alex.budanov01@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.

Protasova Nadezhda Vadimovna, Ph.D., Associate Professor of the Department of Advertising and Public Relations, nvp02@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.

Annotation. This article analyzes the introduction and application of modern technologies in world football. The relevance of this topic lies in determining the possibilities and prospects for the impact of digital and information technologies on the development of sports. Digitalization allows you to objectively evaluate the results of sports competitions, fixing the fraction of seconds that determine the achievements of athletes and sports teams, not only in the field of football, but also in sports in general.

Keywords: digitalization, sports, football, modern technologies, video assistance system, referee

References

1. <https://moluch.ru/archive/338/75573/>
2. <https://tjournal.ru/sportj/484232-fifa-protestiruet-s..>
3. <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/mama4h/2856828.html>
4. <https://www.championat.com/football/article-4419335-k..>
5. <https://www.sport-express.ru/football/confederations-..>

ДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОПОЛНЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Будникова М.В.

Аннотация. В статье рассматривается проблема необходимости введения дуального обучения в образовательных организациях СПО в связи с нехваткой кадров педагогических работников в области физической культуры, привлечения молодых специалистов в общеобразовательные учреждения.

Ключевые слова: дуальное обучение, специальность, учебный процесс.

Основной проблемой учебных заведений системы среднего профессионального образования на сегодняшний день является низкий процент трудоустройства выпускников по своей специальности. Решением данной проблемы является внедрение дуальной системы обучения.

Дуальная система профессионального обучения уходит корнями в средневековую цеховую деятельность ремесленников. Будущий ремесленник поступал учеником в цех, его задачей было наблюдение за работой мастера и воспроизведение его действий. После успешного обучения ученик становился подмастерьем, но для самостоятельной работы или открытия собственной мастерской он должен был сдать экзамен на мастера, а это, в свою очередь, требовало выучки и у других мастеров.

Со второй половины XIX века с развитием индустриального производства подмастерья стали переходить на промышленные предприятия, где уже складывалась система фабрично-заводского обучения. На предприятиях стали открываться учебные мастерские, в которых обучение технологии ремесла производилось на систематичной основе [1].

Пропасть между теорией и реальностью - извечная проблема профессионального образования. В разное время она решалась по-разному. Дуальная система в мире доказала свою эффективность в этом вопросе. В недалеком советском прошлом профессиональные кадры ковались по аналогичному принципу и, надо сказать, результат был. Современная система дуального образования, внедряемая в нашей стране, возлагает надежды на ликвидацию разрыва между теорией и практикой.

В соответствии с Международной стандартной квалификацией образования ЮНЕСКО дуальная система образования - это организованные образовательные программы для молодежи, сочетающие частичную занятость

на производстве и обучение с неполной нагрузкой в традиционной школьной и университетской системе.

Дуальное обучение - форма подготовки кадров, которая комбинирует теоретическое обучение в учебном заведении (30%-40% учебного времени) и практическое обучение на производственном предприятии (60%-70% учебного времени) [2].

Петровск – Забайкальский филиал ГПОУ Читинский политехнический колледж Забайкальского края в числе образовательных учреждений среднего профессионального образования Забайкальского края, которые внедряют дуальное обучение по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Дуальное обучение представляет собой сетевую форму, основанную на взаимодействии работодателей и образовательных учреждений СПО, а именно согласованное взаимодействие образовательных учреждений Городского округа «Город Петровск – Забайкальский» и Петровск – Забайкальского филиал ГПОУ Читинский политехнический колледж.

Дуальное обучение предполагает совмещение теоретической и практической подготовки, при котором в колледже студент должен овладеть основами профессиональной деятельности (теоретическая часть), а практическая часть подготовки проходит непосредственно на рабочем месте в школах.

Внедрение дуальной системы обучения в колледже позволяет совместить в учебном процессе теоретическую подготовку и получение профессиональных навыков студентами за счет обучения в реальных условиях учебно-воспитательного процесса базовых образовательных организаций Городского округа «город Петровск – Забайкальский». Как показывает практика, внедрение данной системы обучения способствует более качественному освоению теоретического материала, в ходе практики приобретаются, расширяются и углубляются профессиональные знания и опыт.

Для более успешного осуществления реализации дуального обучения в колледже осуществляется:

- разработка положения о дуальном обучении;
- заключение двусторонних договоров с ОО города и района;
- разработка, совместно с работодателем, программы дуального обучения по специальности 49.02.01 «Физическая культура»;
- разработка годовых календарных графиков реализации программы и плана совместных мероприятий с ОО;
- формирование, совместно с работодателем, условий реализации программ в реальном учебно-воспитательном процессе.

Контроль осуществления данного блока мероприятий возлагается на старшего методиста колледжа совместно с руководителями ОО.

Программы дуального обучения, реализуются в реальных условиях учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях Петровск – Забайкальского городского округа под руководством наставников - учителей физической культуры и методистов колледжа, включают в себя:

- учебную, производственную (педагогическую) практики;
- внеклассную работу (соревнования, секции);
- спортивно – массовые мероприятия;
- организацию судейства на соревнованиях различного уровня.

В Петровск – Забайкальском филиале ГПОУ Читинский политехнический колледж подготовка по специальности 49.02.01 «Физическая культура» возобновлена с 2017 года; за это время обучающиеся успешно прошли внедрение дуального обучения в образовательный процесс, и гарантированно имели рабочие места по окончании обучения и присвоения квалификации «Учитель физической культуры».

На период 2021-2022 учебный год дуальное обучение в образовательных учреждениях города проходят двое студентов 3 курса, в 2022-2023 учебном году планируется перевести на дуальное обучение еще двух студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура».

Проблема старения педагогических кадров актуальна и среди учителей физической культуры. В школах нашего города каждый второй учитель пенсионного или предпенсионного возраста. По сравнению с учителями других специальностей, учитель физической культуры работает в специфических условиях, где нужно обладать хорошим здоровьем, постоянно поддерживать себя в хорошей форме, ведь главное на уроках физической культуры – это личный показ; учителя – наставники в ходе дуального обучения могут подготовить достойную замену себе, дать главное – это богатый педагогический опыт.

Благодаря дуальной системе обучения появляется возможность реальной эффективности обучения, а успешное сотрудничество колледжа и образовательных учреждений Городского округа «Город Петровск – Забайкальский» пополняет кадры педагогических работников – учителей физической культуры.

Литература

1. Родиков А.С. Некоторые аспекты профилизации образовательных услуг дуальной системы европейского образования // Вестник Военного университета. - 2010. - № 3 (23). - С. 41-46

2. Сидакова Л.В. Сущность и основные признаки дуальной модели обучения // Образование и воспитание. – 2016. - № 2 (7). – С. 62-64

Будникова Мария Викторовна, budnikovam8@mail.ru, преподаватель профессионального цикла, Россия, Петровск – Забайкальский, Петровск – Забайкальский филиал ГПОУ «Читинский политехнический колледж».

DUAL TRAINING AS AN EFFECTIVE MEANS OF REPLENISHING THE TEACHING STAFF OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Budnikova Maria Viktorovna, budnikovam8@mail.ru, teacher of special disciplines, Russia, Petrovsk – Zabaikalsky, Petrovsk – Zabaikalsky branch of the State Educational Institution «Chita Polytechnic College».

Annotation. The article deals with the problem of the need to introduce dual training in educational institutions of secondary vocational education due to the shortage of teaching staff in the field of physical culture, the involvement of young professionals in educational institutions.

Keywords: dual training, specialty, educational process.

References

1. Rodikov A. S. alicuius aspectus profiling educationis officia dual ratio Europae educationem // Acta Militum Universitatis. - 2010. - № 3 (23). - Pp. 41-46

2. Sidakova L. V. essentia et pelagus features dual exemplar educationis // Institutionem et educationem. – 2016.- № 2 (7). – Pp. 62-64

УДК 796.8

МЕСТО НАЦИОНАЛЬНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ В КУЛЬТУРЕ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Ван Чжэнь, Балаева О.Е., Гржебина Л.М.

Аннотация. На основе анализа современной ситуации с повышением интереса к китайским боевым искусствам в России, мы рассматриваем особенности их развития в нынешних условиях.

Ключевые слова: китайские боевые искусства; ушу, тайцзицюань, национальная культура, сотрудничество в сфере спорта.

Введение

4 февраля 2022 года президент России Владимир Путин посетил Китай для участия в церемонии открытия зимних Олимпийских игр в Пекине. В ходе его визита и личной встречи с председателем КНР Си Цзиньпином был подписан документ о сотрудничестве в сфере физической культуры и спорта: «Совместная декларация Генерального управления спорта Китайской

Народной Республики и Министерства спорта Российской Федерации об организации китайско-российского года спортивных обменов в 2022-2023 годах». Можно с уверенностью сказать, что в настоящее время стратегическое партнерство между Китаем и Россией находится на самом высоком уровне за весь исторический период этих отношений. Поэтому развитие в России китайских боевых искусств можно рассматривать, как один из важных этапов такого успешного сотрудничества. Для понимания дальнейших перспектив нам важно знать специфические культурные особенности функционирования этого спортивного направления.

Объектом данного исследования выступает процесс развития китайских боевых искусств в современном обществе

Предметом данного исследования являются особенности развития китайских боевых искусств, которые положительно могут повлиять на интерес к данному направлению в современной России.

Для всестороннего изучения поставленной нами проблемы, в первую очередь, был использован **метод анализа** различных документов, их структурализация и систематизация.

Важным носителем распространения китайской культуры выступает такой вид национальных единоборств, как ушу. Мы можем с уверенностью утверждать, что он несет миссию распространения культуры и образования, возможность понимания китайской культуры в целом, ее нравственной составляющей.

В рамках празднования 70-летия установления дипломатических отношений между Китаем и Россией в 2019 год был разработан план мероприятий по развитию сотрудничества в спортивных проектах между Китаем и Россией. Благодаря включению в эту программу обучения национальным боевым искусствам российских граждан, данный план будет способствовать не только политическому и культурному сотрудничеству между двумя странами, но и позволит россиянам понять, оценить, идентифицировать себя с китайской культурой и китайским спортом.

Географически Россия находится на границе Евразийского континента и уникальна своим природно-географическим положением, где сталкиваются и сливаются восточная и западная культуры, что делает культурные истоки России экстремальными и сложными, которые дополняют традиционную китайскую культуру Срединного пути.

С точки зрения веры, Россия с древних времен находилась под влиянием пантеизма и верит, что все вещи духовны, и есть сходство между этим

иррациональным, интуитивным и естественным отношением ко всему сущему и духовными качествами китайской культуры.

Китайцы подчеркивают гармонию, единство Неба и человека и естественность Дао, как и в диаграмме Тайцзи, где есть черное в белом и белое в черном. В русском характере можно найти много крайностей: самоуверенность и неполноценность, трудолюбие и лень и т.д. Противоречия и крайности занимают важное место в национальном характере.

Русский мыслитель Бердяев назвал эту национальную черту «дихотомией» [2], а концепция физического совершенства, представленная китайским боевым искусством тайцзицюань и его воплощением мировоззрения гармонии человека с природой и человека с человеком, является полезным дополнением к стремлению к пределам в русском национальном характере.

Тайцзицюань также сочетает физическое движение с духовным сознанием, что не встречается в традиционных для России соревновательных видах спорта. Это показывает, что китайская культура тайцзи и российская культура дополняют и переплетаются, и что россиянам легко почувствовать родство и быть более готовыми и восприимчивыми к китайскому тайцзицюань.

Российские исследователи подробно изучали культуру Тайцзи и полностью признают ее духовное значение, считая философию Тайцзи, учение об инь и янь, о единстве Неба и человека - очень важными для совершенствования человеческой личности. Например, известный востоковед А.А.Маслов в своей книге «Мистерия Дао. Мир «Дао дэ цина» подчеркивал, что «китайская философия не является чисто теоретической, а лежит между духовным и практическим, между землей и миром, а боевые искусства - это такая форма философии, практическая форма и суть духовного опыта китайского народа» [3].

Спорт, как субкультурная сфера внутри социокультурной системы, неизбежно является средством поддержания национальной идентичности. Являясь важной силой в распространении китайской культуры за рубежом, китайская диаспора играет значительную роль в передаче и сохранении традиционных китайских обычаев и культуры, особенно среди старшего поколения китайцев. Это новое понимание своей национальной идентичности, с которой сталкивается зарубежная китайская община.

Ушу - это особая ценность и некий эмоциональный «ярлык», который запечатлен в китайском мировоззрении и которые они гордятся. Это

определенная связь между Китаем и китайской диаспорой, мост для сохранения национальной идентичности.

В своей речи по случаю 70-летия установления дипломатических отношений между Китаем и Россией Председатель КНР Си Цзиньпин особо подчеркнул необходимость для обеих стран организовывать больше мероприятий в таких областях, как образование, культура, спорт, туризм, способствовать культурной интеграции.

Выводы

Как характерное направление китайской традиционной культуры, ушу содержит культурную философию «сила без доминирования» и является культурным носителем восточной мудрости, подчеркивая человеческий дух китайской нации и концепцию ценности гармонии. Поэтому межкультурное распространение боевых искусств не только может дать новый импульс развитию мирового спорта, но и послужить источником решения современных глобальных международных проблем, а также может служить восточной мудростью для современного международного управления.

Через культуру боевых искусств формируется образ Китая как мирной и развивающейся нации, стремящейся к гармонии.

Литература

1. Абаев Х. В., Горбунов И. В. Сун Лутано - Философско-психологические основы внутренних школ боевых искусств. – Новосибирск: Изд-во наука, 1992. – С. 15–19.
2. Бердяев Н.А. Русская идея: основные проблемы русской мысли XIX – начала XX века. Судьба России. – М.: Изд-во В. Шевчук, 2000 – 220с.
3. Мистерия Дао. Мир Дао дэ Цзина. – М.: Изд-во Сфера, 1963

Ван Чжэнь, магистрант 1-го курса направления подготовки «Социология», профиль «Социология физической культуры, спорта и туризма», 984716006@qq.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Балаева Ольга Евгеньевна, к.ф.н., доцент, руководитель программы РГУФКСМиТ, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, olga-balaeva@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Гржебина Людмила Михайловна, к.социолог.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, luksetig@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

THE PLACE OF NATIONAL MARTIAL ARTS IN THE CULTURE OF THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Wang Zhen, Russian State University of Physical Education, sports, youth and tourism (SCOLIPE) Moscow, Russia.

Balaeva Olga Evgenievna, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Head of the Sociology of Physical Culture, Sports and Tourism Program of the Russian State University of Physical Culture and Sports, Moscow, Russia.

Grzhebina Liudmila Mihaylovna, PhD, assistant professor of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, email: luksemig@yandex.ru, Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. Based on the analysis of the current situation with increasing interest in Chinese martial arts in Russia, we consider the features of their development in the current conditions.

Keywords: chinese martial arts; wushu, Taijiquan, national culture, sports cooperation

References

1. Abaev H. V., Gorbunov I. V. Sun Lutano - Philosophical and psychological foundations of internal martial arts schools. – Novosibirsk: Nauka Publishing House, 1992. – pp. 15-19.

2. Berdyayev N.A. Russian idea : the main problems of Russian thought X I Xvek - the beginning of X Xvek. The fate of Russia [M] . Moscow : . Shevchuk Publishing House, 2000. – 220 c.

3. Misteriyadao. The world of the Tao Te Ching Moscow : Publishing house of the Sphere, 1963.

УДК 796.4

СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БРОСКОВЫХ ДВИЖЕНИЙ С ЛЕНТОЙ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Веричева П.А.

Аннотация. В работе указаны основные ошибки, допускаемые спортсменками, занимающимися художественной гимнастикой при выполнении бросковых движений с лентой. Разработан комплекс средств, направленный на повышение качества выполнения бросковых движений с лентой в художественной гимнастике на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Ключевые слова: художественная гимнастика, упражнения с лентой, бросковые движения с лентой, вспомогательные средства, ориентиры.

Отличительной чертой художественной гимнастики является

выполнение упражнений с пятью различными предметами, в число которых входит скакалка, обруч, мяч, булавы и лента. Выступление с лентой гимнастики начинают последним, на тренировочном этапе спортивной подготовки. При выполнении упражнения с лентой очень важно, чтобы в бросок выполнялся по намеченной траектории полета и прием ленты был с высокой точностью. Ошибки, допускаемые в технике бросковых действий и ловли предметов, могут быть обусловлены: низкой амплитудой броска, недостаточной мышечной координацией, долгим ожиданием предмета [1].

При выполнении бросков предмет должен быть развернутым в полете на всю длину, а рисунок точный. Во время броска конец ленты не должен быть на полу [3].

Бросок лентой выполняется из-за головы, палочку держат на 8-10см от края. Движение выполняется быстро, сильным рывком от плеча. Поэтому данная работа является результатом точной мышечной координации. Гимнастке необходимо контролировать не только скорость выполнения движений, но и их амплитуду [1,4,5].

Проблема заключается в отсутствии в литературе достаточных сведений о основных ошибках, допускаемых спортсменками при выполнении бросковых движений с лентами и средствах повышения качества их исполнения.

Было произведено исследование по выявлению эффективных средств повышения качества исполнения бросковых движений с лентой на основе требуемых характеристик исполнения рисков.

Объект исследования: качество выполнения бросковых движений с лентой гимнастками на тренировочном этапе спортивной подготовки.

Предмет исследования: средства повышения качества выполнения бросковых движений с лентой на основе совершенствования скоростных и пространственных параметров выполнения движений.

Гипотеза исследования: предполагается, что на основе выявления основных требований к выполнению бросковых движений с лентой, можно разработать эффективные средства повышения качества исполнения рисков.

Задачи исследования:

1. Выявить ошибки, влияющие на качество исполнения бросковых движений с лентой у гимнасток на тренировочном этапе спортивной подготовки.
2. Изучить причины нарушения техники исполнения броска с лентой в художественной гимнастике.
3. Разработать эффективные средства, направленные на повышение качества выполнения рисков с лентой.

4. Для решения первой и второй задачи исследования использовался опрос специалистов по художественной гимнастике в форме анкетирования. В анкетирование приняли участие 40 тренеров, стаж работы которых составил от 5 лет. Все тренеры работают со спортсменками на тренировочном этапе спортивной подготовки.

1. Было выявлено, что наиболее распространенной ошибкой при выполнении бросковых движений с лентой является неверная траектория полета. Такой ответ дали 82% респондентов. 66% лента не полностью развернута, а 40%, что конец ленты остается лежать на полу. Большинство опрошенных тренеров (92%) отметили, что чаще всего гимнастки допускают ошибки при ловле предмета.

2. Среди причин возникновения ошибок в технике бросковых движений специалисты выделили неправильную скорость выполнения движений (68%) и амплитуду выполнения (32%). Также среди причин ошибок в технике выполнения бросковых движений тренеры отметили утомление. Более половины респондентов (56%) отметили, что чаще всего ошибки встречаются во второй половине соревновательной программы.

3. На основании проведенного исследования был разработан комплекс средств, направленный на совершенствование скоростных и пространственных характеристик выполнения бросков. В комплекс вошли следующие упражнения:

1) Упражнения на совершенствование пространственных характеристик выполнения бросковых движений. Для выполнения данных упражнений рекомендуется использовать ориентиры, которые могут быть представлены предметами для художественной гимнастики, например, обруч. Обруч является мишенью. Спортсменка выполняет бросок в направлении предмета, лента должна приземлиться в обруч.

2) Упражнения на совершенствование скоростных характеристик выполнения бросков. При выполнении данных упражнений также рекомендуется использовать ориентир в виде гимнастического обруча, чтобы исключить уменьшение амплитуды, в связи с увеличением скорости выполнения. Предлагается выполнять бросок. Фиксируется время от момента выброса до приземления ленты в обруч.

В результате проведенного исследования было выявлено, что на тренировочном этапе спортивной подготовки спортсменки допускают наибольшее количество ошибок при выполнении. Были выявлены основные характеристики движения, влияющие на качество выполнения и подобран комплекс средств, направленный на повышение качества выполнения

бросковых движений с лентой.

В результате проведенного исследования было выявлено, что на тренировочном этапе спортивной подготовки спортсменки допускают наибольшее количество ошибок при выполнении. Были выявлены основные характеристики движения, влияющие на качество выполнения и подобран комплекс средств, направленный на повышение качества выполнения бросковых движений с лентой.

Литература

1. Зайцев, А.А. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике / А.А. Зайцев, Л.В. Рожкова // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. Вып. 11. - С. 105-112.

2. Капанджи, А.И. Верхняя конечность. Физиология суставов / А.И. Капанджи. - М.: Эксмо, 2014. - 368 с.

3. Правила судейства по художественной гимнастике / Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по художественной гимнастике, 2021. - 80 с.

4. Пшеничникова, Г. Н. Средства совершенствования упражнений с лентой в художественной гимнастике у спортсменок высших разрядов / Г. Н. Пшеничникова, А. Д. Селезнева // Международные спортивные игры "Дети Азии" - фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва, 2016. – С. 461-463.

5. Цепелевич, И.В. Влияние степени развития физических способностей на исполнительское мастерство гимнасток на этапе углубленной подготовки в художественной гимнастике / И.В. Цепелевич // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2007. № 2 (24). С. 99–101.

Веричева Полина Андреевна, студент 4 курса кафедры теории и методики гимнастики, Vericheva99@bk.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

MEANS OF IMPROVING FIGURE MOVEMENTS WITH A RIBBON IN RHYTHMIC GYMNASTICS AT THE TRAINING STAGE OF SPORTS TRAINING

Vericheva Polina Andreevna, 4th year student of the Department of Theory and Methods of Gymnastics, Vericheva99@bk.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Annotation. The paper indicates the main mistakes made by athletes engaged in rhythmic gymnastics when performing figure movements with a ribbon (spirals, snakes). A set of tools

has been developed aimed at improving the quality of performing figure movements with a ribbon in rhythmic gymnastics at the training stage of sports training.

Keywords: rhythmic gymnastics, exercises with a ribbon, figure movements with a ribbon, auxiliary means, landmarks.

References

1. Zajcev, A.A. *Pedagogicheskie i psikhofiziologicheskie aspekty tekhnicheskoy podgotovki s predmetami v khudozhestvennoj gimnastike* / A.A. Zajcev, L.V. Rozhkova // *Vestnik Baltijskogo federal'nogo universiteta im. I. Kanta*. 2011. Vyp. 11. - S. 105-112.
2. Kapandzhi, A.I. *Verkhnyaya konechnost'. Fiziologiya sustavov* / A.I. Kapandzhi. - M.: Ehksmo, 2014. - 368 s.
3. *Pravila sudejstva po khudozhestvennoj gimnastike* / *Mezhdunarodnaya Federaciya gimnastiki; Tekhnicheskij komitet po khudozhestvennoj gimnastike*, 2021. - 80 s.
4. Pshenichnikova, G. N. *Sredstva sovershenstvovaniya uprazhnenij s lentoy v khudozhestvennoj gimnastike u sportsmenok vysshikh razryadov* / G. N. Pshenichnikova, A. D. Selezneva // *Mezhdunarodnye sportivnye igry "Deti Azii" - faktor prodvizheniya idej Olimpizma i podgotovki sportivnogo rezerva*, 2016. – S. 461-463.
5. Cepelevich, I.V. *Vliyanie stepeni rfazvitiya fizicheskikh sposobnostej na ispolnitel'skoe masterstvo gimnastok na eh tape uglublennoj podgotovki v khudozhestvennoj gimnastike* / I.V. Cepelevich // *Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*. 2007. № 2 (24). S. 99– 101.

УДК 338.45

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ В ПЕРИОД САНКЦИОННОГО ДАВЛЕНИЯ СО СТОРОНЫ НЕДРУЖЕСТВЕННЫХ СТРАН

Власкина В.В.

Аннотация. В данной статье исследованы актуальные новостные источники, содержащие информацию о развитии спортивной индустрии в настоящий момент. Проведен анализ российской спортивной индустрии, в том числе выявлены стоп-факторы, связанные с введением санкционной политики со стороны недружественных стран. Обозначены ближайшие приоритеты, которые позволяют обеспечить механизм импортозамещения.

Ключевые слова: отечественные спортивные производители, механизм импортозамещения, санкционная политика, российская спортивная индустрия, проблемы и перспективы развития.

По мнению Е. А. Тремеля, О. Н. Валькович «Промышленность является одной из самых важных и неотъемлемых отраслей материального производства. Эта сфера одна из основных ключей социально – экономически развитого государства. От её развития зависит не только техническая база в

стране и научно – техническое производство, но и уровень жизни населения в целом. Промышленность России представлена сложной структурной отраслью, включающей в себя более десятка подотраслей. К сожалению, промышленность проходит тяжелый путь своего развития, подвергаясь кризисам, санкциям, инфляциям, девальвациям и дефолтам. Все эти внешние факторы способствовали развитию внутренней промышленности страны, постепенно становящейся все менее зависимой от иностранных государств» [1].

В 2019 году экспертами был проведен анализ спортивной индустрии в Российской Федерации и мире, результаты которого отражены в Распоряжении Правительства РФ от 3 июня 2019 г. № 1188-р. Экспертами в области отечественной спортивной индустрии были выявлены основные проблемы развития конкуренции на рынках спортивной продукции, которые напрямую были связаны как с особенностями текущей фазы развития промышленной сферы, формирующей рыночное предложение, так и с факторами отраслевого спроса. Помимо основных проблем также были выявлены и возможности развития спортивной индустрии в ближайшие годы: перспективный рост рынка спортивной продукции для массового спорта в связи с тенденциями развития спортивной инфраструктуры и стремлением населения Российской Федерации к здоровому образу жизни; значительный потенциал развития импортозамещения в спортивной индустрии ввиду текущей высокой доли импортной продукции; относительно низкий курс рубля по отношению к основным валютам делает продукцию иностранных производителей менее привлекательной по сравнению с российскими аналогами, что открывает окно возможностей для расширения доли российских производителей как на рынках Российской Федерации (в случае незначительной доли иностранных материалов и комплектующих), так и за ее пределами (удешевление экспортной продукции российского производства); устаревшие стандарты на спортивную продукцию, а также недостаток собственных производственных мощностей определяют перспективы экспорта спортивной продукции в государства - участники Содружества Независимых Государств [2].

В настоящий момент предприятия отечественной спортивной индустрии сталкиваются с большими трудностями и ограничениями, связанными с введением санкций со стороны «недружественных стран», которые привели к ряду серьезных последствий для российского рынка в целом. Среди них, в частности, проблемы с импортным сырьем и комплектующими, удорожание доставки за счет усложнения логистических цепочек, обслуживание

иностранных станков и оборудования, расторжение международных контрактов. Данные проблемы коснулись и спортивной отрасли.

Так, согласно изданию еженедельного журнала «Профиль», новостям на сайте Российского информационного агентства ТАСС, Российской газете «Коммерсантъ» и РБК наблюдаются проблемы с оплатой и доставкой товаров из-за логистических сложностей, которые в ближайшее время могут отразиться на работе фитнес-клубов, связанной с нехваткой электронных тренажеров и с запчастями для тренажеров. Из-за их отсутствия у 15% фитнес-клубов оборудование простаивает в кардиозонах [3,4]. При этом российские поставщики тренажеров готовы включиться в систему импортозамещения и перевести все процессы производства: «готовы к переводу всего процесса производства в Россию, но столкнулись с тем, что на данный момент отсутствует материально-техническая база производства специальных металлических комплектующих и электронных плат управления. Для запуска профильного производства необходимы технологии, сырье, кадры и много времени. Это очень серьезная проблема на пути создания полного цикла производства, ее решение потребует в среднем около пяти лет» [5].

В дефиците также находятся и серьезные дорогие велосипеды, а российские керлингисты не могут тренироваться без камней, которые изготавливают из эталонного шотландского гранита [6,7]. Стоит также отметить, что проблемы есть не только у велосипедистов, хоккеистов, лыжников и других профессиональных спортсменов, но и у любителей. Проблема обеспечения профессиональных спортсменов и любителей спортивным инвентарем, оборудованием и экипировкой может привести к ухудшению состояния здоровья нации государства, в целях поддержания которой реализуется Федеральный проект «Спорт – норма жизни», который стартовал 1 января 2019 года и является частью национального проекта «Демография». Задача проекта «Спорт – норма жизни», выраженная в цифрах – к 2030 году увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70% [8].

Несмотря на вышеперечисленные проблемы в спортивной индустрии, у отечественных производителей спортивного инвентаря и оборудования, в настоящий момент, есть огромные возможности для развития механизма импортозамещения тех групп товаров, которые попали под санкционный список, а после тестирования созданной продукции войти в лидирующие позиции отечественного рынка и стать основными поставщиками Общероссийских спортивных федераций по видам спорта. Для успешного развития механизма импортозамещения органами власти РФ создаются все

необходимые условия, вводятся новые меры поддержки отечественных производителей. Справочно, также, хочется отметить, что по группам товаров, аналогов которым нет на российском рынке разрешен ввоз товаров на территорию России без согласия правообладателей. Данный механизм получил название «параллельный импорт» и закреплён Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 марта 2022 года №506 [9].

Из всего вышеперечисленного, можно прийти к выводу, что механизмы поддержки отечественных производителей спортивных товаров и оборудования считаются одними из основных направлений государственной политики, направленной на стимулирование отечественных производителей к производству, а спортсменов и любителей к занятиям с помощью обеспечения спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой. Большая часть реализации данной политики принадлежит Министерству промышленности и торговли Российской Федерации [10].

Литература

1. Е.А.Тремиля, О.Н.Валькович. Основные проблемы и пути развития крупного промышленного производства в России// *Juvenis scientia*.-2018-С.3 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-problemy-i-puti-razvitiya-krupnogo-promyshlennogo-proizvodstva-v-rossii> (дата обращения: 08.06.2022).

2. Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года: распоряжение Правительства РФ от 03 июня 2019 года № 118-р. [Электронный ресурс]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326728/ (дата обращения: 08.06.2022).

3. «Ведомости» сообщили о риске дефицита тренажеров в фитнес-клубах . — Текст : электронный // Российская компания "РБК" : [сайт]. — URL: <https://www.rbc.ru/business/01/06/2022/6296fc5b9a794705018464c6> (дата обращения: 11.06.2022).

4. Фитнес-клубы России находятся под угрозой нехватки тренажеров. — Текст: электронный // Еженедельный журнал Профиль: [сайт]. — URL: <https://profile.ru/news/sport/fitnes-kluby-rossii-nahodyatsya-pod-ugrozoj-nehvatki-trenazherov-1092987/> (дата обращения: 11.06.2022).

5. Эксперты считают, что импортозамещение спортивных тренажеров может занять до пяти лет. — Текст: электронный // ТАСС: [сайт]. — URL: https://tass.ru/ekonomika/14775157?utm_source=yandex.ru&utm_medium=orga

nic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (дата обращения: 11.06.2022).

6. Спортиндустрия ищет выход. — Текст: электронный // Российская газета Коммерсантъ: [сайт]. — URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5392069> (дата обращения: 11.06.2022).

7. Керлинг остался без камней: западные производители отказались от поставок в РФ. — Текст: электронный // Российская ежедневная газета "Новые известия": [сайт]. — URL: <https://yandex.ru/turbo/newizv.ru/s/news/sport/23-05-2022/kerling-ostalsya-bez-kamney-zapadnye-proizvoditeli-otkazalis-ot-postavok-v-rf> (дата обращения: 11.06.2022).

8. О проекте. — Текст: электронный // Федеральный проект «Спорт — норма жизни»: [сайт]. — URL: <https://norma.sport/about/> (дата обращения: 11.06.2022).

9. О товарах (группах товаров), в отношении которых не могут применяться отдельные положения Гражданского кодекса Российской Федерации о защите исключительных прав на результаты интеллектуальной деятельности, выраженные в таких товарах, и средства индивидуализации, которыми такие товары маркированы: Постановление Правительства РФ от 29 марта 2022 года №506. [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/docs/44987/> (дата обращения: 11.06.2022).

10. Власкина, В. В. Особенности повышения конкурентоспособности российского спортивного инвентаря и оборудования на основе государственных механизмов импортозамещения и квотирования / В.В. Власкина, А.С. Цуцкова. — Текст: непосредственный // Актуальные вопросы развития спортивной индустрии. — Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (Москва), 2021. — С. 270-276. (дата обращения: 08.06.2022).

Власкина Виктория Викторовна, бакалавр 3 года обучения кафедры государственного управления и молодежной политики, viktoriavlaskina14@gmail.com , Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF THE RUSSIAN SPORTS INDUSTRY DURING THE PERIOD OF SANCTIONS PRESSURE FROM UNFRIENDLY COUNTRIES

Vlaskina Victoria Viktorovna, Bachelor of 3rd years of study of the Department of Public Administration and Youth Policy, viktoriavlaskina14@gmail.com , Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia.

Annotation. This article examines current news sources containing information about the development of the sports industry at the moment. The analysis of the Russian sports industry was carried out, including the identification of stop factors associated with the introduction of sanctions policy by unfriendly countries. The immediate priorities that make it possible to provide an import substitution mechanism are outlined.

Keywords: domestic sports manufacturers, import substitution mechanism, sanctions policy, Russian sports industry, problems and prospects of development.

References

1. E.A.Tremilya, O.N.Val'kovich. Osnovnye problemy i puti razvitiya krupnogo promyshlennogo proizvodstva v Rossii// *Juvenis scientia*.-2018-S.3 [Elektronnyj resurs]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-problemy-i-puti-razvitiya-krupnogo-promyshlennogo-proizvodstva-v-rossii> (data obrashcheniya: 08.06.2022).
2. Ob utverzhdenii Strategii razvitiya sportivnoj industrii do 2035 goda: rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 03 iyunya 2019 goda № 118-r. [Elektronnyj resurs]. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326728/ (data obrashcheniya: 08.06.2022).
3. «Vedomosti» soobshchili o riske defitsita trenazherov v fitnes-klubah . — Tekst : elektronnyj // Rossijskaya kompaniya "RBK" : [sajt]. — URL: <https://www.rbc.ru/business/01/06/2022/6296fc5b9a794705018464c6> (data obrashcheniya: 11.06.2022).
4. Fitnes-kluby Rossii nahodyatsya pod ugrozoy nekhvatki trenazherov. — Tekst: elektronnyj // *Ezhenedel'nyj zhurnal Profil'*: [sajt]. — URL: <https://profile.ru/news/sport/fitnes-kluby-rossii-nahodyatsya-pod-ugrozoy-nehvatki-trenazherov-1092987/> (data obrashcheniya: 11.06.2022).
5. Eksperty schitayut, chto importozameshchenie sportivnyh trenazherov mozhet zanyat' do pyati let. — Tekst: elektronnyj // TASS : [sajt]. — URL: https://tass.ru/ekonomika/14775157?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (data obrashcheniya: 11.06.2022).
6. Sportindustriya ishchet vyhod. — Tekst: elektronnyj // Rossijskaya gazeta *Kommersant'*: [sajt]. — URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5392069> (data obrashcheniya: 11.06.2022).
7. Kerling ostalsya bez kamnej: zapadnye proizvoditeli otkazalis' ot postavok v RF. — Tekst : elektronnyj // Rossijskaya ezhednevnyaya gazeta "Novye izvestiya" : [sajt]. — URL: <https://yandex.ru/turbo/newizv.ru/s/news/sport/23-05-2022/kerling-ostalsya-bez-kamnej-zapadnye-proizvoditeli-otkazalis-ot-postavok-v-rf> (data obrashcheniya: 11.06.2022).
8. O proekte. — Tekst: elektronnyj // Federal'nyj projekt «Sport – norma zhizni»: [sajt]. — URL: <https://norma.sport/about/> (data obrashcheniya: 11.06.2022).
9. O tovarah (gruppah tovarov), v otnoshenii kotoryh ne mogut primenyat'sya otdel'nye polozheniya Grazhdanskogo kodeksa Rossijskoj Federacii o zashchite isklyuchitel'nyh

prav na rezul'taty intellektual'noj deyatel'nosti, vyrazhennye v takih tovarah, i sredstva individualizacii, kotorymi takie tovary markirovany: Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 29 marta 2022 goda №506. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://government.ru/docs/44987/> (data obrashcheniya: 11.06.2022).

10. VLASKINA, V. V. *Osobennosti povysheniya konkurentosposobnosti rossijskogo sportivnogo inventarya i oborudovaniya na osnove gosudarstvennyh mekhanizmov importozameshcheniya i kvotirovaniya* / V. V. VLASKINA, A. S. CUCKOVA. — Tekst: neposredstvennyj // Aktual'nye voprosy razvitiya sportivnoj industrii. — Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya «Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoj kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GCOLIFK)» (Moskva), 2021. — S. 270-276. (data obrashcheniya: 08.06.2022).

УДК 796.912.081

МЕТОДИКА СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Власова Я.Ю., Фахрутдинова Г.Ж.

Аннотация. В работе описываются особенности развития гибкости и координационных способностей спортсменов – фигуристов. Исходя из проведенного анализа литературных источников, сделаны выводы и определено направление дальнейшей работы по исследуемой теме.

Ключевые слова: фигурное катание, координационные способности, гибкость, сенситивный период, повышение результативности, этап спортивной специализации.

Введение. Фигурное катание является одним из самых известных обликов спорта в РФ, оно объединяет выполнение сложнейших технических элементов, требующих проявления большой силы воли, вместе с музыкальностью, лёгкостью и мягкостью скольжения фигуриста. Как раз от такого необыкновенного сочетания во время выполнения соревновательных программ, у большинства зрителей захватывает дух. В фигурном катании в последнее время предъявляются высокие требования к выполнению технических элементов, особенно вращений. Чтобы получить высшую оценку, требуется выполнить элемент эстетически красиво и с хорошей скоростью, именно поэтому важен еще более качественный подход к физической подготовке фигуристов. Цель исследования: определить направление работы, для повышения результативности исполнения соревновательных программ в общем, а сложно-координационных вращений в частности, фигуристов этапа спортивной специализации

Результаты исследования и их обсуждение: фигурное катание на коньках, предъявляет высокие запросы к технике выполнения двигательных действий, для которых характерно комплексное проявлением физических способностей [2]. Но согласно федеральному стандарту фигурного катания на коньках, в тренировочном процессе большее внимание стоит уделять развитию гибкости и координационных возможностей фигуристов, так как данные качества оказывают особое воздействие на результативность фигуристов. В различном возрасте, физические способности развиваются не равномерно. Этот факт требует от тренеров, опираться на сенситивные периоды развития физических качеств, при работе со спортсменами - фигуристами.

В. И. Ляхом были выявлены закономерности об особенно активном росте координационных способностей у детей с 7 до 11-12 лет, что полностью соответствует многочисленным высказываниям, обобщениям и экспериментальным исследованиям многих авторов [4]. Ученые обозначают возраст с 9 до 13 лет, как наиболее подходящий, для развития вестибулярной устойчивости спортсменов. Кроме того, исследования Кулибановой Ю.Л. показали, что вестибулярная устойчивость особенно активно повышается во время тренировочного процесса [3].

По мнению специалистов, следует обращать внимание и на развитие гибкости юных спортсменов. Более активно данное качество развивается до 15-17 лет. Но при этом благоприятным временем повышения пассивной гибкости будет возраст с 9 до 10 лет, а активной – с 10 до 14 лет [5]. В.М. Зациорский в своей книге «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания» писал о том, что нет необходимости добиваться максимальных проявлений гибкости при ее развитии. Он рекомендует доходить лишь до той степени, которая гарантирует свободное выполнение двигательных действий, важных для определенного этапа подготовки. Но при этом величина, с которой выполняется движение, должна в несколько раз превышать наибольшую амплитуду гибкости, создавая тем самым «запас гибкости». Наиболее высокое значение, в тренировочном процессе фигуристов, придают увеличению подвижности тазобедренного и плечевых суставов, а также позвоночного столба и в особенности его грудного отдела [1].

Выводы. Оценивая требования вида спорта «Фигурное катание на коньках», к воспитанию физических способностей, учитывая обозначенные специалистами возрастные границы, наиболее благоприятные для развития физических способностей, мы выявили, что гибкость и координация имеют перекрывающиеся сенситивные периоды. Это отчетливо видно в возрасте 9-12

лет, соответствующего этапу спортивной специализации в фигурном катании. Исходя из вышесказанного, мы определили, что для повышения результативности исполнения соревновательных программ в общем, а сложно-координационных вращений в частности, фигуристам этапа спортивной специализации необходимо в равной мере развивать гибкость и координационные способности, используя при этом средства и методы сопряженного воздействия.

Литературы

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2019 – 200 с. – Текст: непосредственный.
2. Коган А. И., Бальсевич В. К. Оценка спортивных способностей детей к занятиям фигурным катанием на коньках// Нетрадиционные аспекты отбора, обучения и совершенствования в конькобежном спорте и в фигурном катании на коньках. Межвузовский сборник науч. трудов, Л., ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1987. – 224 с. – Текст: непосредственный.
3. Кулибанова, Ю. Л. Влияние движений вращательного характера на координационные возможности фигуристов / Ю. Л. Кулибанова. – Санкт-Петербург: НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2003. – 172 с. – Текст: непосредственный.
4. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. – Москва: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. – Текст: непосредственный.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2002. – 480 с. – Текст: непосредственный.

Влдасова Янина Юрьевна, магистрант, yanav1999@mail.ru, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

Фахрутдинова Гузалия Жевдятовна, д.п.н., профессор кафедры «Теории и методики гимнастики», gdautova@mail.ru, Россия, Казань, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма.

THE METHODOLOGY OF THE CONJUGATE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND COORDINATION ABILITIES OF FIGURE SKATERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Vlasova Yanina Yurievna, Master's student, yanav1999@mail.ru, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Fakhrutdinova Guzaliya Zhevdyatovna, PhD, Professor of the Department of "Theory and Methods of Gymnastics", gdautova@mail.ru, Russia, Kazan, Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism.

Annotation. The paper describes the features of the development of flexibility and coordination abilities of figure skaters. Based on their analysis of literary sources, conclusions are drawn and the direction of further work on the topic under study is determined.

Keywords: figure skating, coordination abilities, flexibility, sensitive period, performance improvement, stage of sports specialization.

References

1. Zatsiorsky V. M. *Physical qualities of an athlete: fundamentals of theory and methods of education* / V. M. Zatsiorsky. - 4th ed. – Moscow: Sport, 2019 – 200 p. – Text: direct.

2. Kogan A. I., Balsevich V. K. *Assessment of children's athletic abilities for figure skating// Non-traditional aspects of selection, training and improvement in speed skating and figure skating. Intercollegiate collection of scientific works, L., GDOIFK named after P. F. Lesgaft, 1987. – 224 p. – Text: direct.*

3. Kulibanova, Y. L. *The influence of rotational movements on the coordination capabilities of figure skaters* / Y. L. Kulibanova. – St. Petersburg: NSU named after P.F. Lesgaft. - 2003. – 172 p. – Text: direct.

4. Lyakh V. I. *Coordination abilities: diagnostics and development.* – Moscow: TVT Division, 2006. – 290 p. – Text: direct.

Kholodov, J. K. Theory and methodology of physical education and sports: studies. manual for students. higher. studies. institutions of physics . culture / J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov. – 2nd ed., ispr. and add. – Moscow: Academy, 2002. – 480 p. – Text : direct.

УДК 378.1

КИБЕРСПОРТ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Водолажский Г.И., Водолажская М.Г., Смышнов К М.

Аннотация. Киберспорт является неотъемлемой частью спортивной жизни современной молодежи. Учитывая ранее установленные предпосылки к нейрореабилитационным и психо-коррекционным возможностям киберспортивных дисциплин, данный вид деятельности должен внедряться в систему образования повсеместно наряду с традиционной физической культурой.

Ключевые слова: киберспорт, образовательная инклюзия, психокоррекция.

Применение цифровых технологий в современной жизни приобрело всеобъемлющий уровень. Образование, в связи с пандемией, имеет явную тенденцию перехода на дистанционный формат. Известно также, что компьютерные игры вызывают огромный интерес у большого количества людей, а игровые площадки и форумы, служат местом межличностного общения и как следствие, местом обмена информацией. Популярность киберобщения также связана с тем, что индивид может зашифровать свое имя

и антропометрические данные, что является средством преодоления психологических комплексов неполноценности по поводу внешности, возраста и т.д. С учетом вышеперечисленных моментов возникает желание наполнить киберпространство психолого-педагогическим сопровождением, чтобы попытаться профессионально воздействовать на формирующееся мировоззрение молодежи. Некоторые Российские вузы уже открыли киберспортивные направления и кафедры. К ним относится Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма

Любая игровая деятельность — это инстинктивный способ получения и развития навыков людьми и животными в момент отсутствия непосредственной угрозы для жизни. Она характеризуется тенденцией к повторению и отсутствием цели как мотива к удовлетворению физиологических потребностей. Известно психокоррекционное воздействие игр, в том числе киберспортивной направленности, - эффективно в отношении лиц с инвалидностью и/или ограниченными возможностями здоровья [2,8,9]. С развитием компьютеризации человечества, игра заняла свое место среди компьютерных технологий и стала неотъемлемой частью жизни каждого современного человека, преобразовавшись в киберспорт [9]. Киберспорт — игровые соревнования с использованием компьютерных технологий и предшествующие тренировочные этапы, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание. IT развивается семимильными шагами — гаджетов, девайсов множество, а как приложение к ним развиваются и виртуальные игры [8].

Попыток научной трактовки понятия «компьютерная игра» немного. Первое определение компьютерной игры (video game) появляется в словаре Мирриам-Вебстера (1973): «электронные игры, организуемые посредством создания на видеоэкране изображений и требующие быстрой реакции от игрока».

Современные исследователи определяют компьютерную игру как компьютерную программу, служащую для организации игрового процесса, связи с партнерами по игре или выступающую в качестве партнера.

В рамках нашего обзорного исследования мы нацелены на анализ компьютерной игры как тренировочного этапа киберспорта в качестве психолого-педагогического, и, возможно, психо-нейро-коррекционного явления, и понимаем ее как особый вид спортивной деятельности, где с использованием ресурсов компьютерных технологий создается интерактивная модель социальной действительности спортивной

направленности [1].

Кибер-спортсмен включается в процесс ее преобразования на основе запрограммированных единиц киберспортивной игры, взаимодействуя с компьютерной программой или с другими игроками при помощи программы через пользовательский интерфейс [7].

Известно, что киберспорт имеют высокую мотивационную привлекательность, что и объясняет его популярность. Однако представление о том, что мотивация игрока сводится к эмоциональной разрядке, удовлетворению с помощью виртуальных средств потребностей, которые не могут быть удовлетворены в реальности, желанию «сбежать» от реальности, по меньшей мере, является не полным. Так к факторам и механизмам, используемым в индустрии киберспорта для формирования увлеченности можно отнести: соревнование, дух состязательности, идентификацию с игровым персонажем, нарратив, инициации, удовлетворение фрустрированных потребностей, проявление мотивационной агрессии. В управляемой и дозированной форме киберспортивного процесса данные факторы способны оказывать терапевтический, развивающий и реабилитирующий эффекты, а также могут быть использованы для укрепления жизненного потенциала и формирования стрессоустойчивости [2].

Так, например, тесная связь киберспорта с целым рядом когнитивных характеристик позволяет многим авторам ставить вопрос о его роли и значении как для обучения детей и подростков, так и для развития навыков и способностей взрослых людей. В настоящее время развивающий потенциал киберспорта приобретает новое значение в контексте педагогического и психокоррекционного процесса для лиц с ОВЗ [2], а также предотвращения спада функций когнитивного контроля в пожилом возрасте.

Киберспорт чаще всего ассоциируется с интеллектуальными видами спорта, подобно шахматам [2], так как для участия в нем требуются такие когнитивные свойства как скорость реакции, избирательный сбор информации, её когнитивная обработка и принятие оригинального решения сообразно игровой ситуации. Эти и другие свойства компьютерного спорта, способны положительно влиять на развитие психики и моторных функций игрока, но несмотря на широкое распространение компьютеризации, исследования этих свойств почти не проводятся и не развиваются. Ещё меньше сведений о воздействии киберспорта на эмоциональную сферу. Вместе с тем, известно, что эмоциональность, в особенности, эмоции агрессивного спектра различной церебральной локализации их генератора, - являются одной из точек приложения психонейрокоррекционного

воздействия [2-9], объектом эффективного нейробиоуправления.

Так, в попытке углубления знаний по исследуемой теме в теоретической части исследования были выявлены весомые литературные предпосылки к реабилитационным свойствам киберспорта, например высокая социальная обращенность к данному виду деятельности, вовлечённость киберспорта в спектр мероприятий, направленных на повышение эффективности воспитательного процесса, включающего в себя элементы психокоррекции, оптимизирующее влияние позитивного эмоционального умеренно агрессивного фона современной киберспортивной деятельности, отзывчивое для биоуправления, признанные респектабельность и престижность киберспортивной деятельности, включающая социализацию и экономическую успешность личности.

Выводы.

1. Киберспортивные дисциплины необходимо структурировать и внедрять в систему высшего профессионального образования.
2. Киберспорт обладает психо-коррекционными перспективами, заключающимися в его мобилизационных свойствах.
3. Путем расширения и углубления знаний о реабилитационных киберспортивных технологиях образования можно способствовать формированию инклюзивной культуры субъектов образовательного процесса.

Литература

1. Базанова О.М. Нейробиоуправление: аргументы за и против // IX Всероссийская конференция с международным участием «Клиническая нейрофизиология и нейрореабилитация» 25 - 26 ноября 2021 г., Санкт-Петербург. – СПб., 2021. - С. 15-17.
2. Водолажская М.Г., Алейникова А.В., Водолажский Г.И. Психокоррекционные перспективы киберспорта // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Материалы международной научно-практической конференции – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. - С. 160-165.
3. Водолажская М.Г., Ишкова В.В. Взаимосвязь агрессивного статуса родителей с наличием и степенью выраженности дефекта у детей // Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – С. 33 -36.
4. Водолажская М.Г., Водолажский Г.И. Образовательная технология для развития жизненного потенциала / В кн.Образовательные технологии для

обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в онлайн-формате: коллективная монография.– Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021.- С. 33-44.

5. Водолажская М.Г., Водолажский Г.И., Алейникова А.В. Киберспортивная траектория развития инклюзии в условиях цифровизации социального пространства // Инклюзивные процессы в международном образовательном пространстве: Материалы VI Международного интернет-симпозиума (20 ноября – 25 декабря 2020 г.) – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2020. – 280 с. – С. 3-8.

6. Водолажский Г.И., Боташева Т.Л., Заводнов О.П., Резенькова О.В., Водолажская М.Г. Метеочувствительность спортсменов с разным уровнем агрессивности // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21, № 3. – С. 46–55.

7. Короткова О.М., Зезюков И.Д. Влияние компьютерных игр, содержащих образы насилия и агрессии на физиологическое состояние ЦНС и вегетативную нервную регуляцию у студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко // Научный аспект. - 2019. - Т. 8. № 1. - С. 957-961.

8. Пащев Ш.Б. Киберспорт как средство развития личности / Science Time. - 2020. – С. 512 – 515.

9. Олёмкинская П.М. Интерактивные компьютерные игры в подготовке спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в стрельбе из лука // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.– 2019.– Т.4. - №3. – С.97-100.

10. Черников И.С., Водолажский Г.И., Водолажская М.Г. Перспективы цифровизации спортивного пространства при помощи инновационных технологий // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики материалы XVI Международной научно-практической конференции. 2019. - С. 318-322.

Водолажский Герман Игоревич, доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры, факультета физической культуры и спорта, german.vodolazhskij@yandex.ru, РФ, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

Водолажская Маргарита Геннадьевна, доктор биологических наук, профессор, профессор кафедры коррекционной психологии и педагогики, german.vodolazhskij@yandex.ru, РФ, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

Смышнов Константин Михайлович, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физической культуры и спорта, ksmysheynov@mail.ru, РФ, Ставрополь,

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

ESPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Vodolazhsky German I., Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Physical Culture, Faculty of Physical Culture and Sports, german.vodolazhskij@yandex.ru, Russian Federation, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University".

Vodolazhskaya Margarita Gennadievna, Doctor of Biological Sciences, Professor, Professor of the Department of Correctional Psychology and Pedagogy german.vodolazhskij@yandex.ru Russian Federation, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University".

Smyshnov Konstantin Mikhailovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, ksmyshnov@mail.ru Russian Federation, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University".

Annotation. Esports is an integral part of the sports life of modern youth. Taking into account the neurorehabilitation and psychocorrection capabilities of esports disciplines, this type of activity should be introduced into the education system everywhere along with traditional physical culture.

Keywords: esports, educational inclusion, psychocorrection.

References

1. Bazanova O.M. Neurobiocontrol: arguments for and against // IX All-Russian conference with international participation "Clinical neurophysiology and neurorehabilitation" November 25 - 26, 2021, St. Petersburg. – St. Petersburg., 2021. - Pp. 15-17.
2. Vodolazhskaya M.G., Aleynikova A.V., Vodolazhsky G.I. Psycho-correctional perspectives of esports // Psychological health of personality: theory and practice. Materials of the international scientific and practical conference – Stavropol: Publishing House of NCFU, 2021. - pp. 160-165.
3. Vodolazhskaya M.G., Ishkova V.V. The relationship of the aggressive status of parents with the presence and severity of the defect in children // Psychological health of personality: theory and practice: collection of articles of the All-Russian scientific and practical conference with international participation. – Stavropol: Publishing House of NCFU, 2020. - pp. 33-36.
4. Vodolazhskaya M.G., Vodolazhsky G.I. Educational technology for the development of life potential / In the book. Educational technologies for students with disabilities in online format: a collective monograph. – Stavropol: Publishing House of NCFU, 2021. - pp. 33-44.
5. Vodolazhskaya M.G., Vodolazhsky G.I., Aleynikova A.V. The esports trajectory of inclusion development in the conditions of digitalization of social space // Inclusive processes in the international educational space: Materials of the VI International Internet Symposium (November 20 - December 25, 2020) – Stavropol: NCFU Publishing House, 2020. – 280 p. - pp. 3-8.

6. Vodolazhsky G.I., Botasheva T.L., Zavodnov O.P., Rezenkova O.V., Vodolazhskaya M.G. *Meteosensitivity of athletes with different levels of aggressiveness // Man. Sport. Medicine.* – 2021. – Vol. 21, No. 3. – pp. 46-55.

7. Korotkova O.M., Zezyukov I.D. *The influence of computer games containing images of violence and aggression on the physiological state of the central nervous system and autonomic nervous regulation in students of N.N. Burdenko VSMU // Scientific aspect.* - 2019. - Vol. 8. No. 1. - pp. 957-961.

8. Paschyev Sh.B. *Esports as a means of personal development / Science Time.* - 2020. – pp. 512 – 515.

9. Olemkinskaya P.M. *Interactive computer games in the preparation of athletes with a lesion of the musculoskeletal system in archery // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation.* – 2019. – Vol.4. - No. 3. – p.97-100.

10. Chernikov I.S., Vodolazhky G.I., Vodolazhskaya M.G. *Prospects of digitalization of sports space with the help of innovative technologies // Physical culture and sport: integration of science and practice materials of the XVI International Scientific and Practical Conference.* 2019. - pp. 318-322.

УДК 37.013

РЕЧЕВАЯ АГРЕССИЯ КАК ФАКТОР СНИЖЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Волкова М.С.

Аннотация. В статье рассматривается проблема речевой коммуникации студентов спортивного вуза, содержащей вербальную агрессию. Автор останавливается на различных причинах и формах речевой агрессии, агрессивного речевого поведения, акцентируя внимание на последствиях вербальной агрессии, когда, проявляющаяся на полях спортивных сражений, она переносится молодыми людьми и в реальную жизнь, а также на стратегиях противостояния речевой агрессии собеседника. В конце статьи делается вывод о роли спорта в формировании речевой личности студента.

Ключевые слова: речевая агрессия, речевое поведение, речевой конфликт, студенческая молодежь, спортивный вуз

Проблема вербальной агрессии актуализируется сегодня как в обществе и различных медиа, так и в научных исследованиях, что обусловлено сложностью, противоречивостью современного мира и происходящими в нем многочисленными динамичными изменениями и негативными событиями.

В настоящее время следует с сожалением констатировать возрастание уровня речевой агрессии современной молодежи, обучающейся в различных вузах. Наблюдается подобное явление и в вузах физической культуры и спорта.

Формы проявления речевой агрессии могут быть различными: это и речевое поведение, нацеленное на оскорбление или преднамеренное причинение вреда другому человеку, и обидное общение, словесное выражение эмоций, чувств или намерений в оскорбительной, грубой, неприемлемой в данной речевой ситуации форме, и использование языковых средств для выражения неприязни, враждебности, и сама манера речи, оскорбляющая достоинство другого человека или группы лиц. Кроме того, это нередко использование ненормативной лексики, а также крик, употребление нейтральных по значению слов с агрессивной интонацией, тембром или даже темпом речи. И если у некоторых учащихся вербальная агрессия выражается в форме слабого раздражения, то у отдельных студентов она порой вырастает до состояния аффекта.

Такая вербальная агрессия может возникать под влиянием различных побуждений и приобретать различные способы выражения. Наблюдения за студентами университета физической культуры и спорта дают основания утверждать, что практически всегда у студенческой молодежи вербальная агрессия служит выражением отрицательных эмоций (реакций на внешние и внутренние раздражители окружающей среды) и чувств: злости, раздражения, обиды, недовольства, отвращения. Такая агрессия возникает чаще всего как ответная реакция на внешний раздражитель. Например, студенту нагрубили, толкнули, наступили на ногу, отказали в какой-то просьбе, возразили в споре – ответом на это часто может быть неадекватное речевое поведение: брань, ругань, словесные нападки на собеседника (насмешка, презрительные или враждебные замечания в его адрес), основной функцией которых являются психологическая разрядка, снятие нервного напряжения, избавление от негативных эмоций.

Далеко не все учащиеся спортивного вуза умеют правильно войти в речевой контакт с собеседником, доказательно дискутировать, спорить, поэтому нередко можно наблюдать, как, обсуждая что-то или споря с оппонентом, студенты заходят в тупик. И тогда, не находя веских аргументов и доводов, но и не желая показать свою вербальную несостоятельность, они начинают «переходить на личности», оскорблять и унижать собеседника или оппонента. Многим молодым людям бывает трудно в такие моменты сохранять самообладание и выдержку.

На основании собственного педагогического опыта и наблюдения за студенческой молодежью спортивного вуза можно утверждать, что чаще всего в коммуникации складываются ситуации двух типов: «жертвами» такой вербальной агрессии становятся учащиеся с заниженной самооценкой,

повышенной тревожностью, неуверенные в себе или же, напротив, студенты, обладающие низкой самооценкой, начинают использовать речевую агрессию, чтобы повысить её, самоутверждаясь за счет оскорбления других людей.

С другой стороны, речевая агрессия может возникать и как особое намерение – целенаправленное желание говорящего нанести словесный урон адресату (унизить, оскорбить, высмеять и т. п.), подвергнуть его коммуникативному прессингу или реализовать таким «запрещенным» способом какие-то свои потребности (самоутверждения, самореализации и др.). Кроме того, речевая агрессия может служить и средством защиты. Нередко можно наблюдать, как, столкнувшись с вербальной агрессией, студенты вуза физической культуры и спорта вступают в конфронтацию, проявляя ответное агрессивное речевое поведение, что может рассматриваться как способ речевой самообороны [2].

В спорте, как известно, речевая агрессия проявляется гораздо чаще, чем в обычной жизни. Это обусловлено накалом страстей, особыми эмоциями, физическим и моральным истощением, желанием победить и другими причинами, которые в меньшей степени проявляются в повседневности. Основной причиной выплескивания эмоций в виде речевой агрессии является спортивная возбужденность. Это состояние позволяет спортсменам концентрироваться на достижении цели, использовать все возможности своего тела для достижения желаемого результата, действовать на пределе. В случае неудачи, на фоне усталости и повышенного эмоционального состояния спортсмен остается недоволен сложившейся ситуацией, что побуждает его к проявлению речевой агрессии. Речевая агрессия может применяться и для оскорбления или унижения соперника, более сильного и талантливого товарища или же для выражения претензий к партнеру по команде. Может также использоваться один из видов пассивной агрессии, когда спортсмен демонстративно отказывается от разговора с товарищем или устраивает тому бойкот.

Проявление агрессии свидетельствует об эмоциональной реакции на раздражающий фактор. Так, неадекватная реакция спортсмена в условиях соперничества, конкуренции, конфликтов при повышенной раздражительности, перевозбуждении часто выражается в агрессивном, в том числе и речевом, поведении.

Одной из главных опасностей речевой агрессии в педагогике является то, что молодое поколение с неокрепшим сознанием начинает воспринимать такое поведение как речевую норму, а не как исключение из правил, которое употреблять вообще не следует. Так, например, многие жаргонизмы с

телевизионного экрана переносятся людьми в повседневную речь. Кроме того, люди со склонностью к внушаемости могут проецировать речевую агрессию в реальную жизнь, а это уже может привести к агрессии физической.

Родители, преподаватели, тренеры должны подавать правильный пример и доносить до учащихся, что от речевой агрессии ситуация не только не изменится, а, скорее всего, ухудшится, поэтому необходимо использовать другие способы выражения своих эмоций.

Сегодня, когда так много говорят о значении спорта, о спортивном образе жизни, актуализируется вопрос и о здоровье студенческой молодежи, которое находится в прямой взаимосвязи с её физической активностью. Однако для студентов спортивного вуза спорт - это часть их жизни. Именно спорт, оказывая формирующее влияние на личность студентов, дает им возможность развить в себе такое волевое качество, как самообладание, то есть возможность управлять своими действиями, чувствами, эмоциями и т. д. А самообладание, в свою очередь, позволяет студентам контролировать себя, свои поступки, свое речевое поведение, оставаясь эмоционально уравновешенными и спокойными людьми [3].

Существуют и определенные способы купирования речевой агрессии, и этому студентов необходимо обучать, поскольку со словесной агрессией может в жизни столкнуться каждый. В таких ситуациях возможно использование самых разных тактик коммуникативного поведения: и игнорирование вербального агрессора, и переключение его внимания на что-то нейтральное, и использование юмора и иронии [1; 4]. Однако самое важное в борьбе с любой вербальной агрессией - сохранять спокойствие и не позволять другому человеку провоцировать ответные атаки с вашей стороны. Кроме того, необходимо объяснять студентам, что такое коммуникативное сотрудничество, то есть психологическая настроенность на диалог и понимание собеседника, способствует созданию ситуации речевого комфорта, что очень важно для культуры общения каждого современного человека.

Литература

1. Баучиева З. Б. Речевая агрессия и пути ее преодоления // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. С. 389-396.
2. Романова Н. Н., Филиппов А. В. Словарь. Культура речевого общения: этика, прагматика, психология. 2-е изд., стер. М.: Флинта, 2016. - 304 с.

3. Самойленко А. Н., Фадеева О. Ю., Жамашев Ж. Ж. Спорт – основа формирования личности студента // Вестник Казахского медицинского университета. – 2019 [Электронный ресурс]

Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-osnova-formirovanie-lichnosti-studenta>

4. Щербинина Ю. В. Речевая агрессия и пути ее преодоления. - М.: Флинта, 2004. - 224 с.

Волкова Марина Сергеевна, к.п.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики, marwolkowa@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

SPEECH AGGRESSION AS A FACTOR OF REDUCING THE EFFICIENCY OF SPEECH COMMUNICATION OF STUDENTS OF A SPORTS UNIVERSITY

Volkova Marina Sergeevna, Candidate of Pediatric Sciences, Associate Professor of the Department of Foreign Languages and Linguistics, marwolkowa@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)».

Annotation. The article deals with the problem of speech communication of students of a sports university, containing verbal aggression. The author dwells on various causes and forms of verbal aggression, aggressive verbal behavior. focusing on the consequences of verbal aggression, when, manifested on the fields of sports battles, it is transferred by young people to real life, as well as strategies to counter the verbal aggression of the interlocutor. At the end of the article, a conclusion is made about the role of sports in the formation of a student's speech personality.

Keywords: speech aggression, speech behavior, speech conflict, student youth, sports university.

References

1. Bauchieva Z. B. Rehevaya agressiya i puti ee preodoleniya // *Sovremennye problemi nauki i obrazovaniya*. – 2015. – № 2_1. S. 389_396.

2. Romanova N. N., Filippov A. V. Slovar. Kultura rehevogo obscheniya_ etika_ pragmatika_ psihologiya. 2_e izd._ ster. M._ Flinta_ 2016._ 304 s.

3. Samoilenko A. N., Fadeeva O. Yu., Jamashev J. J. Sport – osnova formirovaniya lichnosti studenta // *Vestnik Kazahskogo medicinskogo universiteta*. – 2019 [Elektronnii resurs]

Rejim dostupa // https://cyberleninka.ru/article/n/sport_osnova_formirovanie_lichnosti_studenta

4. Scherbinina Yu. V. Rehevaya agressiya i puti ee preodoleniya. _ M._ Flinta_ 2004. _ 224 s.

СПОРТ КАК ФАКТОР СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ

Воронина Т. Д., Рудницкая В. А., Рыболовлева А.В.

Аннотация. *Статья рассматривает феномен влияния спорта на формирование личности молодых людей в процессе социализации. Ставится задача осмысления преимуществ занятия спортом для молодёжи. На первый план выходит рассмотрение ключевых особенностей становления личности, а также воздействие спорта как агента социализации на процесс развития индивида. Авторы также подчеркивают необходимость занятия спортом с раннего возраста, подтверждая это научными исследованиями о положительном влиянии физической культуры на воспитание молодого поколения. Приводятся результаты социологического опроса, что помогает аргументировать позицию.*

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, личность, индивид, социализация, агенты социализации, личность, личностные качества, молодое поколение, молодёжь.*

В современном мире проблема формирования личности в процессе социализации является одной из ключевых для стабильного развития общества. Под личностью понимают совокупность психологических особенностей, черт характера и социально значимых качеств, которые позволяют человеку эффективно функционировать в обществе. Во взаимодействии с окружающими человек опирается на приобретённый опыт и навыки, а также ценности, закреплённые в данном обществе, в данное время, в данной среде. Из этого следует, что духовное воспитание человека оказывает сильное влияние на его коммуникацию с людьми и неизбежно ведет к поступательному формированию и актуализации личности. Данный процесс не имеет временных рамок и ограничений, он протекает непрерывно на протяжении всей жизни. В процессе усвоения установленных общественных норм и правил индивид интегрируется в социальную среду, участвует в деятельности социальных групп и обретает зрелость. Человек вступает во взаимоотношения с окружающими и на разных жизненных этапах проходит несколько ступеней социализации: посредством различных агентов социализации, среди которых родители, родственники, друзья, одноклассники, СМИ и другие социальные группы, в том числе и спортивные.

Многие исследования подтверждают теорию о том, что спорт – это особый социальный институт, играющий особую роль в предоставлении человеку огромного спектра возможностей для развития физических и духовных сил. Спорт – это система, которая формирует необходимый для

молодёжи феномен – социальное здоровье. Вовлечение в физическую культуру молодого поколения – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Спорт воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Несомненно, деятельность в сфере спорта является одной из основ воспитания здоровых и социально активных молодых людей.

Создание привычки заниматься спортом способствует повышению уровня социальной ответственности и трудоспособности молодых людей. Различные виды спорта, разнообразные спортивные институты и федерации позволяют молодёжи беспрепятственно проникать в социальную среду на почве общих интересов, основным из которых является целеустремлённость в достижении спортивных высот, например. Будучи заинтересованными в участии в спортивных соревнованиях, студенты часто проявляют лучшие личностные характеристики, физические способности и приобретают новые навыки в процессе взаимодействия со спортсменами, тренерами и другими представителями физической культуры. Спорт, таким образом, следует понимать, как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Молодежь — это вектор развития современного общества, его будущее. Именно поэтому в настоящее время остро стоят проблемы развития молодежи в правильном «русле». От будущего поколения зависят перспективы развития всего человечества. Необходимо проводить политику воспитания молодежи в обществе, ставить перед ней правильные ценности, как духовные, так и моральные. Эти задачи выполняет процесс социализации. Социализация – процесс интеграции личности в социальную систему, вхождение в социальную среду через овладение ее социальными нормами, правилами и ценностями, знаниями, навыками, позволяющими ей приспособиться к жизни в окружающем обществе. Данный процесс

начинается еще с раннего подросткового возраста, ведь именно в этот момент, когда ребенок начинает осознавать свой внутренний мир и начинает руководствоваться не только своими физиологическими потребностями, формируется система ценностей и убеждений, а впоследствии и возникновение личности. Наиболее эффективный механизм воздействия на детей и подростков – спорт. Одно из важнейших направлений деятельности физической культуры является пропаганда «настоящих», «действительных» ценностей. Еще в древние времена в Спарте детей обучали основам гимнастики и орхеристики (искусство двигаться), которым придавался более жесткий характер, состязаниями, связанными с различными спортивными соревнованиями. С 12 до 14 лет режим физического воспитания подростков строился так, чтобы приучить их к максимальной выносливости.

К счастью, спорт не потерял актуальности за прошедшие тысячи лет, и на современном этапе развития руководство многих стран с каждым годом все больше начинает уделять внимание популяризации спорта среди молодежи. С этой целью создаются различные спортивные программы, благодаря которым начинающий спортсмен может не только развивать свои умения и навыки, но и вырабатывать необходимые для человека качества, как формирующейся личности. Существуют 6 главных составляющих личности:

1. Способности (простейшие и сложные);
2. Воля;
3. Характер;
4. Темперамент;
5. Эмоции;
6. Мотивация.

Не удивительно, что спорт связан со всеми элементами, оказывая при этом воздействие на каждый из них. Так, например, спорт считается основой здоровья подрастающей личности, именно занятия спортом прививают юным умам дисциплину, ответственность, делают коллектив сплоченным и дружным. Попадая в спортивную организацию, будь то спортивная школа, клуб или просто секция, молодежь обретает для себя новые ощущения, меняется восприятие окружающего мира. Ежедневные тренировки укрепляют не только физическое состояние тела и мышц, они дисциплинируют человека, вырабатывают выдержку, обучают планированию своей деятельности. Командные виды спорта, такие как хоккей, футбол, волейбол, помогают еще не сформировавшейся личности осознать себя в обществе. Находясь в команде, чувствуется не только ответственность, но и поддержка коллектива, тесное взаимодействие между членами команды на протяжении длительного

периода позволяет наладить близкие контакты. Спортивная команда своего рода одна из первичных, социальных ступеней в обществе. Человеку, находившемуся в таком коллективе, в бедующем легче адаптироваться в обществе, налаживать связи и контакты с людьми.

Спорт помогает реализовать подросткам себя. Занимаясь спортом, у человека появляется новая цель в жизни, появляются новые ощущения. Конечно, стоит обратить внимание и на психофизиологическое стрессовое состояние, которое иногда сопровождает молодых юных спортсменов. Переживания проигрыши, некоторые ограничения – со всем этим неизбежно встретится каждый спортсмен в своей жизни, но пережив всё это, человек становится сильнее. Становясь смыслом жизни и заполняя собой все свободное время у молодежи, вовлечённой в сферу физической культуры, спорт создает некий «барьер», который ограждает подростков от таких пагубных привычек, как наркотики, алкоголь и т.д.

В данной сфере проводилось множество исследований, а также социальных опросов. Так, например, по результатам одного из них, проведенных в 2018 году, было опрошено 100 подростков. Из них 76% занимаются спортом и ведут активный образ жизни. Они также отмечают о положительном влиянии их активной спортивной деятельности не только на физическое самочувствие, но и на отношения со сверстниками, успеваемость на учебе, а также стабильное психическое состояние.

Разобравшись, каким образом происходит социализация посредством вовлечения в спорт, можно сделать вывод, что это процесс непрерывный. Спорт главным образом меняет взгляды человека ко многим вещам: к отношению к другим людям, к окружающей среде. Также развивает человека не только физически, но и морально, и этически. Прививает ценности гуманизма, взаимопомощи, инициативы и командной работы. Формирует новые принципы: стремление к идеалу, к лучшей версии себя, стремление быть социально активным, стремление освоить новые навыки и стать первым, стремление побороть не только соперника, но и самого себя. Спорт помогает поверить в свои силы, обрести самостоятельность. Именно поэтому спорт играет решающую роль в социализации и упрощает последующую интеграцию человека в социум.

Литература

1. Апциаури, Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. Теория и практика физической культуры. Научнотеоретический журнал № 1 — 2003 г.

2. Фомин Ю. А. Влияние российского спорта на формирование личности // СОЦИС. -№10. – 2008.
3. Социология спорта: учебно-методическое пособие / М.А. Захаров. - 2-е изд., перераб. и доп. - Смоленск: СГАФКСТ, 2008.

Воронина Татьяна Дмитриевна, студент Московского государственного лингвистического университета, voronina.ta11@mail.ru.

Рудницкая Виктория Андреевна, студент Московского государственного лингвистического университета, rudnitskaya.vika862@mail.ru.

Рыболовлева Аделина Витальевна, студент Московского государственного лингвистического университета, adelinarb66@gmail.com.

SPORT AS A FACTOR OF SOCIALIZATION OF YOUTH

Voronina T. D., student of Moscow State Linguistic University, voronina.ta11@mail.ru.

Rudnitskaya V. A., student of Moscow State Linguistic University, rudnitskaya.vika862@mail.ru.

Rybolovleva A.V, student of Moscow State Linguistic University, adelinarb66@gmail.com.

Annotation. The article considers the phenomenon of the way the sport influences the personality formation in the process of socialization. The goal is to understand the benefits of sports for young people. The discussion of the key features of the personality formation, as well as the impact of sport as an agent of socialization on the process of individual development comes to the fore. The authors also emphasize the necessity to go in to sports from an early age, confirming this with scientific research on the positive impact of physical education on the upbringing of the young generation. The results of the sociological survey that are given help to support the authors' position.

Key words: sport, physical culture, personality, individual, socialization, agents of socialization, personality, personal quality, young generation, youth.

References

1. Apciauri, L. SH. Sport kak social'noe yavlenie i faktor socializacii lichnosti. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. Nauchnoteoreticheskij zhurnal № 1 — 2003 g.
2. Fomin YU. A. Vliyanie rossijskogo sporta na formirovanie lichnosti // SOCIS. -№10. – 2008.
3. Sociologiya sporta: uchebno-metodicheskoe posobie / M.A. Zaharov. - 2-e izd., pererab. i dop. - Smolensk: SGAFKST, 2008.

АНАЛИЗ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЛОВЦОВ К ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ 6-9 ЛЕТ СПОРТИВНЫМ СПОСОБАМ ПЛАВАНИЯ

Воронова Е.К.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования подготовленности студентов-пловцов к организации процесса обучения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста спортивным способам плавания. Цель исследования: определить уровень теоретической и методической готовности студентов-пловцов разной спортивной квалификации и подготовленности к организации и обучению детей старшего дошкольного (6-7 лет) и младшего школьного (8-19 лет) возраста плаванию спортивными способами. В ходе исследования были использованы общеизвестные методы: письменный опрос, педагогический эксперимент, контент-анализ и обобщение полученных результатов. Результаты исследования: представленная в исследовании организация педагогического эксперимента позволила сделать заключение о том, что спортивная квалификация и уровень подготовленности студентов-пловцов оказывают влияние на стиль и методику проведения занятий по плаванию с детьми 6-9 лет

Ключевые слова: плавание, спортивные способы плавания, обучение плаванию, студенты-пловцы, профессиональная подготовка студентов-пловцов.

Студенты направления подготовки «Физическая культура», сознательно выбравшие свою будущую профессию должны понимать, что в каждой деятельности есть определённые требования, которые влияют на профессиональный успех. Значит будущим тренерам по плаванию необходимо осознавать, что профессиональный успех определяется не только соответствующим желанием, но и наличием необходимых профессиональных знаний, умений и навыков [1].

Профессиональное становление современного тренера по плаванию совершенствуется на протяжении всей педагогической деятельности, а начинает формироваться тренер-преподаватель на студенческой скамье [2]. В первую очередь в процессе обучения в вузе у студентов формируется умение обучать детей разного возраста плавательным навыкам. Не все начинающие тренеры по плаванию осознают, что эффективная соревновательная деятельность в плавании во многом зависит от правильно сформированной рациональной техники плавания спортивными способами.

Цель исследования: определить уровень теоретической и методической готовности студентов-пловцов разной спортивной квалификации и подготовленности к организации и обучению детей старшего дошкольного (6-7 лет) и младшего школьного (8-19 лет) возраста плаванию спортивными способами.

Гипотеза исследования: предполагалось, что квалификация и уровень подготовленности студенов-пловцов имеет определённое значение в методике обучения детей плаванию спортивными способами.

Методы исследования: письменный опрос студентов по описанию техники плавания способами кролем на спине и кролем на груди, а также описание методики обучения данным способам плавания детей 6-9 лет. Затем студенты были включены в педагогический процесс обучения плаванию детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста на базе физкультурно-оздоровительного комплекса г. Петрозаводска.

В исследовании приняли участие студенты института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета, имеющие разный уровень квалификации: Мастер спорта России – 1 студент; кандидаты в мастера спорта – 3 студента; перворазрядники- 4 человека, не имеющие разрядов – 8 студентов.

Контент-анализ описания техники спортивных способов плавания показал, что более квалифицированные пловцы более подробно и детально описывают технику спортивных способов плавания, а менее квалифицированные ограничиваются внешним описанием, без акцентирования на мелких деталях (положение корпуса во время передвижения, положения кисти во время гребка, поворота туловища во время гребка как способом кроль на груди, так и способом на спине, выполнение вдоха в плавании кролем на груди и др.). В методических указаниях квалифицированные пловцы более аргументировано объясняют почему надо выполнять те или иные мелкие движения кистью, ногами, при повороте головы для вдоха и др. Никто из студентов-пловцов не дал описание техники плавания кролем на груди в сравнении с техникой плавания кролем на спине. Описания студентов были в форме констатации элементов техники плавания.

Практическая часть экспериментальной работы проводилась с группами детей 6-7 лет (две группы по 15 человек) и 8-9 лет (три группы по 15 человек) в спортивно-оздоровительном комплексе г. Петрозаводска. Взаимодействие с детьми непосредственно в плавательном бассейне на начальном этапе показало, что студенты в роли тренеров занимают пассивную роль и пытаются

выступать только в роли наблюдателей рядом с профессиональными тренерами. Однако на занятиях в зале «сухого» плавания многие студенты занимают активную позицию. Анализ действий студентов в зале показал, что абсолютное большинство использует авторитарный стиль руководства образовательным процессом. Различия состоят лишь в том, что более теоретически подготовленные студенты-пловцы объясняют технику плавания в более доступной форме для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста, и чаще используют показ двигательных действий. Менее теоретически подготовленные студенты (не зависимо от уровня спортивной квалификации) испытывали большие трудности в обучении детей.

Общим недостатком в процессе обучения детей для всех студентов является неумение видеть и исправлять индивидуальные ошибки. Особенно сложно студентам оказалось обучать технике плавания детей 6-7 лет как в зале, так и в воде. Это связано с тем, что часть детей в силу разных причин (сложного, недоступного детям объяснения упражнений; не умения долго сохранять внимание; быстро теряют интерес к сложно координационным упражнениям и однотипным заданиям; не умения многократно повторять упражнения; отсутствия игровых упражнений и пр.) просто копируют упражнения за студентами-тренерами, не понимая его назначения. А это впоследствии приводит к снижению интереса к освоению технических элементов плавания непосредственно в воде.

Занятия с детьми в воде также имеют ряд слабых сторон, к которым можно отнести неумение студентов: поддерживать учебную дисциплину в группе детей; организовать обучение спортивным способам плавания в игровой форме; незнание подвижных игр и игровых упражнений в воде; быстро запомнить имена детей и обращаться к ним по имени; заинтересовать детей; дать оптимальную физическую нагрузку, так, чтобы дети не мёрзли в воде; дифференцировать сложность упражнений. Следует отметить, что студентам с невысокой квалификацией удалось организовать более интересный и весёлые занятия, в то время как студентам с более высокой квалификацией удалось обеспечить тренировочный акцент на занятиях.

Ещё одним условием профессионального становления является умение оценивать свои профессиональные и личностные качества. В ход экспериментальной работы студентам предлагалось проанализировать свою профессиональную деятельность за определённые промежутки времени: за один тренировочный день; за неделю самостоятельной работы в роли тренера; за месяц работы; за весь экспериментальный период. Студентам предлагалось оценить не только конкретные факты сами по себе, о и мысли,

чувства, отношения, которые проявлялись. Рассматривая результаты самоанализа студентов, можно сделать вывод о том, что более строго и требовательно относятся к себе студенты-пловцы с высокой квалификацией. Они более адекватно оценивают свои недостатки и достоинства, более тщательно пытаются выявить причины своих неудач.

Таким образом, можно сделать заключение о том, что уровень спортивной квалификации и уровень подготовленности студентов-пловцов оказывает определённое влияние на характер передачи информации, организацию и методику обучения детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста спортивным способам плавания.

Литература

1. Абддулина, О.А. Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования / О.А. Абддулина. – М. : Просвещение, 1989. – 139 с.
2. Акмуллаева, Л.Р. Теоретические аспекты профессионального становления будущего учителя / Л.Р. Акмуллаева // Глобальный научный потенциал. – Санкт-Петербург: ТМБпринт. – 2021. – №6(123). – С. 113-118.

Воронова Елена Константиновна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, voronova_helena@mail.ru, Россия, г.Петрозаводск, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Петрозаводский государственный университет».

ANALYSIS OF READINESS OF SWIMMING STUDENTS TO TEACH CHILDREN 6-9 YEARS OLD IN SPORT WAYS OF SWIMMING

Voronova Elena Konstantinovna, ph.d. Ped. Sciences, associate professor, associate professor of the department of theory and methods of physical education, voronova_helena@mail.ru, russia, petrozavodsk, federal state budgetary educational institution of higher education "petrozavodsk state university".

Annotation the article presents the results of a study of the readiness of swimmers to organize the process of teaching children of senior preschool and primary school age sports methods of swimming. The purpose of the study: to determine the level of theoretical and methodological readiness of student swimmers of different sports qualifications and preparedness for organizing and teaching children of senior preschool (6-7 years old) and primary school (8-19 years old) age to swim in sports ways. In the course of the study, well-known methods were used: a written survey, a pedagogical experiment, content analysis and generalization of the results obtained. Results of the study: the organization of the pedagogical experiment presented in the study made it possible to conclude that the sports qualification and level of preparedness of

student swimmers influence the style and methodology of conducting swimming lessons with children aged 6-9 years

Keywords: swimming, sports methods of swimming, swimming training, student swimmers, professional training of student swimmers.

References

1. *Abddulina, O.A. Obshhepedagogicheskaja podgotovka uchitelja v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovanija / O.A. Abddulina. – M. : Prosveshhenie, 1989. – 139 s.*

2. *Akmullaeva, L.R. Teoreticheskie aspekty professional'nogo stanovlenija budushhego uchitelja / L.R. Akmullaeva // Global'nyj nauchnyj potencial. – Sankt-Peterburg : TMBprint. – 2021. – №6(123). – S. 113-118.*

УДК 378.14

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ПЛАВАНИЕМ

Воронова Е.К., Королева О.Ю.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования развития скоростно-силовых способностей студентов на занятиях элективных курсов «Лёгкая атлетика» и «Плавание». Целью исследования явилось сравнение уровня развития скоростно-силовых способностей рук и ног у студентов, занимающихся лёгкой атлетикой и плаванием. В ходе исследования были использованы контрольные упражнения в прыжках в длину с места толчком двух ног, бег на 30м с хода, метание набивного мяча весом 3 кг и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Результаты исследования: представленная в исследовании организация педагогического эксперимента позволила сделать заключение о том, что у студентов, занимающихся лёгкой атлетикой лучше развиваются скоростно-силовые способности ног, а у студентов, занимающихся плаванием – скоростно-силовые способности рук.

Ключевые слова: плавание, лёгкая атлетика, скоростно-силовые способности, студенты, элективные курсы.

Достижение высоких результатов в спорте высших достижений требует длительной и многолетней тренировки с широким использованием специальных упражнений. Такие виды спорта как плавание и легкая атлетика дают возможность показать максимум спортивной формы в главных стартах вида, а затем быть успешным в другом виде спорта.

Специальные скоростно-силовые упражнения можно использовать в процессе подготовки как в лёгкой атлетике, так и в плавании. В лёгкой

атлетике широко применяются беговые и прыжковые упражнения, а также упражнения в метании. Эти упражнения являются базовыми в разминке практически всех видов спорта. В плавании базовыми являются упражнения на сопротивление воды: упражнения с лопатками, с отягощением, с плавательными досками и другие.

Объединяющим в системе указанных выше упражнений является их доступность как на занятиях по лёгкой атлетике, так и по плаванию. С помощью них у студента-спортсмена возникает возможность достигать различных целей, а именно развивать у студентов общую и специальную выносливость, силу, быстроту движений, скоростно-силовые показатели [1].

Скоростно-силовые способности необходимы студентам, занимающимся лёгкой атлетикой при выполнении толчка в прыжках, беге, метании снарядов. Студенты-пловцы при выполнении гребков руками в плавании кролем (на груди и на спине) и брассом, толчков ногами в плавании брассом, показывают оптимальный результат в случае наличия развитых скоростно-силовых способностей в результате тренировочной деятельности.

Целью исследования явилось сравнение уровня развития скоростно-силовых способностей рук и ног у студентов, занимающихся лёгкой атлетикой и плаванием.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения и разработки оптимальных подходов к развитию скоростно-силовых качеств студентов, занимающихся лёгкой атлетикой и плаванием в рамках элективных курсов. Данные исследований применимы для корректировок рабочих программ дисциплин, а также при организации спортивно-массовой работы в студенческих спортивных секциях по плаванию и легкой атлетике.

Исследование проводилось в институте физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета. Участниками эксперимента стали 16 студентов (юноши) 2-3 курса. В равном количестве фокус-группы выбрали элективные курсы «Лёгкая атлетика» и «Плавание». Следует отметить, что в экспериментальных группах не было студентов со спортивными специализациями лёгкая атлетика и плавание.

В качестве методов исследования были выбраны методы педагогического тестирования с помощью контрольных упражнений и метод математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап включал в себя первоначальное обследование уровня развития скоростно-силовых способностей. На данном этапе студенты обеих групп выполняли базовые упражнения легкой атлетики: прыжок в длину с места толчком обеих ног (см);

бег 30 м с хода (с); метание набивного мяча весом 3 кг способом «двумя руками из-за головы» (см), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

Исследование проводилось в сентябре 2021г. и не выявило у студентов значительных различий в уровне развития скоростно-силовых способностей рук и ног.

На этапе формирующего эксперимента студенты занимались плаванием и лёгкой атлетикой, в зависимости от избранного элективного курса. Занятия лёгкой атлетикой включали в себя:

- беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием голени, бег с захлёстыванием голени в наклоне; семенящий бег; бег с вынесением прямых ног вперёд/назад; подскоки на стопе; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег за партнёром;
- прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в шаге; прыжки через один беговой шаг; прыжки на двух ногах с высоким подниманием бёдер; подскоки на одной ноге; прыжки вверх из и.п. присев; прыжки на двух ногах в длину «лягушка».
- упражнения с отягощениями и с сопротивлением внешними факторами;
- упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре о стену; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; о же, но ноги находятся на возвышении; передвижения в упоре на брусьях; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; лазание по канату/шесту;
- упражнения с партнёрами; с гантелями и др.

Занятия по плаванию проходили исключительно в воде, без занятий в зале для сухого плавания. Учебные занятия включали в себя упражнения в плавании кролем на груди/на спине, брассом в полной координации на различные дистанции от 25 м до 800 м непрерывно, а также специальные упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

- плавание кролем на груди, на спине, брассом только руками, только ногами; кролем на груди руками, партнёр держится за ноги плывущего;
- плавание с лопатками на руках;
- плавание с утопленной (горизонтально/вертикально) под воду доской;
- плавание на груди и на спине ногами вперёд;
- плавание с отягощением (на пояс плывущего закрепляется ремень с небольшим тросом, на конец которого крепится ведёрко различной ёмкости (от 3 до 5 литров) и другие упражнения.

На заключительном этапе экспериментальной работы было проведено повторное обследование уровня развития скоростно-силовых качеств у студентов. Итоговое тестирование проводилось в мае 2022г.

Результаты исследования занесены в таблицу 1.

Таблица 1 - Показатели развития скоростно-силовых способностей у студентов, занимающихся лёгкой атлетикой и плаванием в конце эксперимента

Показатели	Занимающиеся лёгкой атлетикой (n= 8)	Занимающиеся плаванием (n=8)
Прыжок в длину с места (см)	208,1±2,31	200,3±1,98
Бег 30 м с хода (с)	3,67±0,11	3,86±0,3
Бросок набивного мяча (см)	552,86±1,43	567±3,43
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	31±1,76	48±2,12

Из представленной таблицы видно, что результаты развития скоростно-силовых способностей в двух тестовых упражнениях из четырёх у студентов, занимающихся лёгкой атлетикой выше, чем у студентов-пловцов.

Однако скоростно-силовая способность рук развита лучше у студентов, занимающихся плаванием.

В заключении исследования можно сделать вывод о том, что занятия лёгкой атлетикой оказывают влияние на развитие скоростно-силовых способностей ног, а занятия плаванием – на скоростно-силовые способности рук. Следует учесть тот факт, что студенты, вошедшие в экспериментальные группы, имеют предшествующий опыт занятий другими видами физических упражнений (гимнастика, баскетбол, настольный теннис, спортивное ориентирование, лыжные гонки, спортивные танцы), а это в свою очередь могло оказать влияние на достоверность полученных результатов.

Литература

1. Балыбердин О.А. Бег на короткие дистанции. Газета «Спорт в школе» №17, 2008.

Воронова Елена Константиновна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, voronova_helena@mail.ru, Россия, г.Петрозаводск, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Петрозаводский государственный университет».

Королева Ольга Юрьевна, преподаватель, olgakoroleva9920@gmail.com, Россия, г.Петрозаводск, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Петрозаводский государственный университет».

COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE RESULTS OF THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES IN STUDENTS ENGAGED IN LIGHT AND ATHLETICS AND SWIMMING

Voronova Elena Konstantinovna, Ph.D. ped. Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, voronova_helena@mail.ru, Russia, Petrozavodsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Petrozavodsk State University".

Koroleva Olga Yurievna, lecturer, olgakoroleva9920@gmail.com, Russia, Petrozavodsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Petrozavodsk State University".

Annotation. The article presents the results of a study of the development of speed-strength abilities of students in the elective courses "Athletics" and "Swimming". The purpose of the study was to compare the level of development of the speed-strength abilities of the arms and legs in students involved in athletics and swimming. During the study, control exercises were used in long jumps from a place with a push of two legs, running 30 m from the move, throwing a stuffed ball weighing 3 kg and flexion and extension of the arms in the lying position. Results of the study: the organization of the pedagogical experiment presented in the study made it possible to conclude that students involved in athletics better develop the speed-strength abilities of the legs, and students involved in swimming develop the speed-strength abilities of the hands.

Keywords: swimming, athletics, speed-strength abilities, students, elective courses

References

1. Balyberdin O.A. Begn na korotkie distancii. Gazeta «Sport v shkole» №17, 2008.

УДК 796.814

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ САМБИСТОВ 11-13 ЛЕТ С ПОМОЩЬЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ (ТАБАТА)

Вошкин В.Д., Свищев И.Д.

Аннотация. Данная работа направлена на изучение различных способов подготовки самбистов. В исследовании в виде таблицы представлен сравнительно-сопоставительный анализ результатов педагогического эксперимента, в ходе которого

одна группа самбистов 11-13 лет развивала физические качества традиционным методом, а экспериментальная по системе подготовки протокола Табата. Комплекс упражнения на развитие силовой выносливости был разработан автором работы, в ходе изучения исследований профессора Изуми Табата.

Ключевые слова: силовая выносливость, круговая тренировка, Табата.

Введение. Подготовка спортсмена - это комплексный процесс воздействия на личность, здоровье спортсмена, а также его физическое состояние, приобретение особых знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы. В международных видах спортивной борьбы проблема физической подготовки рассматривается как одна из наиболее важных, определяющее определенный уровень спортивных достижений. Однако пути и способы решения данной проблемы имеют существенные отличия в зависимости от методологии планирования тренировочных нагрузок (В.В. Шиян 1983, В.М. Игуменов 1987; А.Н. Блеер 1999; В.Н. Селуянов 2000) [10]. О состоянии и степени развития выносливости судят по ряду общих и частных показателей. Естественно, выбор критерия оценки выносливости зависит от особенностей конкретной деятельности, по отношению к которой она определяется, но одним из обязательно учитываемых параметров является время, в пределах которого совершается деятельность [1].

Выносливость в единоборствах – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного правилами соревнований.

В практике единоборств для воспитания выносливости используются общепринятые методы воспитания физических качеств, такие как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы [2].

Во время высокоинтенсивных упражнений, длящихся более нескольких секунд, аденозинтрифосфат (АТФ) повторно синтезируется как аэробными, так и анаэробными процессами. Успех различных режимов тренировок может и должен оцениваться по результатам работы спортсменов. Однако на производительность влияют и другие факторы, такие как психология. Кроме того, адекватный режим тренировок может содержать несколько различных компонентов, все из которых могут не улучшить способность спортсменов к ресинтезу АТФ. Поэтому учебные программы должны оцениваться другими способами, например, с помощью лабораторных экспериментов [6].

Выделение аэробной энергии традиционно определялось путем измерения поглощения кислорода во время тренировки. Выделение анаэробной энергии, зависящее от расщепления фосфокреатина и выработки лактата, вероятно, ограничено накоплением лактата в работающих мышцах [7].

Цель исследования: заключается в научном обосновании и разработке методики развития специальной выносливости и формирования навыков выполнения технико-тактических действий в самбо с использованием высокоинтенсивной тренировки Табата.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности структуры воспитания специальной выносливости самбистов.
2. Выявить основные закономерности в формировании навыков технико-тактических действий самбистов 11-13 лет.
3. Апробировать разработанный комплекс в подготовке самбистов.

Методы и организация исследования. Достижение поставленной цели осуществлялось с помощью следующих методов исследования: педагогическое тестирование; метод гемодинамического мониторинга; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогическое тестирование проводилось с целью определения уровня развития силовой выносливости у испытуемых борцов самбо 11-13 лет.

Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие силовой выносливости самбистов 11-13 лет. В эксперименте приняли участие 20 самбистов 11-13 лет, из которых были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), по 10 человек в каждой.

Разработанный комплекс упражнений использовался на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. В 4 день недельного микроцикла комплекс упражнений проводился в форме круговой тренировки. На каждой станции время работы составляло 20 секунд, отдых во время смены станций составлял 10 секунд. Отдых между кругами составлял 1 минута. Во время отдыха между кругами выполняются упражнения на восстановление дыхание и расслабление мышц. Комплекс упражнений включается в себя упражнения, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений, использованных в учебно-тренировочном процессе самбистов экспериментальной группы

Сегмент 1	Подтягивания на низкой перекладине	Резина	Прыжки с хлопками (Jumper Jack)	Конькобежец
Сегмент 2	Прыжки на скакалке	Подъем туловища и ног	Прыжки через линию	Отжимания
Сегмент 3	Берпи	Вращение туловища с блином	Приседания	Выпады
Сегмент 4	Скалолаз	Отжимания	Приседания с касанием пола	Прыжки на тумбу

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ показателей гемодинамики обследованных самбистов 11-13 лет позволил выявить следующие особенности: средние показатели ЧСС в покое (лёжа) в норме – 65 уд/мин. ЧСС стоя 87 уд/мин. – ниже средней по сравнению с нетренированными юношами этого возраста, лишь у 16,6% испытуемых показатели пульса стоя имеют ряд отклонений от нормы. Реакция на изменение горизонтального положения тела на вертикальное почти у всех спортсменов (82,3%) свидетельствует о хорошей адаптации к вертикальному положению. Конечный диастолический индекс у обследованных самбистов 11-13 лет находится на высоком уровне, соответствующем показателям квалифицированных самбистов. Данные показатели свидетельствуют о возможности использования в учебно-тренировочном процессе самбистов 11-13 лет упражнений организованных в соответствии с протоколом «Табата».

Внутригрупповой анализ показателей уровня силовой выносливости самбистов в контрольной и экспериментальной группах в процессе педагогического эксперимента был проведен с целью выявления эффективности разработанного комплекса упражнений, применяемого в экспериментальной группе. Показатели тестирования самбистов контрольной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты тестирования в контрольной группе до и после педагогического эксперимента, $M \pm m$

Показатели	до эксперимента	после эксперимента	p-value
1. Бросок манекена через грудь за 1 мин. (кол-во бросков)	23,2 \pm 0,17	23,7 \pm 0,22	> 0,05
2. Бросок манекена через спину за 1 мин. (кол-во бросков)	22,7 \pm 0,25	22,9 \pm 0,16	> 0,05
3. Бросок манекена через бедро за 1 мин. (кол-во бросков)	21,8 \pm 0,09	21,6 \pm 0,08	> 0,05

Примечание: p-value – уровень значимости, полученный с использованием t-критерия Стьюдента; M - среднее арифметическое значение признака; m - ошибка среднего арифметического значения

Выводы

1. Выявлены особенности структуры воспитания специальной выносливости самбистов.
 2. Выявлены основные закономерности в формировании навыков технико-тактических действий самбистов 11-13 лет.
 3. Апробировать разработанный комплекс в подготовке самбистов
- По результатам проведенной апробации предложенного комплекса упражнений определена его эффективность в плане воспитания силовой выносливости у самбистов 11-13 лет. Эффективность воспитания силовой выносливости с использованием предложенного комплекса упражнений, базирующегося на нагрузочном протоколе «Табата», подтверждается полученными статистическими показателями.

Литература

1. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта [Текст] / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 221 с.
2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учеб. пособие для студ. высших уч. заведений. Изд.2-е. / А.М. Максименко. – Москва, 2001. – 319 с.
3. Максимов Д.В., Селуянов В.Н, Табаков С.Е. «Физическая подготовка Единоборцев» (самбо, дзюдо) ТВТ Дивизион 160 с.

4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учеб. пособие для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: «Физкультура и Спорт», 1977. – 280 с.

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики ФВ: теоретико-методический аспекты спорта и профессионально-прикл. форм физич. культуры): Учеб. для ин-тов физ. Культ / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

6. TABATA, IZUMI; «Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and $\dot{V}O_{2max}$ » *Medicine & Science in Sports & Exercise*: October 1996 - Volume 28 - Issue 10 - p 1327-1330

7. TABATA, IZUMI; « Metabolic profile of high intensity intermittent exercises» *Medicine & Science in Sports & Exercise*: March 1997 - Volume 29 - Issue 3 - p 390-395

Вошкин Виктор Дмитриевич, Свищев Иван Дмитриевич Россия, Москва, РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК).

EDUCATION OF SPECIAL ENDURANCE OF SAMBO WRESTLERS AGED 11-13 YEARS WITH THE HELP OF CIRCULAR TRAINING (TABATA)

Voshkin Viktor Dmitrievich, Svishchev Ivan Dmitrievich Russia, Moscow, RSUFKSMiT (GTSOLIFK).

Annotation. This work is aimed at studying various ways of training sambo wrestlers. In the study, a comparative analysis of the results of a pedagogical experiment is presented in the form of a table, during which one group of sambo wrestlers aged 11-13 developed physical qualities using the traditional method, and the experimental one according to the Tabata protocol preparation system. A set of exercises for the development of strength endurance was developed by the author of the work, during the study of the research of Professor Izumi Tabata.

Keywords: strength endurance, circuit training, TABATA.

References

1. Boyko, V.F. *Physical training of wrestlers: A textbook for students of higher educational institutions of physical education and sports [Text] / V.F. Boyko, G.V. Danko. - Kiev: Olympic Literature, 2004. - 221 p.*

2. Maksimenko, A.M. *Fundamentals of theory and methodology of physical culture. Study guide for students. higher educational institutions. Ed.2-E. / A.M. Maksimenko. – Moscow, 2001. – 319 p.*

3. Maksimov D.V., Seluyanov V.N., Tabakov S.E. *"Physical training of martial artists" (sambo, judo) TVT Division 160 p.*

4. Matveev L.P. *Fundamentals of sports training. Textbook for institutes of physical culture*

/ L.P. Matveev. – Moscow: "Physical Culture and Sport", 1977– - 280 p.

. 5. Matveev, L.P. *Theory and methodology of physical culture (general foundations of the theory and methodology of physical culture: theoretical and methodological aspects of sports and professional-approx. physical forms. culture): Studies for in-tov phys. Cult* / L.P. Matveev. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1991. - 543 p.

6. TABATA, IZUMI; «Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and 'VO₂max» *Medicine & Science in Sports & Exercise: October 1996 - Volume 28 - Issue 10 - p 1327-1330.*

7. TABATA, IZUMI; «Metabolic profile of high intensity intermittent exercises» *Medicine & Science in Sports & Exercise: March 1997 - Volume 29 - Issue 3 - p 390-395.*

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТА

Выдошенко И.В.

Аннотация. *Сегодня становится актуальной проблема формирования национального, этнического самосознания, научного исторического мировоззрения подрастающего поколения, которое может стать духовным стержнем возрождения России и россиян, воспитания любви к Отечеству, лучших гражданских качеств личности и чувства патриотизма, что осуществимо за счет проведения тематических спортивных соревнований и встреч с выдающимися спортсменами малой Родины.*

Ключевые слова: *активная жизненная позиция, малая Родина, патриотизм, история родного края, соревнования, казачий отряд.*

В условиях становления гражданского общества и правового государства задачей учебных заведений является воспитание принципиально нового, демократического типа личности, способной к инновациям, к управлению собственной жизнью и деятельностью, готовой рассчитывать на собственные силы, трудом обеспечивать свою материальную независимость. Новое время требует от системы СПО формирования не только профессиональных качеств у студентов, но и формирования активной жизненной позиции юных граждан России.

Одной из основных задач спорта является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Перед современным обществом стоит главная задача: развитие России и духовное возрождение нации. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике. Это означает, что и нам, педагогам, исключительно важно, каким

будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли – роль гражданина и роль патриота.

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г. в качестве основных направлений указываются: гражданское и патриотическое воспитание; духовно-нравственное воспитание; приобщение детей к культурному наследию; физическое развитие и культура здоровья; трудовое воспитание и профессиональное самоопределение; экологическое воспитание.

К задачам патриотического воспитания относятся: формирование у воспитанников взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну; воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов; организация практической деятельности обучающихся по формированию патриотического поведения.

В российской педагогике опыт воспитания патриотизма в призме активной гражданской жизненной позиции велик и многогранен. Нравственная основа личности гражданина составляет чувства национального самосознания человека, его любовь к Родине. Современная российская педагогика определяет цель воспитания активной гражданской позиции в подготовке студентов к жизни в демократически правовом государстве и гражданском обществе.

Юношеский возраст – это период активного формирования социальных интересов и жизненных идеалов, интеллектуального и физического развития, профессионального самоопределения, осознанной ориентации в современном обществе. В возрасте 15-19 лет ускоряется процесс формирования гражданской позиции студентов, становится все более личностным чувство Родины, растет стремление к самообразованию и самовоспитанию, формируются жизненные цели. В этот период молодой человек прогнозирует собственную стратегию жизни и закладывает мотивацию своих жизненных позиций.

В рамках патриотического воспитания в колледже, студенты участвуют в различных конференциях, мероприятиях, посвященных знаменательным датам, истории родного края, готовят стенды, презентации и т.д.

Необходимо помнить, что гражданско-патриотическое воспитание возможно реализовать и через отдельную учебную дисциплину, например, физическую культуру и спорт.

Физическая культура – это дисциплина, которая способствует развитию не только тела, но и духа. А если направить молодёжь на поддержание здорового образа жизни через участие в спортивных соревнованиях, то можно сказать, что одна из составляющих патриотического воспитания будет достигнута.

Сегодня стране нужны здоровые кадры, нацеленные на защиту родного Отечества. Ведущую роль в формировании патриотизма и гражданственности является спорт, что подчеркивается в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

Развивая чувство патриотизма и любви к Родине, педагогический коллектив должен использовать все возможности тренировочного процесса и мероприятий вне занятий, формируя у занимающихся мотивацию к занятиям спортом. В условиях четкой организованности спортивных занятий, а также разноплановым подходом к их проведению, можно добиться заинтересованности обучающихся, что, в свою очередь, улучшит запоминание представляемого материала.

Педагогическое сопровождение тренировочного процесса заключается в сообщении знаний о социально - значимых ценностях с помощью индивидуальных и коллективных бесед, встреч с известными спортсменами. На этих встречах обсуждаются вопросы мужества и чести, проявляемых во время спортивных состязаний, освещении славных событий истории страны, малой Родины. Конкретные факты из биографии спортсменов или истории спорта могут стать нравственным ориентиром для подрастающего поколения.

В нашем образовательном учреждении этим вопросам уделяется должное внимание. Студенты участвовали во многих краевых и муниципальных спортивных мероприятиях, защищая честь колледжа, города, края. Соревнования проходили в воинской части г. Крымска, в Славянске-на-Кубани, Анапе, Ейске, Тимашевске, Темрюке, Краснодаре. С 2015 года в колледже организован отряд казачьей направленности, членами которого стали и наши студенты-спортсмены.

Наша малая Родина – Кубань. Студенты колледжа своими спортивными победами прославляли наш край, доказывая, что они лучшие не только в крае, но и в России. На протяжении нескольких лет команда колледжа принимала участие во Всероссийском фестивале спорта среди обучающихся профессиональных образовательных организаций Российской Федерации, проходившем в посёлке Сукко на базе оздоровительного лагеря «Смена».

Юношеская команда допризывной молодёжи, участвовала в краевом легкоатлетическом кроссе; в соревнованиях по гиревому спорту, посвящённых

памяти Е.П. Душина; в Спартакиаде допризывной молодёжи Краснодарского края, занимая призовые места.

Основными векторами работы педагогических коллективов должно стать приобщение студентов к боевым и трудовым традициям, их знакомство со службой в рядах Российской армии. У студентов нужно воспитывать гордость за свою страну, за народ, за героев, живущих рядом, желание быть похожими на них!

Одним из вариантов достижения векторов работы является восстановленная программа физподготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)». Программа направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью является развитие всеобщего физкультурного движения и укрепление обороноспособности страны. Программа действует в профессиональных и образовательных учреждениях (в школах, вузах, техникумах и колледжах). В колледже ежегодно сдают нормативы ГТО студенты 1 курса.

«Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество – все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости», – заметил А.С. Макаренко.

В общей системе образования спортивно-патриотическое направление становится одним из наиболее важных, поэтому так значимы информационная политика, методическое обеспечение. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи.

Литература

1) Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2022 № 43-ФЗ) // СЗ РФ. 2007. № 50. ст.6242; 2022. № 10. ст. 1400.

2) Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегии развития и воспитания в РФ на период до 2025 г.» // СЗ РФ. 2015. №23. ст. 3307.

Выдошенко Ирина Викторовна, и.о. руководителя физического воспитания, evydoshenko@bk.ru, Россия, Краснодарский край, г. Крымск, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Крымский технический колледж».

FORMATION OF ACTIVE CIVIC POSITION AND PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH THROUGH SPORTS

Vydoshenko Irina Viktorovna, Head of Physical Education, evydoshenko@bk.ru, Russia, Krasnodar Territory, Krymsk, State Budgetary Vocational Educational Institution of the Krasnodar Territory "Crimean Technical College".

Annotation. Today, the problem of the formation of national, ethnic self-consciousness, the scientific historical worldview of the younger generation, which can become the spiritual core of the revival of Russia and Russians, fostering love for the Fatherland, the best civic qualities of the individual and a sense of patriotism, is becoming relevant, which is feasible through thematic sports competitions and meetings with outstanding athletes of the small Motherland.

Key words: active life position, small Motherland, patriotism, history of the native land, competitions, Cossack detachment.

References

1) Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" // CL RF. 2007. No. 50. Art. 6242; 2022.No. 10. Art. 1400.

2) Decree of the Government of the Russian Federation of May 29, 2015 No. 996-r "On approval of the development and education strategy in the Russian Federation for the period up to 2025" //CL RF. 2015. No. 23. Art. 3307.

УДК: 796:338.28; 796.078

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Гаврилова Е.А., Ступкина М.О.

Аннотация. В статье рассматривается эффективность применяемых фитнес-технологий в дистанционном учебно-тренировочном процессе со студентами. Их влияние на физическую подготовленность и способность учащимися выполнения контрольных нормативов, как итоговой аттестации.

Ключевые слова: дистанционное обучение, фитнес-технологии, физическая подготовленность, фитнес, физическая культура студентов.

Фитнес как массовое явление в сфере физической культуры появился в нашей стране три десятилетия назад, с тех пор его популярность продолжает неуклонно расти. Это связано не только с широким спектром оздоровительных технологий, предлагаемых данным направлением, но и философией здорового образа жизни, являющейся его неотъемлемой составляющей, что весьма актуально в наше время.

По мнению Е.Г. Сайкиной, фитнес – это сложный составной элемент физической культуры, предназначенный для повышения физической работоспособности физическими [1].

В настоящее время все большую популярность набирают онлайн занятия спортом, многие цифровые площадки предлагают многочисленные варианты видеоуроков по различным направлениям фитнеса, в зависимости от желаемого результата, такие как аэробика, стретчинг, йога и многие другие.

В период локдауна-2020 года такой формат физической активности был наиболее актуальным и широко используемым, особенно при переходе на дистанционный формат обучения, при котором не стали исключением и высшие учебные заведения.

По данным современных исследований в последние десятилетия наблюдается неуклонное снижение уровня повседневной физической активности населения. В значительной мере это касается школьников и студентов, которые с точки зрения физиологии являются самой активной группой общества. Для сравнения, рекомендуемый экспертами уровень ежедневной физической активности старших школьников должен быть не менее 60 минут, студентов – не менее 120 минут в день [2].

С введением антиковидных мер, ограничением на посещение общественных мест, включая спортивные объекты и образовательные учреждения, опасность гиподинамии стала очевидной. Решение данной проблемы стало одной из важнейших задач в вузах. Не последним фактором в привлечении студентов к занятиям физической культурой в период дистанционного обучения стало стремление обеспечить заинтересованность обучающихся в конкретных видах занятий. При их подборе мы руководствовались несколькими критериями: данными, полученными нами в процессе многочисленных опросов студентов и рекомендациями специалистов в области физической культуры.

Согласно данным социологических исследований среди молодежи сохраняется интерес к различным видам фитнес-технологий [3]: различные виды аэробики, шейпинга, йоги, стретчинга и т.д. Учитывая данные исследований, а также доступность перечисленных видов занятий, в том числе в домашних условиях, в процессе поиска оптимальной формы проведения занятий со студентами в период локдауна они оказались наиболее предпочтительными. Была принята во внимание и ценность фитнеса с педагогической точки зрения: возможность использования широкого спектра педагогических приемов, средств и специальных методик обучения, познавательная направленность образовательного процесса, разнообразие

видов оздоровительных занятий, в том числе для лиц, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, позволили поставить указанное направление в один ряд с самыми перспективными и значимым видам.

Во время дистанционного обучения 2020-2021 г.г. со студентами обучающимися в Санкт-Петербургском государственном университете ветеринарной медицины, во избежание прерывания учебно-тренировочного процесса были внедрены он-лайн фитнес-тренировки по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт», итоговой аттестацией которой являлось выполнение студентами контрольных нормативов, входящих в перечень рабочей программы ВУЗа и которые возможно выполнить самостоятельно дома, без использования специального спортивного оборудования, такие как:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа без учета времени;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд;
- поднимание-опускание туловища из положения лежа на животе за 30 секунд;
- приседание на одной ноге («пистолетик») без учета времени.

Учебные дистанционные занятия проводились согласно штатному расписанию на базе цифровой площадки ZOOM, с использованием приспособлений, заменяющих спортивный инвентарь, который в период локдауна для многих оказался недоступным. Так, вместо гантелей использовались пластиковые бутылки, наполненные водой, вместо слайдеров-полотенца и т.д. Такой подход позволил существенно разнообразить тренировочную программу и мотивировать студентов к занятиям.

Для оценки эффективности проводимых онлайн тренировок нами была определены дифференциальные показатели, которые представлены в таблице 1. Студентам было предложено выполнить указанные выше нормативы на оценку, в начале и в конце первого семестра 2020 года (сентябрь-декабрь).

Таблица 1 - Оценочная система контрольных нормативов

п/п №	Вид контрольного норматива	Оценочная система		
		«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	14	12
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	22	20	18
3.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе за 30 секунд	24	22	20
4.	Приседание на одной ноге (на правой и на левой) «пистолетик»	14/14	12/12	10/10

В исследовании участвовали 54 девушки - студенты первого курса Санкт-Петербургского университета ветеринарной медицины, возраст которых в среднем составлял 19 лет. Полученные нами данные в ходе экспериментальной работы представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Сравнительная оценка выполнения контрольных нормативов студентами СПбГУВМ

п/п №	Вид контрольного норматива	n=137		t-критерий
		Сентябрь 2020	Декабрь 2020	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11.86±0.39	15.36±0.39	6.35
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	19.57±0.51	22.64±0.42	4.65
3.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе за 30 секунд	22.11±0.45	25.41±0.34	5.85
4.	Приседание на одной ноге (на правой и на левой) «пистолетик»	8.92±0.64	12.27±0.28	4.8

Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что изначальный уровень физической подготовленности студентов первого курса

СПбГУВМ не по всем контрольным нормативам соответствует требованиям, предъявляемым в университете к их выполнению.

При выяснении причин невыполнения нормативов в должном объеме, выяснилось следующее:

- упражнение приседание на одной ноге выполнялось впервые, которое и оказалось провальным на первом срезе;
- упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа до поступления в ВУЗ, выполнялось крайне редко, и не отслеживалась техника выполнения;
- при выполнении упражнения на мышцы брюшного пресса прослеживается недостаточная высокая мышечная выносливость, при работе в режиме максимальной интенсивности.

Спустя 3 месяца интенсивных занятий мы получили достоверно значимые результаты, из предложенных 4-х контрольных нормативов два были выполнены на оценку «хорошо» и два на «отлично», которые свидетельствуют о положительном влиянии онлайн тренировочных занятий на общую физическую подготовленность студентов.

Литература

1. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры // Современные проблемы науки и образования. 2019. No 2. С. 38. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37395058> (дата обращения: 15.10.2021)

2. Шкирьянов Д.Э., Поздняк Ж.А. Научное обоснование фитнес-бокса в рамках учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования медицинского профиля // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. 2017. № 4 (97). С. 95-101

3. Differences in physical activity and academic performance between urban and rural school-children in Slovenia / V. Sember, S. Morrison, G. Jurak, M. Kovac, G. Starc // Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. – 2018. – No 7 (1). – P. 67–72. – DOI:10.26773/mjssm.180309.

Гаврилова Екатерина Андреевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания, gavriha07@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский университет ветеринарной медицины (СПбГУВМ).

Ступкина Марина Олеговна, к.филол.н., ассистент кафедры физического воспитания, stupkinam@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Санкт-Петербургский университет ветеринарной медицины (СПбГУВМ).

INFLUENCE OF REMOTE FITNESS LESSONS ON THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS

Gavrilova Ekaterina Andreevna, senior lecturer of the Department of Physical Education, gavruxa07@mail.ru, Russia, St. Petersburg, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education St. Petersburg State University of Veterinary Medicine.

Stypkina Marina Olegovna, Ph.D. of Philological Science, assistant of the Department of Physical Education, stupkinam@mail.ru, Russia, St. Petersburg, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education St. Petersburg State University of Veterinary Medicine.

Annotation. The article discusses the effectiveness of the applied fitness technologies in the distance learning and training process with students. Their influence on physical readiness and students' ability to fulfill control standards as a final certification.

Keywords: distance learning, fitness technologies, physical fitness, fitness, physical culture of students.

References

1. Saikina E.G., Smirnova Y.V. Conceptual foundations of fitness in the theory and practice of physical culture // Modern problems of science and education. 2019. No 2. P. 38. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=37395058> (accessed: 10.15.2021).

2. Shkiryakov D.E., Pozdnyak Zh.A. Scientific substantiation of fitness boxing within the framework of training sessions on the discipline "Physical culture" in institutions of higher education of a medical profile. 2017. No. 4 (97). pp. 95-101.

3. Differences in physical activity and academic performance between urban and rural school-children in Slovenia / V. Sember, S. Morrison, G. Jurak, M. Kovac, G. Starc // Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine. – 2018. – No 7 (1). – P. 67–72. – DOI:10.26773/mjssm.180309.

УДК 316.796

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧАСТИЯ ТРАНСГЕНДЕРНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Го Цзянь

Аннотация. Участие спортсменов-транссексуалов в женском спорте было спорной темой, и в данном исследовании рассматривается социология участия спортсменов-транссексуалов в женском спорте путем анализа важных событий участия интерсексуальных и трансгендерных спортсменов в женских соревнованиях.

Ключевые слова: трансгендерные спортсмены; трансгендерные люди; интерсексуальные люди

Введение. От участия немецкой интерсексуальной спортсменки Доры Ратьен в прыжках в высоту среди женщин в 1936 году до отказа южноафриканской "биологически мужской" спортсменки Кастель Семеня участвовать в женских соревнованиях в 2019 году, до участия трансгендерной спортсменки Лоры Хаббард в женской тяжелой атлетике в весе свыше 87 кг [1], участия трансгендерных спортсменов в Женский спорт был популярной и противоречивой темой для ученых, СМИ и особенно спортсменок.

В настоящее время социологическая полемика вокруг трансгендерных спортсменов в женском спорте заключается в следующем: отражает ли участие трансгендерных спортсменов в женском спорте гендерное равенство? Включает ли она трансгендерных спортсменов? Или это неуважение к женщинам-спортсменкам? Является ли это приемлемой несправедливостью? или неприемлемой несправедливостью и т.д. [2][3][4].

1. Процесс определения пола спортсмена и разработки технологии

Вопрос о допуске спортсменок к участию в соревнованиях был актуальным с момента введения женских соревнований на Олимпийских играх в Париже в 1900 году. На первых порах основное внимание уделялось гендерному тестированию спортсменок и ограничению участия обоих полов в женских видах спорта.

По мере того, как мы переходим в 21 век, озабоченность по поводу допуска к соревнованиям в женских видах спорта сместилась с тестирования спортсменов по половому признаку на то, выиграют ли трансгендерные спортсмены от высокого уровня андрогенов.

2. Важные события для интерсексуальных и трансгендерных спортсменов в женских соревнованиях

История участия интерсексуальных спортсменов в соревнованиях среди женщин начинается с Олимпийских игр 1932 года в Лос-Анджелесе и совсем недавно - с участия новозеландской тяжелоатлетки Лоры Хаббард в 32-х летних Олимпийских играх (Таблица 1).

Таблица 1 - Важные события для интерсексуальных и трансгендерных спортсменов в женских соревнованиях

Имя спортсмена	Национальность	Спорт	Достижения	Год	Гонки	Положение трансгендера
Станилова Варашевич	Польша	Бег на 100 м	Чемпионаты	1932	Олимпийские игры	Интерсекс
Дора Ратьен	Немецкий	Прыжки в высоту	Мировой рекорд	1938	Чемпионат Европы по легкой атлетике	Интерсекс
Эрика Синег	Австрия	Горные	Чемпион	1966	Чемпионат мира по	Хромосомные

		лыжи			горнолыжному спорту	аномалии
Кастор Семеня	Южная Африка	Бег на 800 м	Чемпион	2012	Олимпийские игры	Гиперандрогенизм
Дути Чанд	Индия	Бег на 100 м	Чемпион	2014	Чемпионат Индии по легкой атлетике	Гиперандрогенизм
Лора Хаббард	Новая Зеландия	Тяжелая атлетика	Победитель	2017	Чемпионат мира по тяжелой атлетике	Трансгендер

3. Социологические аспекты участия трансгендерных спортсменов в женских соревнованиях

Вступая в 21 век, статус женщин в соревновательном спорте продолжает расти. Следует признать, что, несмотря на быстрый рост женского спорта, неравенство между мужчинами и женщинами в соревновательном спорте все еще существует. Женщины занимают лишь маргинальное место в спорте [5], что на большинстве спортивных соревнований высокого уровня женщины-спортсменки не получают такого же внимания, как мужчины-спортсмены [6], СМИ при мобилизации женщин также меньше внимания уделяется спортивным навыкам как таковым и больше - внешнему виду. Участие трансгендерных спортсменов в женских соревнованиях может еще больше ослабить внимание СМИ к самим спортсменкам, отвлечь внимание общественности от женских спортивных соревнований высокого уровня и усугубить гендерное неравенство в соревновательном спорте.

4. Будущее направление трансгендерных спортсменов в женских соревнованиях

1 Дисквалификация спортсменов-трансгендеров от участия в соревнованиях по женскому спорту.

2 Добавление категории спортсменов-транссексуалов.

Литература

1. SAILORS P R, 2020. Трансгендерные и интерсексуальные спортсмены и женская категория в спорте [J] . Философ спортивной этики, 14(4): 419-431.

2. TAKEMURA M, 2020. Вопросы гендерной верификации в женском соревновательном спорте: Этическая критика регламента IAAF DSD [J] . Философия спортивной этики, 14(4): 449-460.

3. CANN S K, 2015. Идет сильный: Гендер и сексуальность в женском спорте [M] . Иллинойс, США: Издательство Иллинойского университета.

4. SENNE J A, 2016. Изучение гендерного равенства и участия женщин

в спорте [J] . Спорт J, 19: 1-9.

Го Цзянь, магистрант 2-го год обучения кафедры философии и социологии, Социология физической культуры и спорта, guoj312@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

SOCIOLOGICAL ASPECTS OF PARTICIPATION OF TRANSGENDER ATHLETES IN HIGH-LEVEL SPORTS COMPETITIONS

Guo Jian, 2st year undergraduate student of the Department of Philosophy and Sociology, Sociology of Physical Culture and Sports, guoj312@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIFK).

Annotation Transgender athletes in women's sport has been a controversial topic and this study discusses the sociology of transgender athletes in women's sport by analysing the process of gender detection and technology development in athletes and the important events of intersex and transgender athletes in women's competition.

Keywords: transgender athletes; transgender people; intersex people

References

1. SAILORS P R, 2020. Transgender and intersex athletes and the women's category in sport [J] . Sport Ethics Philos, 14 (4) : 419-431.
2. TAKEMURA M, 2020. Gender verification issues in women's competitive sports : An ethical critique of the IAAF DSD regulation [J] .Sport Ethics Philos, 14 (4) : 449-460.
3. CAHN S K, 2015. Coming on Strong : Gender and Sexuality in Women's Sport [M] . Illinois, USA : University of Illinois Press.
4. SENNE J A, 2016. Examination of gender equity and female participation in sport [J] . Sport J, 19 : 1-9.

СПОРТ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В МОСКОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ЛИНГВИСТИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Гольцман М.И., Чжан А.П., Лебедева Я.С.

Аннотация. *Статья посвящена организации и реализации дисциплины “физическая культура и спорт” и спортивных факультативах в Московском Государственном Лингвистическом Университете.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, норматив, факультатив, баскетбол, футбол, волейбол, чирлидинг.*

Основы, принципы и методика преподавания физической культуры для студентов Московского государственного Лингвистического Университета

Спорт является неотделимой и чрезвычайно важной частью жизни каждого человека на планете земля. В этой сфере люди могут не только померяться своими врожденными физическими способностями, а также своими умениями ставить и достигать цели, совершенствоваться эстетически, тренировать силу духа и проявлять свое упорство. Кроме того, те виды спорта, которые предполагают командную работу, развивают коммуникационные способности человека, сплачивают ради общей цели и сближают культуры. Физическая культура является совокупностью материальных и духовных ценностей, включая в себя специализированные физические упражнения, направленные на отдельные части тела или в своей совокупности; оздоровительно-реабилитационные упражнения, направленные на лечение заболеваний и восстановление функций организма; этические нормы, определяющие основы и правила взаимоотношений участников деятельности и многое другое.

В Московском Государственном Лингвистическом Университете, как и во всех других российских высших учебных заведениях физическая культура является обязательной дисциплиной для всех направлений и осуществляется кафедрой физического воспитания на основании рабочей дисциплины и в соответствии с приказом и утвержденным расписанием занятий. В учебном процессе, кроме необходимого спортивного инвентаря, требуемого для проведения занятий, задействуется различные специализированные локации - оборудованный спортивный зал в здании университета и открытые спортивные площадки, соответствующие санитарно-гигиеническим

требованиям. В течении проведения промежуточной аттестации испытания проводятся в формате зачета. Перед притуплением к занятиям студенты и преподаватели проходят врачебное обследование для определения уровня подготовки и выявления ограничений для дальнейшего распределения групп по уровню физического развития. Таких групп 3: основная; подготовительная; специальная медицинская. Если студент не прошел медицинское обследование и не представил медицинское заключение в форме справки до занятий не допускается. В основную группу зачисляются те обучающиеся, которые предоставили справку и являются абсолютно готовы к физическим упражнениям; в специальную группу зачисляются те студенты, которые имеют постоянные-врожденные или приобретенные морфофункциональные отклонения, а также прочие противопоказания, подтверждённые справкой, выданной врачом. Для оценивания успеваемости и усваивания дисциплины используется балльная система оценки. В системе предусмотрено 4 оценочных модуля: учебный модуль; спортивный модуль; научный модуль; модуль самостоятельной работы.

Для получения зачета необходимо набрать минимум 50 баллов из одного или нескольких модулей. Нормативы разрабатываются кафедрой физического воспитания с учетом спортивной базы Московского Государственного Лингвистического Университета. Те студенты, которые были зачислены в подготовительную группу без сдачи контрольных нормативов, выполняют тест по теории элективных дисциплин по физической культуре и спорту. За 6 семестров обучения студенту необходимо набрать минимум 300 баллов. В научный модуль входит участие в научно-практической конференции с выступлением по спортивной тематике и написание научной статьи по спортивной тематике. В спортивный модуль входит участие во внутривузовских соревнованиях и выполнение норм ГТО. В модуль самостоятельной работы входит посещение фитнес-клубов, сторонних и спортивных клубов и тд, а также участие во внешних соревнованиях. В учебный модуль входят учебные занятия, выполнение теоретической работы, а также выполнение контрольных нормативов физической подготовленности. Для девушек и юношей существуют разные контрольные нормативы по элективным дисциплинам, на основании которых определяется оценка студента в конце семестра.

Факультативные занятия.

Помимо основного графика занятий существует несколько видов факультативов внутри МГЛУ: баскетбол; волейбол; чирлидинг; настольный теннис; футбол.

Баскетбол

Баскетбольная секция МГЛУ существует с 2016 года, когда ее возглавил тренер Рогачев Юрий Геннадьевич. Он закончил в 2016 г. Московский городской педагогический университет по специальности – адаптивная физическая культура, квалификация – специалист по адаптивной физической культуре и спорту. За период работы секции были сформированы мужская и женская студенческие сборные команды МГЛУ по баскетболу, которые принимают участие в соревнованиях, проводимых Московским региональным отделением Российского студенческого спортивного союза (МРО РССС). Для подготовки сборных команд к соревнованиям по баскетболу, осуществляется регулярная тренировочная работа, направленная на воспитание общих и специальных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактической подготовки игроков. За время существования секции по баскетболу игроками сборных команд, на официальных соревнованиях МРО РССС проведено более 160 игр. В сезонах 2017-2018 гг. и 2018-2019 гг. женская сборная МГЛУ выходила в четвертьфиналы своих групп. На сегодняшний момент состав женской сборной обновляется. При подготовке команд к соревнованиям, для успешного тренировочного процесса, проводятся товарищеские игры со сборными командами различных ВУЗов г. Москвы, а также с командами ЛБЛ (любительской волейбольной лиги).

Волейбол

Секция волейбола МГЛУ существует с 2016 года, когда ее возглавил тренер Ефимов Алексей Сергеевич, закончивший в 2003 году Российский государственный университет физической культуры спорта и туризма по специальности – физическая культура и спорт, квалификации – специалист по физической культуре и спорту (кафедру Теории и методики волейбола). За период работы секции сформированы мужская и женская студенческие сборные команды МГЛУ по волейболу, которые принимают участие в соревнованиях, проводимых Московским региональным отделением РССС. Для подготовки сборных команд к соревнованиям по волейболу, осуществляется регулярная тренировочная работа, направленная на воспитание общих и специальных физических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактической подготовки игроков. За время существования секции по волейболу, игроками сборных команд, на официальных соревнованиях МРО РССС, проведено более 160 игр. В сезонах 2018-2019 гг. и 2019-2020 гг. женская сборная МГЛУ выходила в финал четырех. А в сезоне 2020-2021 женская сборная МГЛУ в регулярном чемпионате МРО РССС занимает третье место в турнирной таблице.

При подготовке команд к соревнованиям, для успешного тренировочного процесса, проводятся товарищеские игры со сборными командами различных ВУЗов г. Москвы, а также с командами ЛВЛ (любительской волейбольной лиги).

Футбол

Футбольная секция МГЛУ основана в 2020 году. Ее возглавил Сергей Иванович Иванов, бывший тренер ФК «Кантемировец», команда которого в 2018 г. заняла 5 место в Чемпионате городского округа Наро-Фоминск по мини-футболу. На данный момент Иванов С.И. является главным тренером сборной МГЛУ по футболу, которая с 2020 года участвует в турнире "XXXIII МССИ Футбол Первая лига". Капитаном футбольной команды МГЛУ является студент ИИФН 1-17-3 Рошка Штефан. Лучшим бомбардиром команды является Ньяга Никазио, который входит в десятку лучших снайперов всей Первой лиги. На базе университета главным тренером регулярно проводятся физические и тактические занятия для подготовки команды к соревнованиям и развития тактико-технических качеств каждого игрока. Все игроки сборной МГЛУ по футболу являются так же и игроками любительских команд города Москвы. В отсутствие соревнований и официальных матчей для поддержания физической формы, и практики тактической выучки футболистов проводятся тренировочные занятия, а также товарищеские игры с другими командами университета.

Чирлидинг как студенческий факультатив в МГЛУ

Тенденции развития спорта свидетельствуют о возрастающей в последнее время роли такого направления как чирлидинг. Термин «чирлидинг» образован от английских слов, имеющих значение: «одобрительный» и «управлять». Интересно, что изначально чир спорт был исключительно мужским, активное участие женщин началось только в сороковые годы прошлого века. Развитие чирлидинга осуществлялось в одно время с совершенствованием американского футбола. Чир-спорт набирает особую популярность в образовательных учреждениях города Москвы. Так, с февраля прошлого года в Московском государственном лингвистическом университете (МГЛУ) действует секция по чир спорту, - новое перспективное и привлекающее студентов направление деятельности. Руководство указанной секции осуществляется высококвалифицированным специалистом - Борисовой Ксенией Олеговной. Стоит отметить, что исследуемый олимпийский вид спорта выступает лидером по популярности среди молодых людей не только в России, но и во всем мире. Чир спорт включен в программу московских студенческих игр, в которых принимает активное участие и МГЛУ. Секция

стремительно развивается и предлагает студентам следующие основные структурные элементы тренировки: чирлидинг; акробатика; растяжка, развитие гибкости; развитие координации; выступление на соревнованиях.

Первое выступление команды прошло в декабре текущего года, чирлидеры поддержали женскую волейбольную команду. Соревнования проходили в стенах МГЛУ. Это был первый крупный шаг в развитии чир команды, которая образовалась только в сентябре 2022 года, но уже сделала стремительный рывок. Дебют вне стен университета состоялся 13 марта 2022 года. 6 мая текущего года состоялось значимое событие для всего студенческого спорта. Команда МГЛУ по чир спорту приняла участие на Всероссийских студенческих соревнованиях по чирлидингу. Данное мероприятие было организовано Министерством спорта России, студенческим союзом и Союзом чир спорта в РФ. В них приняли участие более тридцати университетов, а количество участников насчитывает около 800 человек. Результаты соревнования порадовали университет и руководителя Борисову Ксению Олеговну - команда принесла третье место. Чирлидинг по праву занимает статус Олимпийского вида спорта, ведь с первых дней его образования он стремительно начал набирать популярность и активно развиваться.

Литература

1. Полетаева А.А., Горбачева О.А. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям черлидингом [Текст] // Наука-2020. 2019. С. 191-194. Poletaeva A.A., Gorbacheva O.A. Motivation of students of higher educational institutions to cheerleading classes [Text] // Science-2020. 2019. P. 191-194.

2. Соловьева Л.В., Чингина Е.Н. Чир-спорт в массовой культуре и его распространение в России [Текст] // E-Scio. 2021. С. 12-18. Solovyova L.V., Chingina E.N. Cheer sport in mass culture and its spread in Russia [Text] // E-Scio. 2021. С. 12-18.

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: [Электронный ресурс] Режим доступа <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanija-v-vuze/viewer> (Дата обращения : 02.06.2022)

Scientific electronic library "CyberLeninka": [Electronic source] Access mode // <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osnovy-fizicheskogo-vozpitanija-v-vuze/viewer>

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.Б.3 Физическая культура, Московский Государственный Лингвистический Университет: [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://linguanet.ru/files/baki/3.PDF> (Дата обращения : 02.06.2022)

WORKING PROGRAM OF THE DISCIPLINE B1.B3 Physical Education, Moscow State Linguistic University: [Electronic source] Access mode // <https://linguanet.ru/files/baki/3.PDF> (Date of application: 02.06.2022)

5. ПОЛОЖЕНИЕ о реализации элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в ФГБОУ ВО МГЛУ: [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://linguanet.ru/upload/medialibrary/474/47497e4c0ebc272151f1be4167490d2d.pdf> (Дата обращения : 02.06.2022)

REGULATIONS on the implementation of elective disciplines (modules) in physical culture and sports Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education MSLU: [Electronic source] Access mode // <https://linguanet.ru/upload/medialibrary/474/47497e4c0ebc272151f1be4167490d2d.pdf> (Date of application: 02.06.2022)

6. Чирлидинг в Московском Государственном Лингвистическом Университете: [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://linguanet.ru/fakultety-i-instituty/fakultet-gumanitarnykh-nauk/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/sportivnye-sekcii/chirliding.php> (Дата обращения : 02.06.2022)

Cheerleading at Moscow State Linguistic University: [Electronic source] Access mode // <https://linguanet.ru/fakultety-i-instituty/fakultet-gumanitarnykh-nauk/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/sportivnye-sekcii/chirliding.php> (Date of application: 02.06.2022)

Гольцман Марина Игоревна, студент, marinagoltsman2001@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Московский государственный лингвистический университет».

Чжан Анелия Пэновна, студент, Aneliya.chzhan00@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Московский государственный лингвистический университет».

Лебедева Яна Сергеевна, студент, yana072002@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Московский государственный лингвистический университет».

SPORTS AND PHYSICAL CULTURE AT MOSCOW STATE LINGUISTIC UNIVERSITY

Goltsman Marina Igorevna, student, marinagoltsman2001@gmail.com, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State Linguistic University".

Zhang Anelia Panovna, student, Aneliya.chzhan00@mail.ru, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State Linguistic University".

Lebedeva Yana Sergeevna, student, yana072002@mail.ru, Moscow, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution Of Higher Education "Moscow State Linguistic University".

Annotation. The article is devoted to the organization and implementation of the discipline "physical culture and sport" and sports electives at the Moscow State Linguistic University.

Keywords: physical culture, sport, standard, elective, basketball, football, volleyball, cheerleading.

References

1. Poletaeva A.A., Gorbacheva O.A. Motivation of students of higher educational institutions to engage in cheerleading [Text] // *Nauka-2020*. 2019. pp. 191-194. Poletaeva A.A., Gorbacheva O.A. Motivation of students of higher educational institutions to cheerleading classes [Text] // *Science-2020*. 2019. P. 191-194.

2. Solovieva L.V., Chingina E.N. Cheer-sport in popular culture and its spread in Russia [Text] // *E-Scio*. 2021. pp. 12-18. Solovyova L.V., Chingina E.N. Cheer sport in mass culture and its spread in Russia [Text] // *E-Scio*. 2021. pp. 12-18.

3. Scientific electronic library "CyberLeninka": [Electronic resource] Access mode // <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze/viewer> (Accessed : 02.06.2022)

Scientific electronic library "CyberLeninka": [Electronic source] Access mode // <https://cyberleninka.ru/article/n/metodicheskie-osnovy-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze/viewer>

4. WORKING PROGRAM OF THE DISCIPLINE B1.B.3 Physical culture, Moscow State Linguistic University: [Electronic resource] Access mode // <https://linguanet.ru/files/baki/3.PDF> (Accessed : 02.06.2022)

WORKING PROGRAM OF THE DISCIPLINE B1.B3 Physical Education, Moscow State Linguistic University: [Electronic source] Access mode // <https://linguanet.ru/files/baki/3.PDF> (Date of application: 02.06.2022)

5. REGULATIONS on the implementation of elective disciplines (modules) in physical culture and sports in the MSLU: [Electronic resource] Access mode // <https://linguanet.ru/upload/medialibrary/474/47497e4c0ebc272151f1be4167490d2d.pdf> (Accessed : 02.06.2022)

REGULATIONS on the implementation of elective disciplines (modules) in physical culture and sports Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education MSLU: [Electronic source] Access mode // <https://linguanet.ru/upload/medialibrary/474/47497e4c0ebc272151f1be4167490d2d.pdf> (Date of application: 02.06.2022)

6. Cheerleading at the Moscow State Linguistic University: [Electronic resource] Access mode // <https://linguanet.ru/fakultety-i-instituty/fakultet-gumanitarnykh-nauk/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/sportivnye-sekci/chirliding.php> (Accessed : 02.06.2022)

Cheerleading at Moscow State Linguistic University: [Electronic source] Access mode // <https://linguanet.ru/fakultety-i-instituty/fakultet-gumanitarnykh-nauk/kafedra-fizicheskogo-vospitaniya/sportivnye-sekci/chirliding.php> (Date of application: 02.06.2022)

РОЛЬ ДИСЦИПЛИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЦИКЛА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Горбачева А.Ю., Левченкова Т.В.

Аннотация. *Актуальность выбранной темы исследования определяется значимостью такой основополагающей категории педагогики как воспитание, которое закладывает основу в формировании личности ребенка. В свою очередь, в данном материале рассматриваются вопросы патриотического воспитания студентов вузов физической культуры и спорта, как одного из важных направлений воспитательного процесса. Дисциплины и учебные практики психолого-педагогической направленности рассматриваются как инструменты воспитательного воздействия. Цель исследования – определить роль психолого-педагогических дисциплин в патриотическом воспитании студентов вузов физической культуры и спорта, обучающихся по образовательным программам, реализуемым в рамках направления 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура». Результаты исследования и их обсуждение - содержательный анализ образовательных программ доказывает значимость дисциплин и учебных практик психолого-педагогической направленности в патриотическом воспитании молодежи в процессе обучения студентов вузов физической культуры и спорта.*

Ключевые слова: образовательные программы, дисциплины психолого-педагогического цикла, патриотическое воспитание, студенты

Введение. Основываясь на общепринятых принципах, методах и средствах воспитания, в частности в области физкультурно-спортивной деятельности, основной целью воспитательного воздействия является формирование всесторонне развитой личности. Основными направлениями воспитательной работы являются не только формирование нравственных качеств личности, духовное воспитание, воспитание семейных ценностей и формирование коммуникативной культуры, но и патриотическое воспитание личности [5].

На сегодняшний день старшее поколение часто высказывает мнение о недостаточном патриотизме современной молодежи. На государственном уровне также подчеркивается суть патриотизма как «основополагающей национальной идеи». А учитывая происходящие геополитические отношения в мире, патриотическое воспитание молодежи приобретает особую актуальность и значимость [2].

Существует множество различных определений понятия патриотизм и патриот. В различные времена оно имело разное ценностное и социальное значение. Наиболее близкое к нашему пониманию определение понятия патриотизм – это любовь к Родине, к месту, где ты родился; бережное отношение

к окружающей природе; приверженность культурным ценностям; стремление служить интересам Родины и готовность к ее защите. Патриотом, в свою очередь, можно назвать человека, имеющего отношение к таким значимым профессиям как: учитель, преподаватель, тренер, педагог, участвующие в воспитании подрастающего поколения; человек, ежедневно убирающий территории от мусора; студент, получивший грант, реализуемый для строительства физкультурно-спортивного центра для детей или спортсменов, отстаивающий честь своей страны на международном турнире [3,6].

На сегодняшний день физическая культура и спорт являются важным элементом воспитания патриотизма. В свою очередь, в системе высшего образования, физическая культура и спорт могут выступать в качестве средств патриотического воспитания [1,7].

В связи с актуальностью, выбранной нами темы была сформулирована **цель исследования** – определить роль психолого-педагогических дисциплин в патриотическом воспитании студентов вузов физической культуры и спорта, обучающихся по образовательным программам, реализуемым в рамках направления 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура».

Задачи исследования:

1. Провести анализ образовательных программ по направлениям 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура».

2. Определить разделы психолого-педагогической направленности в рабочих программах по направлениям 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура» и их роль в патриотическом воспитании студентов вузов физической культуры и спорта.

Основная часть.

Основываясь на наиболее близком нам определении понятия патриотизм, изложенным выше, патриотическое воспитание молодежи в образовательном процессе осуществляется в процессе обучения студентов на различных дисциплинах, раскрывающих и передающих знания о человеке, человеческой культуре, ценностях, традициях различных народов, истории своего Отечества.

В связи с этим возникла необходимость провести анализ образовательных программ по различным дисциплинам и программ учебных практик по трем направлениям подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура».

На рисунке 1 представлен процент соотношения дисциплин, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

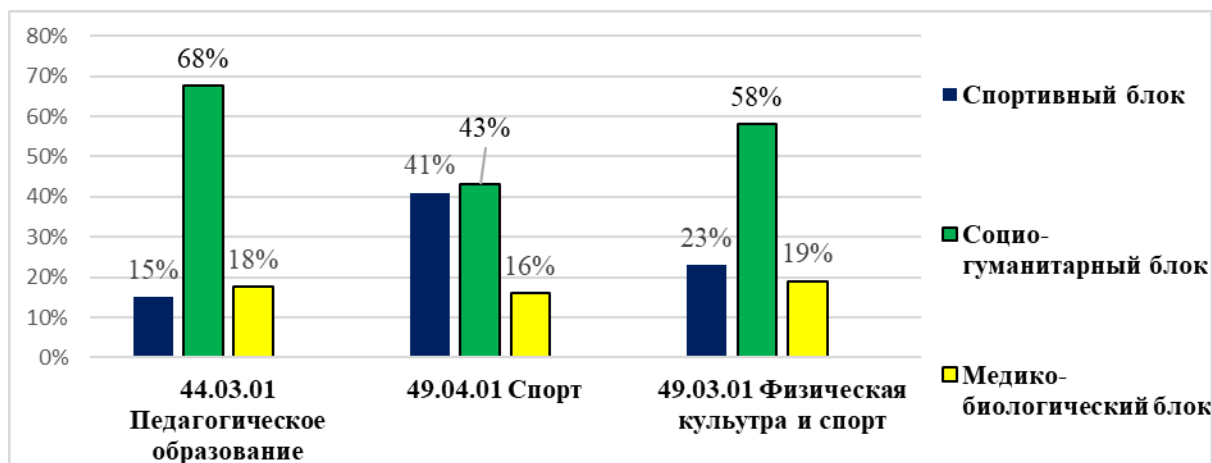


Рисунок 1 - Процент соотношения дисциплин, предусмотренных соответствующей образовательной программой по направлениям подготовки

– 44.03.01 «Педагогическое образование». Профиль: физическая культура – всего 80 дисциплин (учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой, из них 12 (15 %) спортивных дисциплин; 14 (17,5 %) медико-биологические дисциплины; 54 (67,5 %) дисциплин социально-гуманитарного блока, из них 28 (35%) дисциплин психолого-педагогического цикла;

– 49.04.01 «Спорт» – всего 61 дисциплина (учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренная соответствующей образовательной программой, из них 25 (41 %) спортивных дисциплин; 10 (16 %) медико-биологические дисциплины; 26 (43%) дисциплины социально-гуманитарного блока, из них 7 (11%) дисциплин психолого-педагогического цикла;

– 49.03.01 «Физическая культура» – всего 48 дисциплин (учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой, из них 11 (23 %) спортивных дисциплин; 9 (19 %) медико-биологические дисциплины; 28 (58%) дисциплины социально-гуманитарного блока, из них 6 (12,5%) дисциплин психолого-педагогического цикла.

В процессе обучения и воспитания, как правило, в большинстве преподаваемых дисциплин прямо или косвенно затрагивается тематика патриотической направленности. Однако, в рамках данного материала, мы провели анализ образовательных программ по дисциплинам социально-гуманитарного блока, уделив особое внимание дисциплинам психолого-педагогического цикла, в процессе преподавания которых оказывается

воздействие на формирование духовно-нравственного и патриотического воспитания студенческой молодежи вузов физической культуры и спорта.

В ряде дисциплин социально-гуманитарного блока по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт» и 49.03.01 «Физическая культура», мы определили следующие дисциплины, посредством которых осуществляется воспитательное воздействие на формирование личностных качеств обучающихся, к ним относятся: «История» (История России, Всеобщая история), «История физической культуры», «Культурология», «Культура речи», «История педагогики».

Исторические дисциплины предполагают передачу информации обучающимся по историческому прошлому своей Родины, формируя интерес к культурно-историческим событиям, привлекая студентов к проведению анализа и сравнения исторического опыта своей Родины.

Особую роль в формировании патриотического воспитания студенческой молодежи, безусловно занимают дисциплины психолого-педагогического цикла, входящие как в обязательную часть подготовки обучающихся, так и в часть, формируемую участниками образовательных отношений.

На рисунке 2 представлен количественный показатель дисциплин психолого-педагогического цикла в общем объеме дисциплин учебного плана по соответствующим направлениям подготовки (в процентном соотношении).

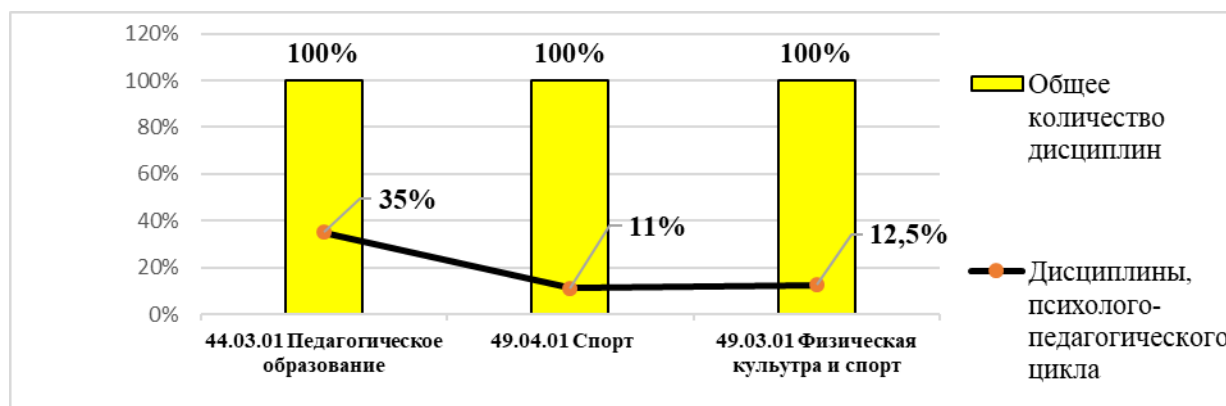


Рисунок 2 - Дисциплины психолого-педагогического цикла в общем объеме дисциплин учебного плана по направлениям подготовки

В ряде дисциплин психолого-педагогического цикла мы выделяем следующие дисциплины:

– «Введение в педагогическую деятельность», «Общая педагогика», «Педагогика физической культуры», «Психолого-педагогические аспекты

деятельности учителя физической культуры», «Физическая культура в системе профессионального образования и в быту студенческой молодежи», «Социальная педагогика». Рабочие программы по данным дисциплинам предполагают изучение таких тематических разделов как: «Педагогическая профессия и личность педагога»; «Сущность процесса воспитания»; «Детский воспитательный коллектив и его значение в формировании личности ребёнка»; «Содержание и методы управления педагогическим процессом физического воспитания на основе базовых национальных ценностей», «Физическая культура и спорт как средство самовоспитания и перевоспитания личности», «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурной деятельности» с целью формирования представлений у будущих педагогов о сущности педагогической профессии, профессионально-личностных качествах будущих педагогов, сущности процесса воспитания, основных социально-педагогических условиях и принципах духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, в том числе средствами физической культуры и спорта.

– *«Проектирование педагогического процесса», «Проектная культура педагога по физической культуре» и «Методология педагогического проектирования среды жизнедеятельности школьника».* Целью освоения данных дисциплин является передача и закрепление базовых знаний для создания предполагаемых вариантов предстоящей деятельности и прогнозирование её результатов. Рабочие программы по данным дисциплинам предполагают изучение таких разделов как «Педагогический процесс и его особенности», «Взаимосвязь качества учебно-воспитательного процесса и средств преподаваемого предмета», «Методологические основы проектирования воспитательного пространства для школьников, занимающихся физической культурой» и др. Значимость данных разделов определяется особенной ролью обучения и воспитания в условиях современного мира и необходимостью в передаче знаний и формирования навыков у студентов по овладению психолого-педагогическими технологиями в профессиональной деятельности, необходимыми для индивидуализации процесса обучения и воспитания.

– *«Основы вожатской деятельности».* Рабочая программа по данной дисциплине предполагает изучение таких разделов как «История возникновения и нормативно-правовые основы вожатской деятельности» и «Психолого-педагогические аспекты деятельности вожатого в образовательной организации и детском лагере», направленных на формирование представлений у будущих педагогов о процессе воспитательной работы с детьми и подростками, умений его проектировать и осуществлять для успешного решения профессиональных задач, направленных на личностное развитие подрастающего поколения и

формирование системы нравственных ценностей, активной гражданской позиции и ответственного отношения к себе и обществу.

– «Педагогическая коррекция девиантного поведения школьников», «Педагогическая поддержка детей в условиях инклюзивного образования». Тематические разделы, включенные в образовательные программы по данным дисциплинам направлены на формирование представления у будущих специалистов о повышении культуры поведения трудных подростков, психолого-педагогическом сопровождении подростков, имеющих девиантное поведение, о комплексной поддержке и помощи подросткам в адаптации и социализации, о методах и приемах психолого-педагогического сопровождения ребенка с особыми образовательными потребностями в условиях инклюзивного образования и т.д.

– «Психология». В ходе освоения программы по данной дисциплине изучаются такие разделы как: «Основы педагогической психологии», «Основы возрастной и социальной психологии» с целью повышения общей и психолого-педагогической культуры, психологической компетентности будущего специалиста по организации работы с молодежью.

На рисунке 3 представлен количественный анализ практик психолого-педагогической направленности в общем объеме практик учебного плана по соответствующим направлениям подготовки.

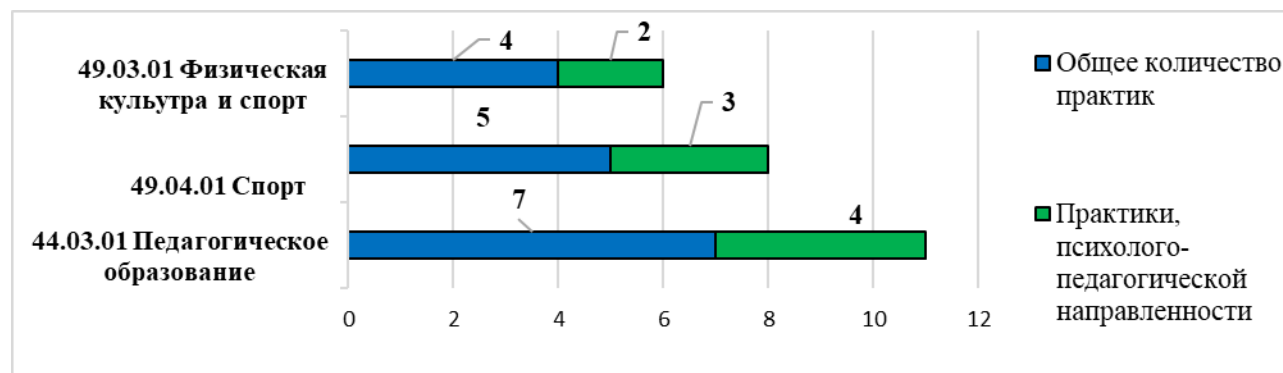


Рисунок 3 - Практики психолого-педагогической направленности в общем объеме практик учебного плана по направлениям подготовки

Содержательный анализ образовательных программ учебных практик по трем направлениям подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура» позволил определить следующие практики психолого-педагогической направленности:

– *Ознакомительная практика (учебная)*, предполагает не только создание у обучающихся представлений о современных требованиях, предъявляемых профессиональной педагогической деятельностью, но и создание условий к росту

общей и профессиональной культуры, совершенствованию нравственного и физического развития личности.

– *Педагогическая практика (учебная и производственная)*, предполагает формирование у обучающихся умений и опыта деятельности по воспитанию у занимающихся физической культурой и спортом социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, проведения профилактики негативного социального поведения осуществление педагогической воспитательной работы с учащимися.

– *Технологическая (проектно-технологическая) практика (производственная)*, предполагает изучение и овладение педагогическими технологиями организации оздоровительных работ в образовательных учреждениях, разработку методик здорового образа жизни, формирование личности, обладающей знаниями, умениями и навыками к организации такой физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, приверженной к ценностям физической культуры и спорта.

– *Летняя педагогическая практика (производственная)* предполагает формирование у будущих педагогов физической культуры способностей проектирования своей профессиональной деятельности в условиях управления детским коллективом, коммуникации и интеграции совместной деятельности студентов и детского объединения в организациях и учреждениях отдыха и оздоровления для детей и молодежи, навыков организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

– *Организационная практика (учебная)* предполагает формирование у обучающихся навыков проектирования педагогической технологии учебно-воспитательного процесса.

– *Тренерская практика (производственная)* расширяет профессиональные знания обучающихся и совершенствование практических умений и навыков при организации и проведении тренировочной, воспитательной и спортивно-массовой работы в организациях спортивного профиля, способствует формированию профессионально значимых качеств личности, обуславливающих устойчивый интерес, активное и творческое отношение к работе тренера.

В заключение вышесказанного, можно сделать следующие выводы.

1. Содержательный анализ образовательных программ трех направлений подготовки: 44.03.01 «Педагогическое образование», 49.04.01 «Спорт», 49.03.01 «Физическая культура» доказывает значимость дисциплин и учебных практик психолого-педагогической направленности в патриотическом воспитании молодежи в процессе обучения студентов вузов физической культуры и спорта.

2. Духовно-нравственное и патриотическое воспитание молодежи является актуальным и приоритетным направлением преподавательской деятельности, таким образом, в педагогическом процессе следует уделять больше внимания патриотическому воспитанию.

В перспективе дальнейшей работы запланировано исследование по определению важности вопросов патриотического воспитания для будущих специалистов-педагогов. В частности, будут рассмотрены вопросы формирования патриотического отношения к труду в процессе обучения и воспитания студентов вуза физической культуры и спорта. Труд, в свою очередь, рассматривается как важная составная часть патриотического воспитания. За основу будущего исследования мы возьмем рассмотрение вопроса проектирования индивидуальных образовательных маршрутов студентов вузов физической культуры и спорта [4].

Литература

1. Алиев М.Н. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся // Вестник ЯГУ. – 2009. – Том 6. – № 3.
2. Антонова, А.Д. Патриотизм в современной России: вопросы и проблемы / А. Д. Антонова, Е.С. Сафронова, М.Д. Лучникова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 48 (182). – С. 296-299.
3. Гулянова, Л.П. Патриотическое воспитание в вузе / Л.П. Гулянова, О.В. Непша // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2015. – № 3. – С. 132-137.
4. Илюхина, К.А. Вариативные элементы индивидуальных образовательных маршрутов студентов ГЦОЛИФК / К.А. Илюхина, Т.В. Левченкова // Молодежная политика: история, теория, практика : материалы V Межвузовской научно-практической конференции. Москва, 2021. – С. 83–89.
5. Левченкова, Т.В. Воспитательная работа в сфере физической культуры и спорта / Т.В. Левченкова, Е.В. Киселева, Т.В. Аронова, Т.Н. Москва, 2021, 154 с.
6. Мелентьев, А.В. Этапы патриотического воспитания / А.В. Мелентьев // Образование и право. – 2020. – № 7. – С. 237–241.
7. Муталимов, А.Э. Спорт как средство эстетического и патриотического воспитания молодежи // Региональные проблемы преобразования экономики. – 2019. – № 1. – С. 68–73.

Горбачева Алиса Юрьевна, кандидат педагогических наук, преподаватель, alisa.gorba4eva@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Левченкова Татьяна Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, профессор, tatlev811@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное

государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL DISCIPLINES IN PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Alisa Y. Gorbacheva, Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer, *alisa.gorba4eva@yandex.ru*, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Tatyana V. Levchenkova, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of Department, Professor, *tatlev811@mail.ru*, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The relevance of the chosen research topic is determined by the significance of such a fundamental category of pedagogy as education, which lays the foundation for the formation of a child's personality. In turn, this article discusses the issues of patriotic education of students of universities of physical culture and sports, as one of the important areas of the educational process. Disciplines and educational practices of psychological and pedagogical orientation are considered as tools of educational influence. The purpose of the study is to determine the role of psychological and pedagogical disciplines in the patriotic education of students of universities of physical education and sport studying under educational programs implemented within the framework of the direction 44.03.01 "Pedagogical education", 49.04.01 "Sport", 49.03.01 "Physical culture". The results of the study and their discussion - a meaningful analysis of educational programs proves the importance of disciplines and educational practices of psychological and pedagogical orientation in the patriotic education of youth in the process of teaching students of universities of physical education and sport.

Keywords: educational programs, disciplines of the psychological and pedagogical cycle, patriotic education, students

References

1. Aliyev M.N. The importance of physical culture and sports in the patriotic education of a student // *Bulletin of YSU*. – 2009. – Volume 6. – no. 3.
2. Antonova, A.D. Patriotism in modern Russia: questions and problems / A. D. Antonova, E.S. Safronova, M.D. Luchnikova. – Text : direct // *Young scientist*. – 2017. – № 48 (182). – pp. 296-299.
3. Gulyanova, L.P. Patriotic education at the university / L.P. Gulyanova, O.V. Nepsha // *Scientific and practical journal "Humanization of education"*. - 2015. – no. 3. – pp. 132-137.
4. Ilyukhina, K.A. Variative elements of individual educational routes of students of SCOLIFK / K.A. Ilyukhina, T.V. Levchenkova // *Youth policy: history, theory, practice : materials of the V Interuniversity scientific and practical conference*. Moscow, 2021. – pp. 83-89.
5. Levchenkova, T.V. Educational work in the field of physical culture and sports / T.V. Levchenkova, E.V. Kiseleva, T.V. Aronova, T.N. Moscow, 2021, 154 p.
6. Melentyev, A.V. Stages of patriotic education / A.V. Melentyev // *Education and law*. – 2020. – No. 7. – pp. 237-241.

7. Mutalimov, A.E. *Sport as a means of aesthetic and patriotic education of youth // Regional problems of economic transformation. – 2019. – no. 1. – pp. 68-73.*

УДК 796.08

ОТ АКТИВНОЙ ХОДЬБЫ ДО СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО

Гренадерова С.В.

Аннотация. Реализация проекта в студенческой среде по воспитанию физически развитой и здоровой личности на основе мотивации студентов к повышению ежедневной физической двигательной активности, участвуя во Всероссийском соревновании по фоновой ходьбе «Человек идущий».

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье человека, двигательная активность, активная фоновая ходьба, приложение Человек идущий, соревнование, сдача нормативов ГТО.

В настоящее время наше государство активно проводит политику спорта и здорового образа жизни. Молодое поколение не всегда ответственно относится к своему здоровью, ослаблена двигательная активность студенческой молодежи, отсутствие естественной физической нагрузки способствует ослаблению выносливости и ухудшению состояния мышц. А ведь человек создан для движения, для того, чтобы в полной мере использовать свои мышцы, сердце и легкие. Человек не может всесторонне развиваться без физической поддержки своего организма. Необходим комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия [1].

Поэтому, когда появилась возможность преподавателям и студентам принять участие в соревнованиях по фоновой ходьбе в рамках программы повышения физической активности «Человек идущий», представители активных творческих объединений, спортивных и патриотических клубов колледжа с большим удовольствием скачали мобильное приложение с шагометром и начали формировать свои команды.

Целью данной работы стало формирование оптимального двигательного режима и привычки к ходьбе на системной основе в течение длительного периода времени. Соревнования проходили в два этапа: с 10.09.2021 г. по 10.10.2021 г. — предварительный этап, где команды формировались; и с 15.10.2021 г. по 15.11.2021 г. — основной (зачетный) этап.

Активная ходьба – это такой вид физических упражнений, который не требует специальной подготовки, выносливости, чрезмерных нагрузок или оборудования [2].

Целью данного проекта стало: популяризация активной ходьбы, привлечение преподавателей и студентов колледжа к физическим занятиям, мотивация улучшения физических показателей силы, выносливости, координации, гибкости для сдачи нормативов ГТО.

Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи:

- провести социологический опрос среди преподавателей и студентов колледжа для выявления их общей физической подготовки;
- провести мероприятия просветительского характера о пользе активной ходьбы среди студентов колледжа;
- подвести итоги участия преподавателей и студентов колледжа во Всероссийском соревновании по фоновой ходьбе «Человек идущий».

Объектом исследования являются преподаватели и студенты технологического колледжа – участники групповых команд соревнования по фоновой ходьбе. Предмет исследования включает в себя теоретическую часть, где рассматриваются вопросы здорового образа жизни, двигательной активности, техники ходьбы и практическую часть, где проводился анализ улучшения общего состояния здоровья преподавателей и студентов колледжа.

В работе использованы исследовательские и практические методы: синтез и анализ литературных источников, тестирование, опрос, сопоставление данных.

Гипотеза проекта: в колледж приходят учиться студенты с разной степенью физической подготовки, с разным уровнем здоровья. Считается, что ходьба способствует улучшению физического состояния, ею могут заниматься все, в независимости от здоровья и возраста. Таким образом, было решено привлечь всех желающих студентов к занятиям фоновой ходьбой, участию в групповых соревнованиях. Предполагалось, что данный вид активности позволит приобщить к спорту тех, кто ведет сидячий образ жизни, по состоянию здоровья не может активно заниматься сложными видами спорта.

В проекте были проведены два социологических исследования: до и после начала участия в соревновании по фоновой ходьбе. В начале учебного года было проведено анкетирование с целью выяснения причин слабой физической подготовки и отношения преподавателей и студентов к спорту в целом. Были предложены респондентам следующие вопросы:

- как вы оцениваете состояние своего здоровья?
- как часто занимаетесь спортом?

- нравится ли вам заниматься спортом?
- хотели бы найти оптимальный для вас вид спорта?
- что вам мешает заниматься спортом?

Результаты заставили задуматься – среди преподавателей и студентов мало кто интересовался или увлекался спортом. Причины были указаны следующие: отсутствие свободного времени; отсутствие условий для занятий; нежелание заниматься сложными видами спорта; низкая физкультурная образованность, лень.

Нами был проанализирован объем двигательной активности в течение одного учебного дня преподавателя и студента. В результате проделанной работы было выявлено, что и педагоги, и студенты почти 80% всего времени бодрствования проводят в сидячей позе, то есть за учебными занятиями, за выполнением самостоятельной работы, перед экранами телевизора и компьютера.

В начале сентября было опрошено 52 педагога и 337 студентов, которые проявили желание участвовать в соревнованиях по фоновой ходьбе. Из них имели хорошую физическую подготовку 185 человек. К окончанию зачетного этапа соревнований были исследованы индивидуальные дневники самоконтроля данных студентов. Из 152 студентов 135 улучшили свои показатели и свое самочувствие. Причем, из них 22 студента относятся к специальной медицинской группе для занятий физической культурой, а 8 человек – освобождены от физкультурных занятий. Действительно, данный вид физической активности повышает жизненный тонус, улучшает состояние здоровья, позволяет справляться с трудностями, которые возникают на жизненном пути.

Фоновая ходьба не имеет противопоказаний по состоянию здоровья и может использоваться в качестве средства реабилитации после травм, операций, инсультов и инфарктов, при проблемах с опорно-двигательной системой, при вегетососудистой дистонии, стрессах, избыточном весе [1]. Как и при любой другой кардионагрузке, во время занятий увеличивается сердечный кровоток, улучшается обмен веществ в организме, что приводит к уменьшению лимфатических отеков и улучшению общего самочувствия.

Плюсы участия в соревнованиях по фоновой ходьбе:

- подходит для занятий людям любого возраста и любого уровня подготовленности;
- активно тренирует основные мышцы организма;
- увеличивается потребление кислорода во время ходьбы;
- сжигается за час ходьбы 200 калорий;

- действительно подходит для тех, кто похудел и хочет удержать свой вес;
- можно заниматься в любое время года и в любом месте: лес, парк, стадион, аллея;
- снижается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, нормализуется давление;
- фоновая ходьба отлично поднимает настроение, вы гуляете по воздуху, общаетесь с природой, легко находите единомышленников и друзей по увлечению — вы приобщаетесь к здоровому образу жизни.

В настоящее время установлено, что уменьшение объема мышечной деятельности способствует старению организма, росту сердечно-сосудистых заболеваний, возникновению расстройств пищеварения, снижению иммунитета. Норма суточной двигательной активности взрослого человека — 8-10 км (более 10 тыс. шагов).

В период проведения соревнований все участники через мобильное приложение получали методические рекомендации по организации оптимального двигательного, пищевого и питьевого режимов, а также общие советы по ведению здорового образа жизни. Кроме того, в качестве мотивационной поддержки участников соревнований работала партнёрская программа «Бонус Человек идущий», которая позволяла конвертировать шаги участников соревнований в бонусы и скидки на услуги, продукты и товары для здорового образа жизни.

В данных соревнованиях по фоновой ходьбе «Человек идущий» приняли участие 1 команда преподавателей и 18 групповых студенческих команд Волгоградского технологического колледжа. После начала тренировок всего по 30-40 минут в день 2-3 раза в неделю, студенты отметили улучшение своего состояния — более расслабленные мышцы, улучшение вентиляции легких, а также улучшение здоровья в целом. Со временем процесс ходьбы вытеснил у некоторых участников проекта езду на общественном транспорте к месту учебы и прогулок. У 29% студентов снизился вес тела после окончания участия в соревновании, 42 % респондентов отметили у себя более уравновешенное эмоционально-психологическое состояние, а 26% обучающихся после пеших прогулок перед сном стали лучше засыпать. В итоге — 4 преподавателя и 21 студент колледжа приняли участие в сдаче нормативов ГТО в этом учебном году и, 17 из них, преодолели нормативы, получив золотые, серебряные и бронзовые значки.

В исследовании сделаны следующие выводы:

- необходимо привлекать студентов к занятиям ходьбой для укрепления их здоровья;

- фоновая ходьба улучшает состояние здоровья человека, и подходит, как для преподавателей, так и для студентов, независимо от физической подготовки;

- данная работа предполагает дальнейшие исследования, которые помогут изучить этот вид физической активности наиболее полно и всесторонне.

Литература

1. Вайнер, Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. - М.: КноРус, 2017. - 480 с.

2. Дьяконов, И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. - СПб.: Спецлит, 2018. - 126 с.

Гренадерова Светлана Викторовна, к.п.н., преподаватель-методист, dicanova@mail.ru, Россия, Волгоград, государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Волгоградский технологический колледж» (ГБПОУ ВТК).

FROM ACTIVE WALKING TO PASSING THE STANDARDS GTO!

Grenaderova Svetlana Viktorovna, Candidate of Pedagogical Sciences, teacher-methodologist, dicanova@mail.ru, Russia, Volgograd, state budgetary professional educational institution "Volgograd Technological College" (GBPOY VTK).

Annotation. Implementation of the project in the student environment for the education of a physically developed and healthy personality based on the motivation of students to increase daily physical motor activity by participating in the All-Russian background walking competition "Walking Man".

Keywords: healthy lifestyle, human health, motor activity, active background walking, the application of a Person walking, competition, passing the standards GTO.

References

1. Vayner, E.N. Osnove medicinskix znanii i zdorovogo obraza zhizni (dlya bakalavrov) / Vayner E.N. - M.: KnoPys, 2017. – S. 480.

2. Dyakonov, I.F. Osnove zdorovogo obraza zhizni dlya vsekh / I.F. Dyakonov. - SPB.: Speclit, 2018. – S. 126.

СПОРТ КАК ИНСТИТУТ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЁЖИ

Данькова В.В.

Аннотация. На сегодняшний день идея здорового образа жизни и занятий спортом является довольно популярной, особенно среди молодого поколения. В статье рассматривается, как молодёжь социализируется через спорт, какие качества и навыки она может приобрести благодаря этому виду деятельности. Также в работе отмечается, что само государство уделяет значительное внимание данному вопросу, создавая различные физкультурно-спортивные комплексы и программы, например, ГТО.

Ключевые слова: спорт, социализация, институт социализации, молодёжь, ГТО.

Особую роль в жизни каждого человека играет социализация. «В рамках этого процесса осуществляется усвоение социальных норм, умений, стереотипов, социальных установок, принятых в обществе форм поведения и общения, вариантов жизненного стиля. Институты социализации (социальные учреждения) помогают индивиду успешно, равномерно и безболезненно пройти все этапы социализации и стать полноправным и полноценным членом общества. К ним можно отнести дошкольные учреждения, школу, трудовые и другие коллективы. Также существуют агенты социализации. В свою очередь это отдельные люди, группы или организации, которые влияют на освоение индивидом социальных ролей, участвуя в его личностном становлении, например, родители, друзья, сверстники, учителя и так далее.» [1].

Говоря о спорте, обычно мы подразумеваем «составную часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по установленным правилам, позволяющим участвующим в них добиться высоких результатов. Он исторически сложился как особая сфера выявления и сравнения достижений людей в определённых видах физических упражнений, уровня их физического развития.» [2]. Данная сфера деятельности влияет на состояние и функционирование организма, помогает поддерживать тело в тонусе. Однако в современном мире спорт ещё можно отнести к числу важных институтов социализации. Спортивная социализация позволяет человеку развивать определённые умения и навыки, связанные с признанием высших психологических и духовных способностей индивида и команды. Она имеет своих агентов социализации, которыми являются тренеры, судьи, спортивный коллектив, то есть определённые люди, несущие ответственность за ваше воспитание и образование, обучение общепринятым нормам.

«В нашей стране всё больше пропагандируется как профессиональный,

так и любительский спорт, особенно часто он встречается среди молодого поколения России.» [3]. Молодёжь – это социальная группа, возрастом от 14-16 до 25-30 лет, имеющая особенности положения в обществе и специфические психические качества. Она является наиболее активной, прогрессивной, быстро адаптирующейся к изменениям, ключом к великому будущему. Сейчас существует огромное количество упражнений, необычных видов спорта, которые привлекают её внимание. Как раз за счёт этого стремительно развивается идея здорового образа жизни. Но рассматривать спорт только как способ усовершенствования своего тела и улучшения самочувствия довольно некорректно, ведь у него есть и другие функции, например, воспитательная, эмоциональная, коммуникативная и, наконец, социализации.

Суть спортивной социализации состоит в том, что молодёжь, получая знания и навыки в ходе спортивной деятельности, может применять их и вне этой сферы.

На сегодняшний день многие люди мечтают работать в крупных компаниях и получать большую прибыль. Однако без умения работы в команде достижение такой цели может стать проблематичным. Именно этот навык приобретает молодой человек, занимающийся спортом. Существует множество различных командных видов спорта, например, футбол, волейбол, баскетбол. Их главная задача – одержать победу над противником. Для этого в ходе тренировок спортсмены учатся взаимодействовать друг с другом, подмечая особенности каждого. И только при слаженной командной игре они смогут добиться результата.

Практически каждый человек возрастом примерно от 14 до 24 лет учится в школе, колледже, институте. Учебный процесс занимает довольно большое количество времени и сил. Для того, чтобы молодёжь могла преуспевать в данной сфере и не забывать про свои банальные потребности (прогулка с друзьями, вечер с семьёй, занятие хобби), ей необходимо приобрести навык рационального тайм-менеджмента. Такое умение с лёгкостью можно развить при занятии спортом. Любой спортсмен хочет добиться высоких результатов в своём деле, но для этого нужно создать для себя комфортные условия для активности и восстановления организма. В его режиме необходимо прежде всего обеспечить: чередование основных видов деятельности (учёба, тренировки, хобби и восстановление сил); приём пищи в одно и то же время; определение подходящего часа для занятий спортом; полноценный и долгий сон. Именно это неуклонное соблюдение определённого распорядка дня

развивает у молодого человека организованность, волю и приучает к дисциплине.

Залогом успеха в разных делах является наличие у человека тактического мышления. Оно способствует достижению высоких результатов и побед в спорте и в обыденных вещах – в учёбе и решении житейских проблем. Прежде всего данный вид мышления подразумевает то, что молодёжь способна находить оптимальные пути решения задач и достижения целей, заранее обдумывая все свои дальнейшие действия. Говоря о тактике, мы сразу представляем перед собой игру в шахматы. Это тот вид спорта, где без подобного мышления выиграть практически нереально. Игроки стараются рационально передвигать фигуры по шахматной доске, при этом оценивая и анализируя возможные ходы оппонента.

В современном обществе очень ценна стрессоустойчивость, умение справляться с фактом сложных непредвиденных обстоятельств, не проявляя при этом негативных эмоций. Наша жизнь полна «сюрпризов», и, если человек будет нервничать из-за каждой трудности, которая возникает на его пути, то он может нанести вред, прежде всего, себе, своему здоровью. Именно спорт является той самой сферой, способной лучше всего развить это качество. У каждого спортсмена или же просто любителя бывают и взлёты, и падения. Многие люди очень тяжело переносят неудачи и из-за этого даже оставляют данный вид деятельности. Нужно лишь набраться терпения, сконцентрироваться на своём деле и рассматривать промахи, как знак уделять чему-то больше внимания, анализировать ошибки и исправлять их. Только после усердной работы над собой вы сможете найти свой способ преодоления стрессовых ситуаций.

Сам по себе процесс социализации – это социальное явление, которое всегда протекает в обществе, среди людей. В ходе спортивной социализации молодёжь приобретает опыт общения с людьми разных полов, возрастов, наций, с различных стран. Их объединяет одно – любовь к спорту. В постоянном общении они узнают об интересах друг друга, делятся своими жизненными ситуациями и учатся на ошибках других, получают новые знания и навыки друг от друга. Это бесценная возможность увидеть многогранный внутренний мир каждого человека, благодаря чему вы станете лучше разбираться в людях и поймёте, какой тип личности вам симпатизирует, а какой, наоборот, отталкивает.

«Развитие спорта является одним из приоритетов России. Он играет немаловажную роль в гармоничном воспитании здоровой, крепкой духом и телом молодежи; он направлен на формирование у нее чувства социальной

ответственности и закладывает основы ценностного отношения к спортивной деятельности. Для популяризации физкультурно-спортивного движения среди молодежи, удовлетворения ее потребности в физическом и духовном развитии, а также обеспечения ее социальной адаптации в России ежегодно строятся спортивные объекты, проводятся многочисленные межрегиональные и всероссийские физкультурные мероприятия, и спортивные соревнования.» [4]. Самый яркий пример — это «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.» [5] Современные нормы данной программы предусмотрены для людей от 6-8 лет до 70 и старше. Обязательные нормативы проверяют силу, быстроту, гибкость и выносливость участников. Чтобы быть готовым к любому заданию предоставляется лист с наставлениями к плану активностей на следующие 7 дней. Участникам необходимо знать о гигиене занятий спортом, основы его истории и методики самостоятельных занятий. Те, кто успешно сдаст комплекс физических нормативов, будут награждены специальными значками — бронзовым, серебряным или золотым. Государство старается полностью поддерживать интерес молодёжи к данному виду деятельности, поэтому определённым образом поощряет её. Для школьников значок ГТО может стать большим преимуществом, так как он способствует увеличению баллов при поступлении в высшие учебные заведения, для студентов — повышенную стипендию. Если молодой человек уже является работником, предположим, какой-то фирмы, то, по решению его руководителя, ему может быть выплачена премия или выделены дополнительные дни отдыха.

Таким образом, мы выяснили, что спортивная деятельность поддерживает физический и внутренний дух молодого поколения. Спорт — это один из главных институтов социализации молодежи, позволяющий ей приобретать умения и навыки, которые она сможет использовать в быденной и бытовой жизни. К тому же не имеет значение эти люди профессионалы или только любители, действительно важно то, какую роль играет спорт в их жизни. Соответственно, спорт должен занимать одно из доминирующих мест в воспитании молодого поколения россиян.

Литература

1. Камбарова К. У. Социализация: теоретические основы, понятие, сущность / К. У. Камбарова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 28 (132). — С. 1045-1047. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://moluch.ru/archive/132/36845/>

2. Линдер В. И. СПОРТ // Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://bigenc.ru/sport/text/4160410>
3. Осипов Д. В. ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ // Журнал «Наука-2020». – 2018. - №2-2 (18) [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-zhizni-molodezhi/viewer>
4. Борисова О. В., Бусарова С. В., Акимова Н. А. Спорт как фактор социализации молодежи в регионе // Журнал «Регионология». – 2012. - №1 [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://regionsar.ru/ru/node/882>
5. Официальный портал Мэра и Правительства Москвы [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/>

Данькова Валерия Вадимовна, бакалавриат, студентка 1ого курса, dankovavaleria@yandex.ru, Россия, г. Ростов-на-Дону, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ).

SPORT AS AN INSTITUTE OF YOUTH SOCIALIZATION

Dankova Valeriya Vadimovna, undergraduate student, 1st year student, dankovavaleria@yandex.ru, Russia, Rostov-on-Don, Rostov State University of Economics (RINH).

Annotation. Today, the idea of a healthy lifestyle and sports is quite popular, especially among the young generation. The article discusses how youth socializes through sports, what qualities and skills they can acquire through this type of activity. The paper also notes that the state itself pays considerable attention to this issue, creating various sports complexes and programs, for example, GTO.

Keywords: sport, socialization, institute of socialization, youth, GTO.

References

1. Kambarova K. U. Socializaciya: teoreticheskie osnovi, ponyatie, suschnost / K. U. Kambarova. — Tekst: neposredstvennii // Molodoi uchenii. — 2016. — № 28 (132). — S. 1045-1047. [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://moluch.ru/archive/132/36845/>
2. Linder V. I. SPORT // Bolshaya rossiiskaya enciklopediya [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://bigenc.ru/sport/text/4160410>
3. Osipov D. V. ZNACHENIE SPORTA V SOVREMENNOI JIZNI // Jurnal «Nauka-2020». – 2018. - №2-2 (18) [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-zhizni-molodezhi/viewer>
4. Borisova O. V., Busarova S. V., Akimova N. A. Sport kak faktor socializacii molodeji v regione // Jurnal «Regionologiya». – 2012. - №1[E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://regionsar.ru/ru/node/882>
5. Oficialnii portal Mera i Pravitelstva Moskvi [E'lektronny'j resurs] Rezhim dostupa // <https://www.mos.ru/otvet-obrazovanie/chto-takoe-gto-i-zachem-eto-nujno/>

ОБОСНОВАНИЕ ВВЕДЕНИЯ РАННЕЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ, С ЦЕЛЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ-СЕВЕРЯН И ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Дедкова Л.С., Дедков К.В.

Аннотация. *Географические и климатические особенности проживания на разных широтах Земли оказывают влияние на физиологические функции человека. Нормальное протекание роста и развития ребенка свидетельствует о благоприятном состоянии его организма, отсутствии выраженных вредных влияний и, поэтому физическое развитие в этом возрасте является одним из ведущих признаков здоровья, от которого зависят и другие его показатели. С учетом климатических особенностей Арктического региона и среднемноголетней заболеваемости детей школьного возраста, необходимо включить лыжную подготовку в средних профессиональных учебных заведениях в период с ноября по март каждого года.*

Ключевые слова: *Крайний Север. Лыжная подготовка. Физическое развитие. Пропаганда здорового образа жизни.*

Известно, что на Севере Российской Федерации достаточно много факторов, негативно влияющих на человека. Наиболее известны дефицит тепла и освещенности, а также резкая смена фотопериодичности и напряженный иономагнитный режим из-за близости магнитного полюса земли [2]. Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья. Уровень достигнутого физического развития обязательно оценивается врачом при проведении медицинского осмотра и является необходимым критерием общей оценки состояния здоровья ребенка.

На сегодняшний день отмечается ухудшение как соматического, так и нервно-психического здоровья детской популяции, регистрируются достаточно низкие физиологические показатели и адаптационные возможности подрастающего поколения [1].

Актуальность темы обусловлена тем, что профилактика заболеваний в природно-климатических условиях Севера имеет свои особенности, отличные от профилактических мероприятий в регионах с другими климатическими характеристиками, благодаря пропаганде занятий физической культурой и ведением регулярного здорового образа жизни.

Цель исследования – оценить структуру заболеваемости городского детского населения, среднемноголетние данные температуры воздуха в г. Нарьян-Мар.

Объект: физическая подготовка подростков в условиях Арктического региона Российской Федерации.

Предмет: введение лыжной подготовки (минимум 1 урок физической культуры в неделю) в период с ноября по март у детей и подростков в условиях Арктического региона.

Исследование заболеваемости школьников проведено совместно со специалистами Северного государственного медицинского университета (г. Архангельск) в 2017 г. (по пандемии по коронавирусной инфекции). Были выявлены и значимые различия в структуре заболеваемости школьников в зависимости от возраста (рис.1).

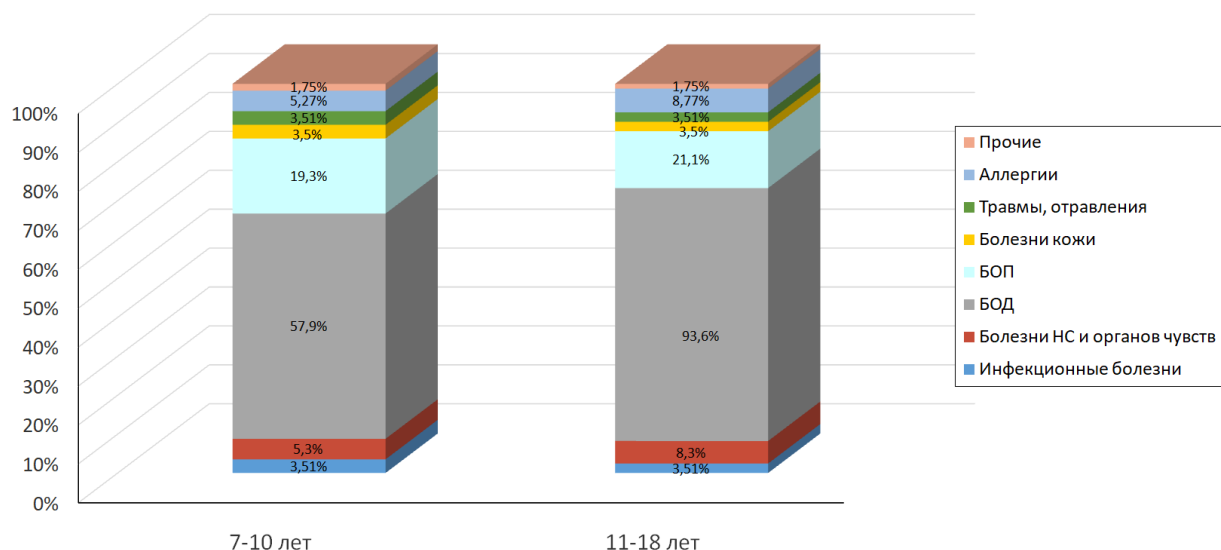


Рисунок 1 - Структура заболеваемости воспитанников городских общеобразовательных организаций в возрасте 7-10 лет и 11-18 лет

Примечание: БОД — болезни органов дыхания, НС — нервная система, БОП — болезни органов пищеварения.

Из данных, представленных на диаграмме, следует, что среди городских школьников в структуре заболеваемости достоверно наибольшая доля принадлежала болезням органов дыхания ($p < 0,05$), а на втором месте были болезни органов пищеварения. Однако, на третьем месте среди учащихся городских общеобразовательных организаций от 7 до 10 лет были

заболевания нервной системы и органов чувств, тогда среди школьников от 11 до 18 лет – инфекционные болезни. Следует также отметить, что ученики в возрасте 11-18 лет, достоверно чаще страдали болезнями нервной системы и органов чувств (преимущественно за счет более широкого распространения миопии).

При изучении распределения городских школьников по группам здоровья было выявлено, что практически половина детей относилась к II группе здоровья. К старшему возрасту увеличилась доля лиц, относящихся к III группе здоровья (рис. 2).

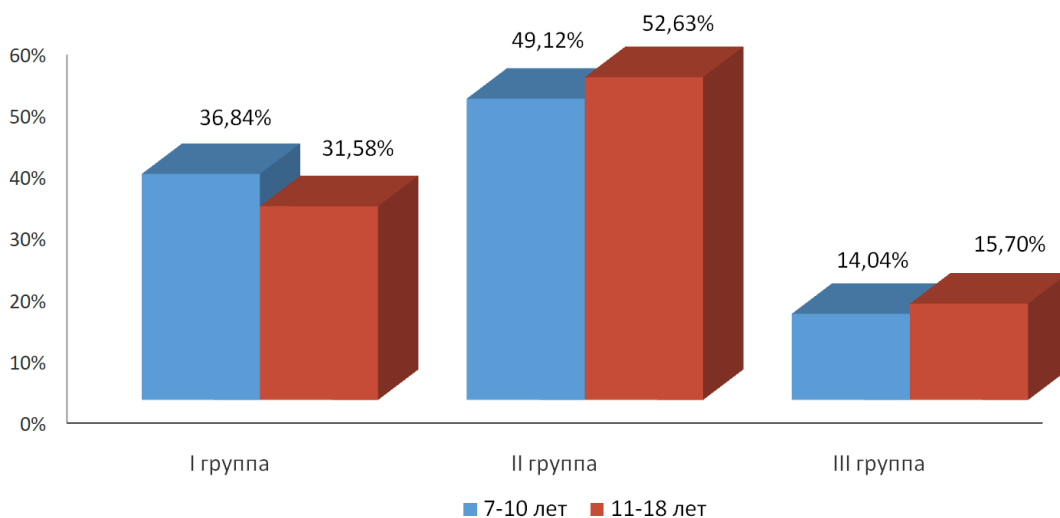


Рисунок 2 - Распределение по группам здоровья городских школьников в возрасте 7-10 лет и 11-18 лет

В целом, полученные результаты свидетельствуют о более неблагоприятном состоянии здоровья школьников в возрасте 11-18 лет, посещающих городские ООО по сравнению с городскими школьниками младшего возраста 7-10 лет.

На основании среднесноголетних данных по заболеваемости населения острыми респираторными вирусными инфекциями, обычно отмечается двухволновое течение заболевания. Впервые превышение пороговых уровней заболеваемости населения отмечается на 5-ой неделе, с пиком заболеваемости - на 6-8 неделе. Подъем характеризуется средней степенью интенсивности, с преимущественным поражением младшего детского возраста с последующим распространением на более старшие возрасты. На

13-16 неделе отмечается вторая волна эпидподъема, во время которой основную долю заболевших составляли организованные дети и подростки.

Проанализировав среднемноголетние данные температуры воздуха в г. Нарьян-Мар, выявлено, что наиболее комфортные условия для занятий на лыжах является ноябрь – декабрь года. В январе – феврале каждого года средняя температура воздуха ниже критической (-15°C), а также данный период характеризуется высокой заболеваемостью детей респираторными заболеваниями (Таб. 1).

Таблица 1 - Климатические данные для г. Нарьян-Мар. Температура воздуха

Месяц	Абсолют. минимум	Средний минимум	Средняя	Средний максимум	Абсолют. максимум
январь	-47.4 (1999)	-21.1	-16.8	-12.9	4.7 (1930)
февраль	-46.5 (1991)	-20.4	-16.0	-12.1	2.8 (1997)
март	-45.4 (1964)	-15.1	-10.7	-6.5	7.7 (2008)
апрель	-36.3 (1987)	-9.1	-5.0	-0.8	16.4 (2021)
май	-23.7 (1964)	-1.9	1.6	5.8	31.9 (2021)
июнь	-7.2 (1930)	5.3	9.2	14.2	33.4 (1945)
июль	-0.3 (2014)	9.4	13.8	18.9	33.9 (1990)
август	-4.3 (1986)	7.6	10.8	15.0	33.1 (1940)
сентябрь	-7.8 (2002)	3.6	6.5	9.8	23.8 (1992)
октябрь	-26.4 (1988)	-2.9	-0.5	1.8	17.2 (1974)
ноябрь	-40.2 (1949)	-12.1	-8.7	-5.7	6.5 (2005)
декабрь	-47.6 (1978)	-16.4	-12.5	-9.0	6.8 (1929)
год	-47.6 (1978)				33.9 (1990)

Таким образом, с учетом климатических особенностей Арктического региона и среднемноголетней заболеваемости для подростков необходимо включить лыжную подготовку в средних профессиональных учебных заведениях (в округе отсутствуют высшие учебные заведения), в период с ноября по март каждого года. В основном, занятия в январе – феврале каждого учебного года проводятся в зальных помещениях. Климатические условия Крайнего Севера предъявляют дополнительные функциональные нагрузки для растущего организма, что ведет к перестройке многих функциональных систем.

Кроме того, оздоровительные мероприятия для детей и подростков должны быть комплексными и включать в себя: создание условий для регулярных занятий физической культурой и оптимизации физических нагрузок, особенно для лиц с низкой физической активностью и избыточной

массой тела, динамический контроль за физической подготовленностью; контроль основных физиологических и антропометрических показателей; оптимизацию учебной нагрузки, в том числе, и на уроках физической культуры, с целью приведения её в соответствие с функциональными возможностями организма ребёнка.

Литература

1. Годовых Т.В., Фефелова В.В., Годовых В.В. // Вопросы сохранения и развития здоровья населения Севера и Сибири : материалы итоговой научно-практической конференции с международным участием. – Вып. 4. – Красноярск, 2005. – С. 29–31.

2. Харитонов, В.И. Факторный анализ и его структура в физическом развитии детей 6-10-летнего возраста / В.И. Харитонов, Р.Х. Аминов, В.М. Плотников, А.В. Фазылова // Образование, здравоохранение, физкультура и спорт. – Челябинск: Издво ЮУрГУ, 2003. – С. 16-20.

Дедкова Людмила Сергеевна, главный специалист (врач – эпидемиолог) Управления Роспотребнадзора по Ненецкому автономному округу.

Дедков Константин Витальевич, педагог дополнительного образования ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «НОРД».

JUSTIFICATION FOR THE INTRODUCTION OF EARLY SKI TRAINING, IN ORDER TO STRENGTHEN THE HEALTH OF NORTHERN CHILDREN AND PROMOTE PHYSICAL CULTURE AMONG YOUNG PEOPLE

Dedkova Lyudmila Sergeevna, Chief Specialist (Epidemiologist) of the Department of Rospotrebnadzor for the Nenets Autonomous District.

Dedkov Konstantin Vitalievich, teacher of additional education of the State Budgetary Institution DO NISC "Palace of Sports "NORD".

Annotation. Geographical and climatic features of living at different latitudes of the Earth affect the physiological functions of a person. The normal course of growth and development of the child indicates a favorable state of his body, the absence of pronounced harmful influences and, therefore, physical development at this age is one of the leading signs of health, on which its other indicators depend. Taking into account the climatic characteristics of the Arctic region and the average long-term morbidity of school-age children, it is necessary to include ski training in secondary vocational educational institutions in the period from November to March of each year.

Keywords: far North. Ski training. Physical development. Promotion of a healthy lifestyle.

References

1. Godovykh T.V., Fefelova V.V., Godovykh V.V. // Issues of preservation and development of health of the population of the North and Siberia: materials of the final scientific and practical conference with international participation. - Vyp. 4. – Krasnoyarsk, 2005. pp. 29–

31.

2. Kharitonov, V.I. *Factor analysis and its structure in the physical development of children of 6-10 years of age* / V.I. Kharitonov, R.Kh. Aminov, V.M. Plotnikov, A.V. Fazylova // *Education, healthcare, physical culture and sport*. – Chelyabinsk: Izdvo SUSU, 2003. – S. 16-20.

УДК 316.61

ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО КАК СПОСОБ ПРОФОРИЕНТАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Доднев А.Г.

Аннотация. В современном изменяющемся мире выбор профессии становится нетривиальной задачей для молодежи. Большинство подростков стремится выбирать профессию из личных интересов. Но понять, насколько та или иная деятельность близка без практического опыта, сложно. В этой статье раскрывается значение такого инструмента профориентации, как добровольчество. Автор показывает, что участие добровольцем в волонтерских программах помогает молодым людям познакомиться с профессией и приобрести важные навыки для построения своей будущей карьеры.

Ключевые слова: профориентация, добровольчество, молодёжь, выбор профессии.

«Поколение X, поколение O» - такие слова использовал в своей песне знаменитый советский рок-музыкант Виктор Цой, когда, вероятно, имел ввиду молодежь, которая не имеет четкого представления о том, чем будет заниматься в будущем. И спустя почти 40 лет, эта фраза в некоторых случаях остается актуальной, хотя поколение давно сменилось. Во времена советской «перестройки» людей охватывала жажда перемен – общество становилось все более либеральным, появлялась свобода слова, вместе с ней – свобода мысли и самовыражения. Люди делились друг с другом этими настроениями – у них теперь был выбор, чему посвятить свою жизнь.

От своих родителей, других родственников, учителей, преподавателей и старших знакомых современное поколение молодежи может услышать о том, что после получения образования в СССР происходило кадровое распределение выпускников. Выбора сферы занятости после получения образования было слишком мало или не было вообще – студент получал профессию и отправлялся работать по направлению. В нынешнее время ситуация обратная – на рынке много предложений занятости, к примеру, в сфере услуг, на популярных интернет-ресурсах, таких как HeadHunter. Во многие предложения включены возможности профессионального обучения.

Но сфера личной заинтересованности в целях и задачах самой работы вызывает вопросы.

Понятие профориентации включает в себя поиск индивидом такого вида занятости, который будет приносить моральное удовлетворение, и при этом доход, как минимум равный минимальным материальным потребностям работника. По мнению Е. Черкашина, также с этим понятием соседствуют самоопределение и самореализация [1].

Материальное удовлетворение наиболее важно в эпоху капитализма – с распадом СССР и приходом капиталистической эры профориентация приобрела большую важность – кризис миновал, и у молодежи появился выбор. Обыденной становится потребность в предметах роскоши. Все это порождает стремление к высокому доходу, а вместе с ним часто появляется вопрос – что выбрать – интересную работу или высокий доход?

В этом помогает профориентация. Для чего она нужна? Говоря простым языком, это «способ найти работу по душе», или хотя бы «в целом интересную работу». Просто иметь работу, очевидно, можно и без образования. Но этот интерес появляется далеко не сразу. В идеале, к окончанию школы будущий студент уже должен знать, какую профессию хочет получить. Хорошо, если этому способствуют родители, родственники, окружение. Но важна и роль увлечений в профориентации.

К работе должен быть интерес. Звучит достаточно утопично, но понятие «работы» не равно «занятости» даже в современном мире. Работа можно быть и волонтерской, и для тех людей, кто этим занимается, такой вид деятельности является своеобразной «отдушиной», той работой, которая отличается от основной. Но при этом, добровольчество может и содействовать профориентации.

По определению Л. Сикорской, добровольчество — это «форма социального служения, осуществляемая по свободному волеизъявлению граждан, направленная на бескорыстное оказание социально значимых услуг на местном, национальном или международном уровнях, а также способствующая личностному росту и развитию выполняющих эту деятельность граждан (добровольцев)» [1]. Изначально добровольчество возникло в ответ на мировые кризисы в XX веке – после I мировой войны во Франции волонтеры восстанавливали разрушенные фермы. С развитием направления деятельности его направления стали разнообразными и намного более «мягкими».

Как выделяет М. Горбулёва, в 2010-х годах в России и мире наблюдался рост волонтерских организаций, благотворительных фондов и объединений

общественной помощи в таких сферах, как экология, спорт, здравоохранение, право, культура [2]. Если взглянуть на список общественных организаций в любом городе России, на первом месте будут волонтерские объединения на базе образовательных учреждений, государственных бюджетных учреждений (ГБУ) и некоммерческие организации (НКО) [3]. Организация спортивных мероприятий, помощь нуждающимся, помощь приютам для животных, раздельный сбор мусора, развитие «мягких» профессиональных навыков у молодежи, донорство – это лишь немногие направления, которыми занимаются добровольческие организации.

В крупных городах школьник может узнать о добровольчестве еще в начальных классах, а в 14 лет, при вступлении в категорию «молодежь» доступно уже членство в советах старшеклассников, молодежных советах и городское добровольчество – экологическая деятельность, организация мероприятий, помощь приютам и т.п. Конечно, таким видом деятельности занимаются далеко не все учащиеся. Многие из них «живут в собственном мире» по типу «школа-дом-друзья» или «школа-дом-друзья-кружки и секции» и, по сути, это никак не содействует их профориентационному развитию. Наоборот, к примеру, у школьника, который увлекается футболом, появится желание ступить на трудный путь профессионального спортсмена, что понижает шанс быть в будущем востребованным на рынке труда.

Добровольчество как увлечение может способствовать профориентации. В 14 лет представитель молодежи уже имеет определенный перечень ценностей, интересы и хобби, которые он приобрел в процессе социализации и разными видами деятельности в сфере образования и творчества, часто спорта. С точки зрения развития «мягких навыков» (лидерство, стрессоустойчивость, организаторские способности и пр.), которые любят преподавать на выездных молодежных добровольческих форумах, введение в школах волонтерских часов может способствовать пониманию потребностей в определенной деятельности. Например, если школьник активно работает в совете старшеклассников или ведет школьную газету, а закончив школу, продолжает этим заниматься, то у него появляются организаторские способности и развиваются профессиональные навыки в определенном направлении, к примеру, организация массовых мероприятий, журналистика, в более сложных задачах – управление проектами. Чем больше ответственности за дела, направленные на помощь и развитие других людей, появляется у активиста-добровольца, тем более востребованным он становится.

К слову, о молодежных мероприятиях, как выделяет Е. Черкашин, некоторые из них посвящены востребованным на рынке труда навыкам, используются кейсы реального проект-менеджмента, проводятся кейс-чемпионаты, деловые игры. Для примера, такой деятельностью занимаются организации, направленные на социальное проектирование, а также НКО, одним из направлений деятельности, которых является профориентация (к примеру, международная организация AIESEC).

Конечно, волонтерство и рынок труда напрямую не связаны друг с другом. Добровольчество создавалось изначально для замещения того спроса на рабочую силу, которое не в состоянии удовлетворить предложение рынка труда, сейчас же этот пункт часто идет по умолчанию в процессе планирования реализации проектов с разделом «это могут сделать добровольцы» [4]. Приютам для собак не хватает финансирования; администрации округов не занимаются организацией молодежных мероприятий в таких масштабах, как ими занимаются Молодежные советы; мероприятий в университетах не будет без существования студенческого совета и других молодежных объединений. Изначально молодежь занимается добровольчеством «за идею», иногда за получение определенных преференций (благодарности, которые можно предоставить в учебном заведении для получения повышенной академической стипендии). Но если брать профориентацию, интерес должен стоять в центре занятий добровольчеством.

Добровольчество характерно для гуманитарных профессий. Можно сказать, что целенаправленное занятие волонтерством позволяет молодежи с таким направлением образования «пробиться наверх», ведь организация – это гуманитарный навык. И «наверх» здесь не означает высоких доходов со старта карьеры, а, прежде всего, поиска работы «по душе». Даже наличие нескольких видов занятости одновременно в рамках интересов представителя молодежи держит «в тонусе» его навыки организации, повышает компетенции в этой сфере и одновременно развивает в нескольких направлениях, увеличивая последующую востребованность на рынке труда. Молодой специалист с гуманитарным складом ума может, к примеру, одновременно заниматься проектной деятельностью, наукой и преподаванием; маркетингом и медиасферой.

Что касается технических профессий, здесь добровольчество является досугом, но может помочь, к примеру, в ответственности по руководящим должностям. Работа IT-специалиста практически полностью завязана на использовании компьютера, а добровольчество позволяет «пробудить»

гуманитарный склад ума и больше общаться вживую с разными людьми. Это не содействует профориентации, но удовлетворяет моральные потребности.

Важную роль в добровольчестве играет нетворкинг. Помимо обычного, «городского» добровольчества и общественной работы при учебных заведениях, существуют волонтерские корпуса, которые имеют сезонный характер – к примеру, спортивное волонтерство на чемпионатах и крупные международные мероприятия, такие как Петербургский Международный Экономический Форум (ПМЭФ), проходящий ежегодно. Молодежь, участвующая в подобных мероприятиях в качестве добровольцев, получает понимание, нравится ли им атмосфера такого вида деятельности, также есть большая вероятность приобретения прочных личных связей среди молодежи – ведь «одна голова хорошо, а две – лучше». В решении задач личного и профессионального развития – в том числе.

И если брать последнее утверждение, в некоторых случаях добровольчество, а точнее, нетворкинг (знакомства и общение с целью решение профессиональных задач может удовлетворить спрос рынка труда [5]. С помощью личных связей гуманитарий начинает интересоваться инвестициями и программированием, технический специалист пробует себя в волонтерской сфере, происходит «круговорот эндорфинов» от осуществляемой индивидом деятельности.

Таким образом, бывшему или нынешнему добровольцу (при условии полученных навыков и образе мышления) проще сменить профессию, он имеет необходимые личные связи, понимает, что такое мотивация не только в материальном, но и моральном эквиваленте. Соответственно, личный уровень счастья индивида сочетается с профориентационными устремлениями – поиск работы не заключается только в материальном благополучии, появляется вера в интересное дело с желаемым уровнем дохода. И пусть это часто звучит утопично, но на деле вполне реально и осуществимо в значительных масштабах.

Литература

1. Киреева Л.В. Феномен современного добровольчества // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2011. №21.
2. Горбулёва М.С. Добровольчество: генезис и мотивы // Вестник ТГПУ. 2015. №5 (158).
3. Зальцман Д.А. Принципы и ценности добровольчества // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. 2015. №26.

4. Исаева Е.А. Огосударствление института добровольчества в России: анализ законопроекта «О добровольчестве (волонтерстве)» // Власть. 2013. №10.

5. Крутиков В.К., Зайцев Ю.В., Ефимова И.Е., Цоп-Петрова И. Нетворкинг - креативный навык, соединяющий идеи с ресурсами // КЭ. 2015. №3.

Доднев Артемий Геннадьевич, заместитель директора, dag@profvector.spb.ru, Россия, Санкт-Петербург, Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Центр содействия занятости и профессиональной ориентации молодежи «Вектор» (СПб ГБУ «ЦЗПОМ «ВЕКТОР»).

VOLUNTEERING AS A WAY OF CAREER GUIDANCE FOR YOUNG PEOPLE

Dodnev Artemiy Gennadievich, department Director, dag@profvector.spb.ru, Russia, St. Petersburg, St. Petersburg State Budgetary organization "Center for Employment Protection and Career Guidance «Vector» (SPb GBU «CSZPOM "VECTOR»).

Annotation. In today's changing world, making a occupational choice is a non-trivial task for young people. Most teenagers tend to choose a profession based on personal interests.

But it is difficult to understand how suitable the chosen activity is unless they acquire practical experience. This article reveals the importance of such a career guidance tool as volunteerism.

The author shows that participation in volunteer programs helps young people to get acquainted with the profession and acquire important skills for building their future career.

Keywords: career guidance, volunteerism, youth, career exploration.

References

1. Kireeva L.V. Fenomen sovremennogo dobrovolchestva // Vestnik PSTGU. Seriya 4: Pedagogika. Psichologiya. 2011. №21.

2. Gorbuleva M.S. Dobrovolchestvo: genezis i motivi // Vestnik TGPU. 2015. №5 (158).

3. Zalchman D.A. Princhipu i chennosti dobrovolchestva // Intellektualnu potentsial XXI veka: stupeni poznaniya. 2015. №26.

4. Isaeva E.A. Ogusfhsnvlenie instituta dobrovolchestva v Rossii: analiz zakonoproekta «O dobrovolchestve (volonterstve)» // Vlast. 2013. №10.

5. Krutikov V.K., Zaitsev U.V., Efimova I.E., Tsop-Petrova I. Networking - kreativnuy navuk, soedinauchiy idei s resursami // KA. 2015. №3.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Доева Э.В., Резенькова О.В.

Аннотация. Среди студентов не является популярным ведение здорового образа жизни. Молодое поколение, которое подвержено влиянию социальных медиа, как никогда нуждается в информации о том, что может способствовать его здоровью. Именно поэтому важным условием в формировании здоровых и развитых личностей, является внедрение в образовательную программу ВУЗов занятий по физической подготовке. Здоровый образ жизни в современном мире – важная тема, на которую стоит обратить внимание. В этой статье рассматривается здоровый образ жизни и отношение к нему среди студентов, также были рассмотрены важные компоненты здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, здоровье, ЗОЖ, плохие привычки, спорт, студенты.

Основополагающее частью будущего является правильное и здоровое настоящее, которое заключается в здоровом и правильном образе жизни еще с подрастающего возраста. Одной из основ молодежной политики в нашей стране – пропаганда здорового образа жизни. Среди студенческой молодежи особо актуальна эта проблема. За годы обучения в университете у студентов часто может ухудшаться состояние здоровья.

Молодежь очень редко ответственно относится к своему здоровью, не обращая внимание на то, что в будущем может помочь улучшить качество его жизни.

Для многих студентов здоровье стоит на первом месте среди жизненных ценностей, но никто не предпринимает попыток сохранить, а главное улучшить его. Это во многом можно списать на недостаток свободного времени и средств, отсутствие желания и мотивации для этого.

Количество обучающихся, которые входят в состав специальной медицинской группы, растет ежегодно. Во много на здоровье молодежи негативное действие оказывает интенсивность современного процесса обучения, где высокая учебная нагрузка совмещается с низкой физической активностью и нездоровым образом жизни, среди которых: сигареты, алкоголь и легкие наркотики, чтобы снять стресс и расслабиться, безразличное отношение к состоянию своего организма, плохое питание и жилищные условия, в силу нехватки средств, проблемы в личной жизни или семье.

Курение сигарет до сих пор остается одной из главных проблем среди молодежи. В современном мире они служат отнюдь не аксессуаром человека. Помимо классического варианта сигарет сейчас огромное количество ребят курят электронные сигареты, которые более приятны на вкус и запах, но не менее вредные, чем классический вариант. Многие не видят ничего плохого в этой привычке, не понимают насколько сильное влияние она оказывает на организм человека, кто-то хочет бросить, но не может в силу отсутствия мотивации.

Употребление алкоголя также до сих пор является неразрешенной проблемой. Молодежь, которая употребляет алкоголь, с каждым годом становится все моложе. Во время студенческих лет наблюдается рост этой пагубной привычки. Ведь не ничего плохого в том, чтобы на выходных пойти в клуб отдохнуть, где просто будет скучно и не интересно без алкоголя. Отсюда и наблюдается рост молодежи, употребляющей спиртные напитки, как способ для того чтобы отдохнуть и хорошо провести выходные.

Легкие наркотики также являются одним из способов, чтобы отдохнуть и отвлечься от тяжелого учебного процесса, среди молодежи. Тяжелая учеба, проблемы в личной жизни, совмещение учебы с работой, отсутствие свободного времени и сил на что-либо провоцируют стресс, и выход, чтобы снизить этот стресс молодежь находит выход в легких наркотиках, которые на время позволяют тебе забыть обо всем и просто расслабиться.

Но молодое поколение не понимает, что у всего этого есть отличная альтернатива в виде активных занятий спортом, правильного питания и здорового образа жизни. Во время студенческой жизни должно прививаться правильное отношение к себе и своему здоровью. Включение спортивной нагрузки в образовательный план – один из способов привлечения молодежи к правильному образу жизни.

Для многих спорт не является основополагающей частью жизни. Но именно он делает нас более сильными и здоровыми.

На данный момент образовательные программы в ВУЗах включают в себя занятие спортом. Они направлены на формирование здорового студента и поддержание состояние его здоровья.

В среднем молодой человек на учебу тратить по 6-8 часов в день на учебу, в остальное же личное время он свободен для занятия другими делами. Это время большинство студентов тратят на отдых и развлечения. И гораздо лучше, если это будут активные развлечения и отдых, так как оно составляет одну из основ физической культуры, так тренажерный зал, групповые занятия зумбой или танцами, прогулки по парку будут гораздо полезнее, чем просмотр

фильмов или прослушивание музыки. Так как именно во время активного отдыха мы приводим мышцы всего тела в тонус, заставляя их работать, а выброс гормонов улучшает настроение, преобладая над плохими эмоциями, которые копились у человека.

Во многом наблюдается рост популярности в посещении спортивных залов среди студентов. Помимо занятий с тренером, пользуются популярностью и спортивные танцы, групповые занятия пилатесом или йогой. Молодое поколение хочет выглядеть красиво и подтянуто, поэтому уделяет время спортивным секциям. Но кроме красивого тела на выходе оно будет и здоровым, потому что мышцы человека постоянно будут находиться в тонусе, организм будет насыщен кислородом, работа мозга и кровообращение будет улучшено, а значит будет улучшаться общее самочувствие студента.

Молодежи спортивные нагрузки необходимы гораздо сильнее, чем в любом другом возрасте. Перемена сферы деятельности помогает справляться со сложным учебным процессом. Потому что после пассивного времяпрепровождения, когда студент просидел 5 пар, просто необходимо немного активного отдыха, который поможет привести мышцы в тонус и немного размяться.

Во многом может помочь и спортивные занятия в ВУЗе, когда ты можешь выбрать сам ту секцию, которая нравится. Легкая физическая нагрузка среди дня будет полезна организму и поможет улучшить работоспособность мозга.

Регулярные физические нагрузки положительно влияют на состояние здоровья человека. Активное времяпрепровождения является хорошей профилактической мерой различных болезней, способствует улучшению общего самочувствия и настроения, а также укрепляет иммунитет. Молодежь, для которой спорт и физическая активность является полезной привычкой, заботиться не только о настоящем, но и своем потенциальном здоровом будущем.

Помимо физической нагрузки важной составляющей здорового образа жизни является сон. Из-за стресса студентов часто может беспокоить расстройство сна или бессонница. Чтобы избежать этого, стоит придерживаться некоторых правил.

Так здоровый сон длится около 6-8 часов. Меньшее или большее количество сна будет негативно сказываться на самочувствии человека. Помимо этого, не стоит перегружать свой мозг перед сном, за пару часов до сна не рекомендуется использовать гаджеты, а также заниматься умственной деятельностью. Не стоит переедать перед сном, лучше перекусить чем-то

лёгким, чтобы организм не перерабатывал всю ночь съеденный ужин, также кофе или крепкий чай будет нарушать процесс сна.

Одной из составляющих здорового образа жизни является наш сон. Правильный и стабильный сон – шаг на встречу своему здоровью.

Также важной составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Оно способствует повышению работоспособности и повышению качества жизни.

Среди студентов очень популярно нездоровое питание. Никогда газировки, еда быстрого приготовления или бутерброды не будут способствовать здоровой жизни. Именно поэтому среди молодежи очень популярны проблемы с ЖКТ.

Среди многих студентов ходит мнение, что правильное питание — это дорого, долго и не очень вкусно. Но на самом деле это не так, да это труднее, чем заказать доставку с любимого ресторана пищи быстрого приготовления, но в будущем перспективе это гораздо полезнее. Тем более, что еду, которую ты приготовишь сам, потратив деньги на продукты, ты сможешь есть несколько дней, тогда как готовой пищи, на которую ты потратил такую же сумму, хватит всего лишь на один прием.

Помимо этого, правильное питание в современном мире становится модным. О чем все время пишут в интернете и говорят по телевидению. Блогеры в социальных сетях делятся простыми и быстрыми, но правильными рецептами. Подавая информацию доступно и красиво, так чтобы каждый смог приготовить себе блюдо, способствующее улучшению качества его жизни. Помимо рецептов, находится огромное количество советов о том, как вести здоровый образ жизни. Потихоньку становится модно быть здоровым.

Основной задачей правильного и здорового образа жизни является – становление человека как здоровой и счастливой личности. Нужно лишь найти мотивацию, которая будет подталкивать тебя к здоровому будущему.

Всегда можно уделить время тому виду физической активности, которое нравится именно тебе. Найти те вкусные рецепты, которые нравятся именно тебе. Улучшить свой сон, ведь именно он дает заряд на весь день.

Если следовать основным правилам здорового образа жизни, уделяя внимание физической активности на уровне образовательных учреждений, а также прикладывая собственные усилия, можно построить отличную базу для своей здоровой жизни в будущем.

Литература

1. Болманенкова, Т. А. Основы физического воспитания: учебное

пособие: [12+] / Т. А. Болманенкова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл.

2. Евстратова, Т. А. Основы молодежной политики: учебное пособие / Т. А. Евстратова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2018. – 243 с.:

3. Красильникова, И. С. Практики питания как составляющая здорового образа жизни: поколенческий аспект / И. С. Красильникова; Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского. – Нижний Новгород: б.и., 2021. – 77 с. : ил., табл.

4. Страдзе А. Э., Быховской И. М. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А. Э. Страдзе, И. М. Быховской; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет [и др.]. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 288 с. : табл., ил.

Доева Эллина Владимировна, студентка Института экономики и управления, doevaellina@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Северо-Кавказский Федеральный Университет.

Резенькова Ольга Владимировна, доцент, заведующая кафедрой оздоровительной и адаптивной физической культуры факультета физической культуры и спорта, Rezenkova-olga@mail.ru, Россия, Ставрополь, Северо-Кавказский Федеральный Университет.

HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Doeva Ellina Vladimirovna, student, doevaellina@yandex.ru, Russia, Stavropol, North Caucasus Federal University, Institute of Economics and Management.

Rezenkova Olga Vladimirovna, Associate Professor, Head of the Department of Health and Adaptive Physical Culture of the Faculty of Physical Culture and Sports, Rezenkova-olga@mail.ru, Russia, Stavropol, North Caucasus Federal University.

Annotation. Maintaining a healthy lifestyle is not popular among students. The younger generation, which is affected by social media, more than ever needs information about what can contribute to their health. That is why an important condition in the formation of healthy and developed personalities is the introduction of physical training classes into the educational program of universities. A healthy lifestyle in the modern world is an important topic that is worth paying attention to. This article discusses a healthy lifestyle and the attitude towards it among students, and also considered the important components of a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, youth, health, bad habits, sports, students.

References

1. Bolmanenkova, T. A. Fundamentals of physical education: textbook: [12+] / T. A. Bolmanenkova. – Moscow; Berlin: Direct-Media, 2020. – 236 p.: Table.

2. Evstratova, T. A. Fundamentals of youth policy: a textbook / T. A. Evstratova. – Moscow;

Berlin: Direct-Media, 2018. - 243 p.:

3. Krasilnikova, I. S. *Nutrition practices as a component of a healthy lifestyle: generational aspect* / I. S. Krasilnikova; National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky. – Nizhny Novgorod: B.I., 2021. – 77 p.: ill., table.

4. Stradze A. E., Bykhovskaya I. M. *Physical culture in the XXI century: conceptual foundations, innovative methods and models of educational practices* / edited by A. E. Stradze, I. M. Bykhovskaya; Department of Education and Science of Moscow, Moscow City Pedagogical University [et al.]. – Moscow; Berlin: Direct-Media, 2019. - 288 p.: table., ill.

УДК 379.316.796

КИБЕРСПОРТ КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Долматов К.В., Каведуке Н.Д.

Аннотация. Термин «социализация» в его простейшем смысле можно было бы использовать для обозначения ряда действий по общению с другими людьми, встречающихся в любом обществе. Этот термин приобретает особое значение, когда молодежь рассматривается как группа людей, находящихся в процессе обучения поведению, приемлемому в обществе. Феномен видеоигр, родившийся в начале цифровой эры как ее естественное следствие, является наиболее предпочтительной формой развлечения для молодежи и, таким образом, ожидается, что он станет частью процессов их социализации. Целью исследования является изучение киберспорта и видеоигр с точки зрения их функций по социализации молодежи.

Ключевые слова: молодежь, социализация, киберспорт, видеоигры, геймеры, общество, игрок

Одна из главных «проблем» современной молодежи связана с процессом их социализации, то есть серии действий по общению с другими людьми, встречающихся в любом обществе. В настоящее время, когда обычаи и традиции чаще всего не в состоянии направлять молодежь в таких социальных институтах, как семья и школа, в попытках по социализации в игру вступают досуг или занятия любимым делом в свободное время.

Так, например, по результатам исследования Е.С. Скворцовой и Н.П. Лушкиной было выявлено, что компьютерные игры занимают значительное место даже в досуге современных сельских школьников-подростков, учащихся 9-11 классов. Среди мальчиков играют в компьютерные игры в среднем по России 76,8 из 100, среди девочек - 38,3 из 100. Три четверти мальчиков из числа играющих (75,3%) и более половины девочек (51,6%) играют в КИ

ежедневно, причем 35,1% мальчиков и 16,9% девочек играют вКИ ежедневно 3 часа и более [1, с. 9]

Очевидно, что видеоигры становятся (или стали) частью жизни большинства людей, независимо от их возраста или пола. Статистика показывает, что в современном мире женщины не только увлечены видеоиграми, но и участвуют в киберспортивных мероприятиях. Яркими примерами могут являться такие команды, как: “Vaevictis Esport”, женские составы команд “Virtus.pro”, “Moscow Five” и иные.

Видеоигры сами по себе являются мощным механизмом социализации. Вымышленные персонажи в средствах массовой информации или реальные знаменитости киберспорта, которые появляются в средствах массовой информации, могут быть взяты в качестве примеров для подражания. И то и другое вносит огромный вклад в формирование идентичности российской молодёжи.

В то время как продолжаются дискуссии о том, является ли киберспорт и организованные соревнования по видеоиграм, настоящим спортом, восприятие его как события сообщества и сосредоточение внимания на его соревновательной стороне многое говорит о его социализирующем эффекте. Киберспорт и как профессиональная площадка, и как обывательское увлечение способствуют возникновению контакта с другими людьми, что приводит, например, к формированию дружеских отношений. Такого рода контакт является непосредственной формой выражения социализации индивидов. Первая гипотеза теории социального сравнения заключается в том, что «в человеческом организме существует стремление оценивать свои мнения и свои способности» [3, с. 117]. Благодаря виртуальному аккаунту и соревновательной платформе, предоставляемой киберспортивным сообществом, люди, особенно молодые, которым, как правило, нравится демонстрировать свои навыки, получают возможность сравнить себя с другими игроками, при этом совершенно не важно в каком месте планеты они находятся в данный момент физически. Более того, многие из существующих на данный момент дисциплин компьютерного спорта являются командными, что побуждает игроков интегрироваться в общество людей по интересу и вступить в команду для достижения высоких результатов в игре. По нашему мнению, потенциал социализации молодёжи через командные компьютерные игры очень велик, ведь в них человек может приобрести и развить многие социальные навыки, которые будут полезны на протяжении всей его жизни (навыки построения команды, навыки взаимодействия и общения с людьми разного возраста, лидерские качества) [2, с. 3].

Видеоигры и киберспорт часто исследовались с точки зрения их негативного воздействия на молодежь, и их влияние на социализацию молодежи часто игнорировалось.

Поскольку молодежь является одной из основных возрастных групп, играющих в видеоигры, необходимо ответить на вопрос о том, как они взаимодействуют со средой. Поскольку люди разделяют одни и те же интересы и «говорят на одном языке», можно сказать, что социальная группа, играющая в видеоигры, в первую очередь формирует дискурсивное сообщество. Киберспортивные мероприятия интегрируют маленькие разрозненные социальные группы, объединяя их общим интересом.

Литература

1. Е.С. Скворцова, Н.П. Лушкина “Компьютерные игры среди российских сельских школьников (распространённость, последствия, проблемы)” ФГБУ “Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения” (Москва). Вопросы психического здоровья детей и подростков – 2020 (20), № 1.

2. В.А. Никишкина, Е.И. Коробейникова “Влияние спортивных командных игр на социализацию детей и замкнутых подростков”, Наука-2020, №2(47) 2021

3. Л. Фестингер, Теория процессов социального сравнения. Человеческие отношения, 1954.

Долматов Кирилл Вадимович, студент 2 курса, kirilldolmatov777@gmail.com, Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта.

Каведуке Николай Даниэльевич, студент 2 курса, nkaveduke@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта.

ESPORTS AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF YOUTH

Dolmatov Kirill Davidovich, 2nd year student, kirilldolmatov777@gmail.com, Russia, St. Petersburg, P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health.
Kaveduke Nikolay Danielevich, 2nd year student, nkaveduke@mail.ru , Russia, St. Petersburg, P. F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health.

Annotation. The term "socialization" in its simplest sense could be used to refer to a number of actions to communicate with other people found in any society. This term acquires a special meaning when young people are considered as a group of people who are in the process of learning behavior acceptable in society. The phenomenon of video games, born at the beginning

of the digital era as its natural consequence, is the most preferred form of entertainment for young people and, thus, it is expected that it will become part of the processes of their socialization. The aim of the study is to study esports and video games from the point of view of their functions for the socialization of young people.

Keywords: youth, socialization, esports, video games, gamers, society, player

References

1. E.S. Skvorcova, N.P. Lushkina "Komp'yuternye igry sredi rossijskih sel'skih shkol'nikov (rasprostranyonnost', posledstviya, problemy)" FGBU "Central'nyj nauchno- issledovatel'skij institut organizacii i informatizacii zdravooohraneniya" (Moskva). Voprosy psihicheskogo zdorov'ya detej i podrostkov – 2020 (20), № 1.

2. V.A. Nikishkina, E.I. Korobejnikova "Vliyanie sportivnyh komandnyh igr na socializaciyu detej i zamknutyh podrostkov", Nauka-2020, №2(47) 2021

3. L. Festinger, Teoriya processov social'nogo sravneniya. CHelovecheskie otnosheniya, 1954.

УДК 796.835: 796.015

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ИНТЕНСИФИКАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ (ДЕВУШЕК) НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Дубин А.И., Шарина Е.П.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения качества и интенсивности учебно-тренировочного процесса кикбоксеров-девушек 17-18 лет на этапе спортивной специализации на основе применения разнообразных средств спортивной тренировки, которые способствуют улучшению их физической подготовленности и эмоциональности занятий.

Ключевые слова. Кикбоксинг, спортсмены-девушки 17-18 лет, этап спортивной специализации, физическая подготовленность, современные фитнес направления.

Любое единоборство – это красивое захватывающее зрелище. Не является исключением и кикбоксинг. В последние годы широкое распространение получил женский кикбоксинг. Он считается достаточно молодым видом спорта, который активно завоевывает крепкие позиции в Приморском крае.

Сегодня кикбоксинг для девушек – прекрасная возможность «выпустить пар», стать уверенной в себе, выработать силовую, пробивную позицию в жизни, сохранить женственную фигуру, развить навыки самообороны и вызывать уважение со стороны мужчин.

Для освоения разнообразными техническими приемами, овладения техникой ударов и защиты в кикбоксинге необходимы различные дополнительные упражнения по повышению технической и специальной физической подготовленности спортсменов-кикбоксеров [1, 3].

Увлечение совершенствованием техники кикбоксеров зачастую приводит к «однобокому» развитию и «к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста» [2]. Отсутствие спортивных результатов и побед снижает интерес к занятиям и часто приводит к уходу из спорта талантливых спортсменов.

По значимости большинство тренеров по кикбоксингу в учебно-тренировочном процессе отдает приоритет физической подготовке спортсменов [3].

Основными физическими качествами кикбоксера являются – координация (ловкость), скорость, силовые качества, специальная выносливость, гибкость. Одним из перспективных направлений в методике тренировки кикбоксеров является воспитание спортивно значимых качеств – скоростно-силовых и специальной выносливости, а также обоснование средств и методов их воспитания [1, 2].

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс кикбоксеров-девушек 17-18 лет на этапе спортивной специализации.

Предмет исследования: средства и методы физической подготовки кикбоксеров-девушек 17-18 лет на этапе спортивной специализации.

Цель: выявить и экспериментально обосновать возможности применения современных фитнес направлений в тренировочном процессе девушек 17-18 лет, занимающихся кикбоксингом.

Исследование проходило на базе секции кикбоксинга г. Владивостока, в котором приняли участие две группы: экспериментальная и контрольная по 8 спортсменок в каждой. В методику экспериментальной группы, наряду с общепринятыми заданиями, были включены комплексы упражнений в стиле современных фитнес систем. В содержание учебно-тренировочных занятий 1-2 раза в неделю использовались современные фитнес направления: джампинг, тай-бо, фитбокс, ки-бо.

Джампинг – прыжки на мини – батуте. Амортизация прыжкового полотна снижает в разы давление на суставы. Это защита коленей и связок голеностопа. Тай-бо – фитнес направление, сочетающее в себе элементы аэробики и боевых искусств, выполняющие под ритмичную музыку. Ки-бо – это слияние танцевальной аэробики с элементами бокса и карате. Суть занятия – нанесение быстрых и резких ударов руками и ногами

представляемому противнику. Фитбокс – это новое популярное направление спортивного обучения, которое подразумевает выполнение ударов ногами и руками по специальной груше, и не предусматривает контактных боев.

Применение комплексов упражнений из современных фитнес технологий использовалось не в противовес традиционным средствам и методам физической подготовки в кикбоксинге, а являлось дополнением к общепринятым методикам для повышения интереса и эмоционального настроения в тренировках.

Эффективность внедрения экспериментальной методики подтверждалась результатами тестирования занимающихся.

Общая физическая подготовленность оценивалась следующими контрольными упражнениями: 1. прыжки через скакалку за 30 с – показатель скоростной выносливости; 2. «челночный бег 3×10 м» – показатель координационных способностей; 3. сгибание-разгибание рук в упоре лежа – показатель силы верхних конечностей.

Специальная физическая подготовленность: показатели специальных скоростно-силовых способностей – 1. удары обеими руками за 10 с и 2. удары обеими ногами за 10 с; показатель специальной выносливости – 3. нанесение прямых ударов руками за одну минуту и 4. нанесение прямых ударов ногами за одну минуту.

Если в начале исследования показатели физической подготовленности (общей и специальной) имели незначительные различия, то в конце – анализ данных показал, что в экспериментальной группе произошли значительные изменения по всем тестам как индивидуальных, так и среднegrupповых.

Таблица 1 – Среднegrupповые показатели уровня общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров девушек 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп в ходе реализации экспериментальной методики

Тесты	Исследуемые группы	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Прирост %
Общая физическая подготовленность				
Прыжок в длину с места (см)	КГ	184,6	185,8	1
	ЭГ	184,3	189,4	3
«Челночный бег 3×10 м» (с)	КГ	7,3	7,2	1,1
	ЭГ	7,3	7,0	4,2
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 с (раз)	КГ	15,0	16,4	7,8
	ЭГ	13,8	18,4	18,8
Специальная физическая подготовленность				

Удары обеими руками за 10 с (раз)	КГ	16,7	18,4	2,1
	ЭГ	15,4	21,2	3,7
Удары обеими ногами за 10 с (раз)	КГ	12,8	14,8	1,6
	ЭГ	13,0	18,0	3,8
Нанесение прямых ударов руками за 1 мин. (раз)	КГ	76,0	78,5	3,3
	ЭГ	76,3	82,6	8,2
Нанесение прямых ударов ногами за 1 мин. (раз)	КГ	31,4	32,8	4,4
	ЭГ	31,7	34,9	10,0

Разработанная методика применения современных фитнес- технологий в тренировочном процессе позволила повысить важные для кикбоксинга двигательные способности у девушек 17-18 лет, что подтвердило нашу гипотезу.

Эффективность внедрения экспериментальной методики подтверждена следующими фактами:

- методически правильно организованный процесс с применением современных фитнес направлений для кикбоксинга позволил повысить как общую, так и специальную физическую подготовленность спортсменок, о чем свидетельствуют результаты тестов: у экспериментальной группы в среднем прирост по общей физической подготовке составил – 8,6% в то время, как в контрольной группе – 3,3 %; по специальной физической подготовке: экспериментальная группа – 6,3%, контрольная – 2,8 %.

- применение разнообразных и интересных упражнений способствовало избежать монотонности и однообразия в тренировочном процессе, повысить эмоциональность занятий, что позволило избежать быстрой утомляемости.

Литература

1. Воронин И.Ю., Потеряхин А.А. Физическая подготовка кикбоксера в годовом цикле // Научный журнал «Дискурс». – 2017. – 11 (13). – С. 21-26.
2. Клещев В.Н. Кикбоксинг. – М.: Академический проект, 2012. – 288 с.
3. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка. – М.: Инсан, 2016. – 249 с.

Дубин Александр Иванович, старший преподаватель кафедры Теории, методики и практики физической культуры и спорта, Dubin@msun.ru, Россия, Владивосток, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского».

Шарина Елена Петровна, к.п.н., доцент кафедры Теории, методики и практики физической культуры и спорта, Sharina@msun.ru, Россия, Владивосток, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского».

A MODERN APPROACH TO THE INTENSIFICATION OF THE PROCESS OF TRAINING KICKBOXERS (GIRLS) AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION

Dubin Alexander Ivanovich, Senior lecturer of the Department of Theory, Methodology and Practice of Physical Culture and Sports, Dubin@msun.ru, Russia, Vladivostok, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Admiral G.I. Nevelsky Maritime State University".

Sharina Elena Petrovna, PhD, Associate Professor of the Department of Theory, Methodology and Practice of Physical Culture and Sports, Sharina@msun.ru, Russia, Vladivostok, Federal State Budgetary Institution of Higher Education "Admiral G.I. Nevelsky Maritime State University".

Annotation. The article discusses the issues of improving the quality and intensity of the training process of kickboxers-girls aged 17-18 at the stage of sports specialization based on the use of various means of sports training, which contribute to improving their physical fitness and emotionality of classes.

Keywords. Kickboxing, athletes-girls of 17-18 years, the stage of sports specialization, physical fitness, modern fitness directions.

References

1. Voronin I.Yu., Poteryakhin A.A. Physical training of a kickboxer in an annual cycle // Scientific journal "Discourse". – 2017. – 11 (13). – Pp. 21-26.
2. Kleshchev V.N. Kickboxing. – М.: Academic project, 2012. – 288 p.
3. Filimonov V.I., Ibraev S.S. Boxing and kickboxing. Education and training. – М.: Insan, 2016. – 249 p.

УДК 796.011

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВУЗЕ

Егоров В.Н., Архипова С.А., Ха Тхи Льен

Аннотация. Раскрыты подходы к разработке модели организации индивидуальной образовательной траектории по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе. Представлены структурно-логическая схема организации учебных занятий по физической культуре и спорту и ее компоненты. Показана необходимость проведения масштабных работ по модернизации используемых информационных систем в вузе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, учебная дисциплина, индивидуальная образовательная траектория, модель организации.

На сегодняшний день индивидуализация образования и реализация индивидуальных образовательных траекторий являются одними из приоритетных задач высшего учебного заведения. В полной мере это актуально и для реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (ФКиС) [1].

Индивидуальная образовательная траектория по ФКиС предусматривает наличие: индивидуального образовательного маршрута (теоретический, практический и контрольный компоненты) и способа его реализации (технологии организации образовательного процесса) [2].

Индивидуальный образовательный маршрут по ФКиС – это целенаправленно дифференцированная образовательная программа, обеспечивающая обучающемуся право выбора средств, методов и форм физической культуры при осуществлении преподавателями педагогической поддержки его самоопределения и самореализации [3].

Проектирование индивидуального образовательного маршрута обучающегося предполагает учет личных интересов и двигательных потребностей, результатов медицинского обследования, показателей физической подготовленности и развития, пола, уровня спортивного мастерства, кадрового обеспечения и материально-технических возможностей вуза [4].

При проектировании индивидуального образовательного маршрута обучающегося по ФКиС необходимо учитывать, что освоение дисциплины происходит в течение 6 семестров (1–3-й курсы бакалавриата). Для получения зачета в каждом семестре необходимо набрать 100 баллов. Баллы можно получить на учебно-тренировочных занятиях, тренировках спортивных секций, а также за спортивные достижения и участие в спортивных соревнованиях [5].

Разработанная структурно-логическая модель организации учебных занятий по физической культуре и спорту и ее компоненты представлены на рисунке.

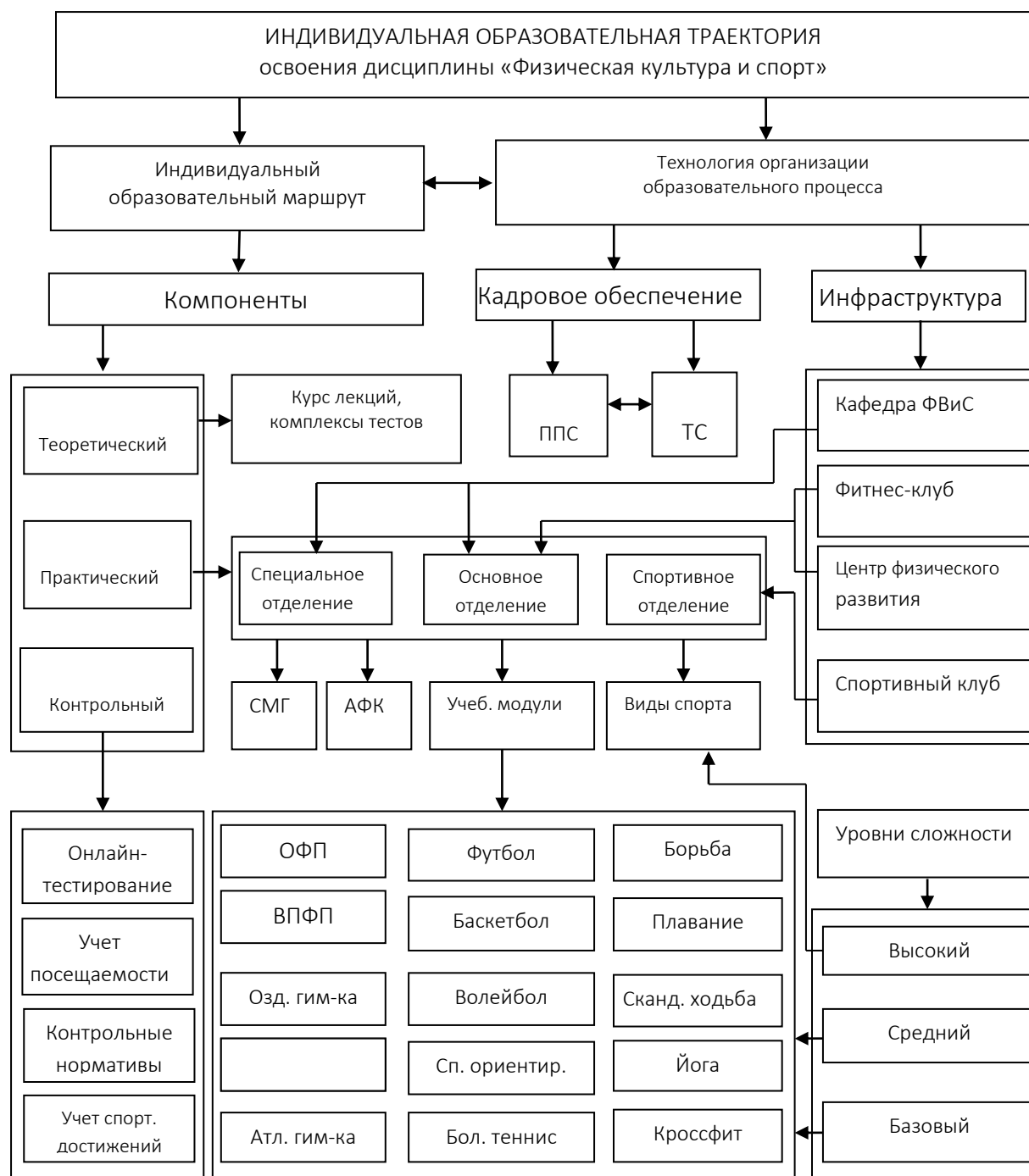


Рисунок 1 - Модель организации индивидуальной образовательной траектории по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе

Теоретический компонент индивидуального образовательного маршрута по ФКиС включает лекционный материал, промежуточные и итоговые тестовые задания. Теоретические занятия осуществляются в

дистанционном формате при осуществлении поддержки тьютерами из числа преподавателей кафедры физического воспитания и спорта (ФВиС).

Практический компонент индивидуального образовательного маршрута по ФКиС включает три учебных отделения: основное, специальное и спортивное. В основном отделении могут заниматься студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, в специальном – студенты, отнесенные к специальной медицинской группе или освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, в спортивном – студенты основной медицинской группы, имеющие высокую физическую и спортивную подготовленность и изъявившие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивирующимся в вузе.

В рамках основного отделения студентам предоставляется выбор учебных модулей: общая физическая подготовка, оздоровительная гимнастика, художественная гимнастика, атлетическая гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, борьба, плавание, спортивное ориентирование, большой теннис, скандинавская ходьба, йога, кроссфит. Студент может одновременно осваивать два учебных модуля.

Учебные модули основного отделения разделены на два уровня сложности: базовый и средний. Базовый уровень доступен студентам с низким уровнем физической подготовленности, предполагающий обучением общим спортивным навыкам, средний – студентам со средним уровнем физической подготовленности, имеющим необходимые базовые спортивные навыки. Занятия проводятся в рамках учебного расписания, 2–3 раза в неделю (4–6 часов).

Студенты специального отделения (специальная медицинская группа и группа адаптивной физической культуры) занимаются отдельно от студентов основного учебного отделения по специальным методикам с учетом медицинских показаний и противопоказаний. Занятия проводятся в рамках учебного расписания, 2–3 раза в неделю (4–6 часов).

Студенты спортивного учебного отделения занимаются на регулярной основе во внеучебное время по расписанию спортивного клуба Тульского государственного университета (ТулГУ).

Запись на освоение курса учебного модуля производится в начале каждого семестра через личный кабинет студента. В электронной матрице расписания делается отметка учебного отделения, учебного модуля, уровня сложности, а также из имеющихся вариантов осуществляется выбор дня недели, время и место занятий, преподаватель. Расписание студента

формируется еженедельно. Численность группы занимающихся на курсе учебного модуля ограничена нормами комплектования. Посредством электронной системы контроля ТулГУ ведется учет посещаемости, результаты сдачи теоретических заданий и контрольных нормативов, личные спортивные достижения студентов, а также расчет итоговой балльной оценки по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Таким образом, предлагаемый вариант организации занятий по ФКиС способствует достижению таких ключевых показателей, как повышение академической мобильности студентов и преподавателей, мотивации обучающегося выстраивать индивидуальную траекторию обучения, активности в проектировании конечного результата занятий физическими упражнениями.

Реализация индивидуальной образовательной траектории по ФКиС обуславливает необходимость проведения масштабных работ по модернизации используемых информационных систем в университете и на кафедре ФВиС, кардинальной переработки организации учебных занятий по физической культуре, актуализации программно-методического комплекса учебной дисциплины и системы контроля уровня знаний и физической подготовленности студентов.

Литература

1. Егоров В.Н., Глузман Н.А., Антипов А.В. Физическая культура в контексте современных проблем высшего образования // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 10. – С. 52–54.
2. Талышева И.А., Пегова Х.Р. Практика личностно-ориентированного образования: учеб. пособие. – Елабуга, 2020. – 126 с.
3. Шапошникова Н.Ю. Индивидуальная образовательная траектория студента: анализ трактовки понятия // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 5. – С. 39–44.
4. Гребенникова В.М., Игнатович С.С. Проектирование индивидуального образовательного маршрута как совместная деятельность учащегося и педагога // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11–3. – С. 529–534.
5. Егоров В.Н., Грязева Е.Д. Модульное структурирование теоретико-методического содержания дисциплины «Физическая культура» // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 15–20.

Егоров Владимир Николаевич, к.п.н., профессор кафедры физического воспитания и спорта, EgorovW@mail.ru, Россия, Тула, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный

университет»,

Архипова Светлана Анатольевна, к.п.н., директор института педагогики, физической культуры, спорта и туризма, зав. кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий, Arkhipov777@gmail.com, Россия, Тула, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»,

Ха Тхи Льен, аспирант кафедры физического воспитания и спорта, lienquocphong@gmail.com, Россия, Тула, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тульский государственный университет»

MODEL OF ORGANIZATION OF INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORY FOR THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORT" IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Egorov Vladimir Nikolaevich, Ph.D., Professor of the Department of Physical Education and Sports, EgorovW@mail.ru, Russia, Tula, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tula State University",

Arkhipova Svetlana Anatolyevna, Ph.D., Director of the Institute of Pedagogy, Physical Culture, Sports and Tourism, Head. Department of Sports and Health Technologies, Arkhipov777@gmail.com, Russia, Tula, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tula State University",

Ha Thi Lien, postgraduate student of the Department of Physical Education and Sports, lienquocphong@gmail.com, Russia, Tula, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Tula State University"

Annotation. Approaches to the development of a model for the organization of an individual educational trajectory in the discipline "Physical Culture and Sports" at a university are disclosed. The structural-logical scheme of the organization of physical culture and sports lessons and its components are presented. The need for large-scale work to modernize the information systems used in the university is shown.

Keywords: physical culture and sports, academic discipline, individual educational trajectory, organization model.

References

1. Egorov V.N., Gluzman N.A., Antipov A.V. Fizicheskaya kul'tura v kontekste sovremennyh problem vysshego obrazovaniya // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2020. – № 10. – S. 52–54.
2. Talysheva I.A., Pegova H.R. *Praktika lichnostno-orientirovannogo obrazovaniya: ucheb. posobie*. – Elabuga, 2020. – 126 s.
3. Shaposhnikova N.Yu. Individual'naya obrazovatel'naya traektoriya studenta: analiz traktovok ponyatiya // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. – 2015. – № 5. – S. 39–44.
4. Grebennikova V.M., Ignatovich S.S. Proektirovanie individual'nogo obrazovatel'nogo marshruta kak sovmestnaya deyatelnost' uchashchegosya i pedagoga // *Fundamental'nye issledovaniya*. – 2013. – № 11–3. – S. 529–534.
5. Egorov V.N., Gryazeva E.D. Modul'noe strukturirovanie teoretiko-metodicheskogo soderzhaniya discipliny «Fizicheskaya kul'tura» // *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport*. – 2014. – № 2. – S. 15–20.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА КАК ФАКТОР КАДРОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Ерегина С.В., Гусаров С.А.

***Аннотация.** Профессиональная ориентация молодежи организуется с учетом потребностей и интересов личности, а также с запросом общества. Служебно-прикладные виды спорта приобщают молодежь к выбору профессий, связанных со сферой безопасности и правопорядка. Вовлечение молодежи в систему занятий реализуется через Всероссийское детско-юношеское движение «Юный Динамовец».*

***Ключевые слова:** профессиональная ориентация, служебно-прикладные виды спорта.*

В настоящее время для подготовки специалистов к работе в силовых структурах профильные вузы стараются проводить отбор абитуриентов, имеющих не только хорошую успеваемость по общеобразовательным дисциплинам, но и высокую физическую и морально-психологическую подготовленность.

Значительный опыт, позволяющий осознанно выбрать профессию, связанную с защитой безопасности и правопорядка в стране, дает молодым людям вовлечение в сферу служебно-прикладных видов спорта.

Подходы к профессиональной ориентации молодежи, влияющие на выбор профессии в силовых структурах определялись в процессе анализа деятельности Всероссийского физкультурно-спортивного Общества «Динамо».

Определено, что Общество «Динамо» приоритетно развивает несколько служебно-прикладных видов спорта:

Служебное двоеборье – включает сочетание кросса или лыжной гонки со стрельбой из пистолета. Порядок старта в кроссе и лыжной гонке определяется в соответствии с результатами выполнения стрелкового упражнения (основные центры развития в стране – Москва, Киров, Карелия, Свердловская область).

Служебный биатлон – включает сочетание кросса или лыжной гонки со стрельбой из пистолета (Москва, Омск, Орел, Новгород, Новосибирск).

Стрельба из боевого ручного стрелкового оружия – вид спорта, в основу которого заложено выявление умений и навыков сотрудников федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации по владению ручным

огнестрельным оружием, стоящем на вооружении, при выполнении ими своих служебных обязанностей (Москва, Орел, Смоленск, Татарстан, Владимир).

Многоборье кинологов – основой данного вида спорта являются специальные действия со служебными собаками, связанные с выполнением военнослужащими, сотрудниками и федеральными государственными гражданскими служащими органов исполнительной власти своих служебных обязанностей (Забайкальский край, Карелия, Киров).

Комплексное единоборство – основой являются специальные действия (в том числе приемы), связанные с выполнением военнослужащими, сотрудниками и государственными гражданскими служащими некоторых федеральных органов исполнительной власти своих служебных обязанностей, который развивается в рамках деятельности нескольких федеральных органов исполнительной власти. Предметом комплексного единоборства является формирование двигательных умений и навыков ударной и борцовской техники в равной степени (Свердловская обл., Татарстан, Кемерово, Москва, Красноярск, Пермь).

Служебное многоборье состоит из двух спортивных дисциплин, исторически развиваемых пограничной службой ФСБ России – пограничное троеборье (стрельба из автомата Калашникова очередями, метание учебной гранаты Ф-1 на точность, кросс в военной форме на 3000 м) и МВД России – служебное автомногоборье (тест на знание правил дорожного движения – выполняется на скорость, бег со стрельбой из пистолета, скоростное маневрирование на автомобиле), Забайкальский край.

Служебное единоборство – основой являются специальные действия (в том числе приемы единоборства и навыки владения боевым ручным стрелковым оружием), связанные с выполнением военнослужащими, сотрудниками и государственными гражданскими служащими федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации своих служебных обязанностей.

Выявлены особенности развития служебно-прикладных видов спорта в стране:

- Установлено, что Правительство Российской Федерации делегирует полномочия по развитию служебно-прикладных видов спорта ФОИВ (Федеральным органам исполнительной власти). Общество «Динамо» развивает служебно-прикладные виды спорта на основании соглашений с ФОИВ, работа организуется с лицами, проходящими специальную службу, старше 18 лет.

- Определено, что многолетняя система спортивной подготовки в служебно-прикладных видах спорта в настоящее время отсутствует. Исключение составляют виды спорта: «комплексное единоборство» и «пожарно-спасательный спорт», в которых юношеские разряды присваиваются уже с 15 лет.

- Внедрение концепции многолетней системы спортивной подготовки будет способствовать профессиональной ориентации молодежи на выбор профессии в сфере охраны безопасности и правопорядка, а также освоение умений и навыков служебно-прикладных видов спорта.

Установлено, что в настоящее время повышение спортивной квалификации в служебно-прикладных видах спорта зависит от уровня развития конкретного вида спорта в силовых структурах (Таблица 1).

Таблица 1 – Присвоение спортивных разрядов и званий по служебно-прикладным видам спорта в 2021 году (по данным Управления спорта Общества «Динамо»)

№ п/п	Служебно-прикладные виды спорта	Присвоение спортивных званий и разрядов		
		Массовые разряды	КМС	МС
1	Служебное двоеборье	175	26	8
2	Служебный биатлон	123	45	24
3	Стрельба из БРСО	537	154	50
4	Многоборье кинологов	26	-	-
5	Комплексное единоборство	108	7	14
6	Служебное многоборье	32	-	-

Определено, что основным подходом к повышению профориентационной значимости служебно-прикладных видов спорта является проектирование системы многолетней подготовки, начиная с 12-летнего возраста.

Служебно-прикладные виды спорта (отдельные их дисциплины) уже использовались для профориентации молодежи на профессии, связанные с охраной безопасности и правопорядка, в системе Всероссийского детско-юношеского движения «Юный Динамовец». Данная практика работы с подрастающим поколением сохранилась фрагментарно в региональных организациях Общества «Динамо».

Для повышения профессиональной ориентированности молодежи на профессии, связанные с силовыми структурами, следует модернизировать деятельность Всероссийского детско-юношеского движения «Юный Динамовец». Развитие направлений этого движения позволит вовлечь молодежь в активную профориентационную работу, спортивно-массовую, патриотическую и воспитательную работу.

Спортивное направление:

- юный кинолог;
- юный стрелок;
- юный спасатель;
- юный пограничник.

Патриотическая и воспитательная работа:

- организация мероприятий по профилактике девиантного и деликвентного поведения;
- организация мероприятий по патриотическому воспитанию.

Потенциал служебно-прикладных видов спорта гораздо шире в воспитательном плане, чем просто освоение двигательных умений и навыков. Вовлечение молодежи в систему занятий этими видами спорта позволит организовать их досуг и заинтересовать профессиями, связанными со сферой безопасности и охраной правопорядка.

Литература

1. Ерегина С.В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов / С.В.Ерегина. – М.: ЭСЛАН, 2005. – 144 с.
2. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов / С.В.Ерегина. – М.: Народное образование, 2005. – 232 с.

Ерегина Светлана Владимировна, д.п.н., доцент, советник Председателя Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо».

Гусаров Сергей Аркадьевич, заместитель Председателя Всероссийского физкультурно-спортивного общества «Динамо».

PROFESSIONAL ORIENTATION IN THE PROCESS OF PRACTICING SERVICE AND APPLIED SPORTS AS A FACTOR IN THE STAFFING OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Eregina Svetlana Vladimirovna, Doctor of Physical Sciences, Associate Professor, Advisor to the Chairman of the All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo".

Gusarov Sergey Arkadyevich, Deputy Chairman of the All-Russian Physical Culture and Sports Society "Dynamo".

Annotation. Professional orientation of young people is organized taking into account the needs and interests of the individual, as well as with the request of society. Service and applied sports involve young people in choosing professions related to the sphere of security and law and order. Involvement of young people in the system of classes is implemented through the All-Russian Children's and Youth Movement "Young Dynamovets".

Keywords: professional orientation, service-applied sports.

References

- 1. Eregina S.V. Teoreticheskie osnovy professionalnoi orientacii studentov fizkulturnyh vuzov / S.V.Eregina. – M.: ASLAN, 2005. – 144 s.*
- 2. Eregina S.V. Metodicheskie podhody professionalnoi orientacii studentov fizkulturnyh vuzov / S.V.Eregina. – M.: Narodnoe obrazovanie, 2005. – 232 s.*

УДК 796.093.32

ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ НА ВСЕРОССИЙСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ПОМЕЩЕНИИ «ЗВЕЗДЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА» (ЗА ПЕРИОД С 2012 ПО 2021 ГГ.)

Живкович В.С.

Аннотация. В рамках настоящей работы были проанализированы спортивные результаты победителя и призеров в беге на 1000 метров среди студентов на Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике «Звезды студенческого спорта» за период с 2012 по 2021 гг. Также были представлены количественные значения плотности результатов среди 20-ти сильнейших спортсменов согласно итоговым протоколам и определено количество студентов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта за исследуемый период. Полученные результаты представляют интерес с точки зрения развития студенческого спорта в России на примере легкой атлетики.

Ключевые слова: студенческий спорт, легкая атлетика, соревнования в помещении, плотность результатов, мужчины, бег на 1000 метров.

Введение. На территории Российской Федерации согласно Единому календарному плану на 2022 год (утвержденный Министерством спорта РФ), официальными соревнованиями по лёгкой атлетике среди учащихся высших учебных заведений, являются всего лишь несколько стартов, это:

- чемпионат Российского студенческого спортивного союза (чемпионат России среди студентов) по легкой атлетике на стадионе и в помещении;
- Всероссийская летняя Универсиада, в программу которой включены летние виды спорта, в том числе, и соревнования по лёгкой атлетике;
- Всероссийские открытые соревнования среди студентов по легкой атлетике в помещении «Звезды студенческого спорта».

Соответственно показанному высокому спортивному результату формируются сборные команды для участия в международных студенческих соревнованиях, студенческих чемпионатах Европы, мира и Всемирных Универсиадах.

Изучение итоговых протоколов, сопоставление показанных участниками спортивных результатов, позволяет выявить тенденцию развития данного вида спорта в России.

Цель исследования: проанализировать динамику спортивных результатов на Всероссийских соревнованиях по лёгкой атлетике в помещении «Звёзды студенческого спорта» у мужчин в беге на 1000 метров.

Методы исследования: анализ документальных материалов.

Основная часть. Для проведения настоящего исследования были проанализированы итоговые протоколы Всероссийских соревнований по лёгкой атлетике в помещении «Звезды студенческого спорта». Анализу подверглись спортивные результаты в беге на 1000 м у мужчин, в частности, показанное время победителя и призеров состязаний за период с 2012 по 2021 гг.

На основе анализа итоговых протоколов было получено, что самый высокий результат был показан победителем соревнований в 2012 году – 2:26.64 с. С 2012 по 2018 гг. включительно спортивный результат год от года у победителя соревнований становился слабее, о чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице 1. В 2019 и 2021 гг. показанный результат также был слабее, чем в 2012 году.

Таблица 1 - Спортивные результаты победителя и призеров в беге на 1000 метров в помещении на турнире «Звезды студенческого спорта»

№ п/п	Год проведения соревнования	Занятое место. Спортивный результат, мин:с		
		1-е место	2-е место	3-е место
1	2012	2:26.64	2:27.04	2:27.56
2	2013	2:26.78	2:28.45	2:28.65
3	2014	2:27.33	2:27.72	2:28.03
4	2015	2:29.21	2:29.34	2:29.79
5	2016	2:29.44	2:30.12	2:31.28
6	2017	2:29.21	2:29.48	2:29.82
7	2018	2:29.45	2:30.00	2:30.34
8	2019	2:28.22	2:28.44	2:30.24
9	2020	2:26.95	2:27.60	2:28.80
10	2021	2:29.41	2:31.09	2:31.26

Что касается серебряного призера соревнований за каждый год, то и здесь наблюдается тенденция к снижению показанных спортивных результатов. Так, если в 2012 году результат был 2:27.04 с в беге на 1000 м в условиях помещения, то спустя 10 лет, в 2021 году было показано время в 2:31.09 с, разница составила чуть более 4-х секунд. Здесь также результат, показанный серебряным призером в 2012 году, явился самым лучшим среди остальных участников, занявших 2-е место за весь исследуемый период.

Теперь перейдем к рассмотрению показанных спортивных результатов у спортсменов, занявших третьи места на данных соревнованиях. Аналогичная динамика в результатах прослеживается и здесь. Также в 2012 году время в беге на 1000 м у бронзового призёра явилось наиболее высоким среди остальных участников, завоевавших третьи места за другие годы проведения состязаний. В 2012 году время у бронзового призёра составило 2:27.56 с, тогда как уже в 2021 году – 2:31.26 с, разница здесь составила 3,7 с.

Стоит особо выделить уровень результатов, показанных на соревнованиях в 2020 году. Здесь наблюдается некоторый скачок в спортивных результатах, как у победителя, так и у призеров, в сравнении с результатами за предыдущие годы. Здесь можно добавить, что из-за ограничений, связанных с пандемией Covid-19, количество проведенных

стартов в таких условиях было значительно уменьшено. Одним из предположений такого скачка, является следующее: студентам, не прекращавшим свою тренировочную деятельность, необходимо было реализовывать наработанные качества и способности в спортивный результат только на единичных стартах, которые не были отменены, какими и явились соревнования среди студентов.

Одним из параметров соревновательной деятельности, является плотность показанных результатов. В настоящей работе плотность определялась между временем, показанным победителем и бронзовым призёром, а также между спортсменами, занявшими места с 4 по 20-е в итоговом протоколе, что продемонстрировано на рисунке 1.

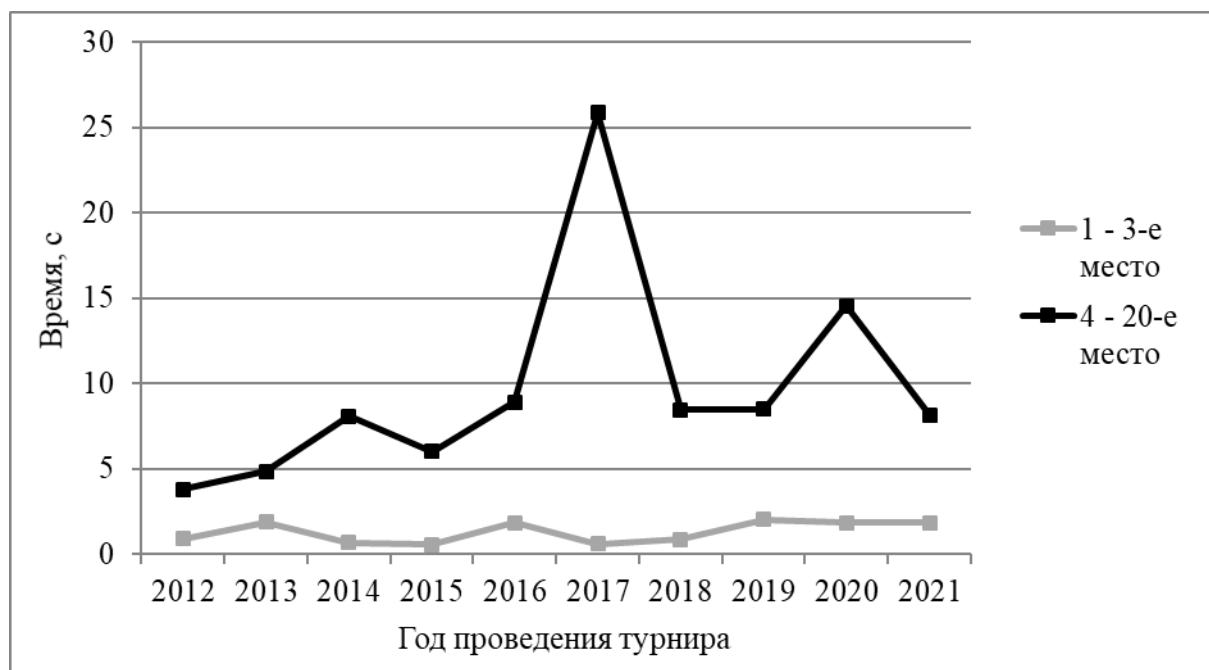


Рисунок 1 - Плотность результатов среди студентов, занявших 1 – 3-е место и 4 – 20-е место в беге на 1000 метров в помещении на турнире «Звезды студенческого спорта»

На основе анализа было выявлено, что плотность спортивных результатов в беге на 1000 м у мужчин среди призовой тройки на протяжении периода с 2012 по 2021 гг. является высокой и мало подверженной изменениям. Так, максимальная плотность результатов была в 2015 году – 0,58 с, минимальные значения плотности составили 2,02 с в 2019 году.

У участников, занявших места с 4 по 20-е включительно, выявлена тенденция к уменьшению плотности спортивных результатов. При этом отмечено резкое уменьшение в 2017 году, которое составило практически 26 с, и в 2020 году - немногим более 14 с. И снова только в 2012 году плотность была максимальной за весь исследуемый период – 3,79 с.

Теперь обратим внимание на такой критерий уровня показанных результатов на данных соревнованиях, как количество спортсменов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта (рис. 2).

За основу был взят спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС) в беге на 1000 м у мужчин в условиях помещения с автохронометражом, который равняется 2:30.04 с согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) на 2022 – 2025 гг., утвержденной Министерством спорта Российской Федерации № 999 (от 20.12.2021). Отмечу, что данные нормы претерпевали изменения в течение последних 10 лет, но для более ясного представления о динамике спортивных результатов в настоящем исследовании было принято решение применять нормы согласно последней ЕВСК на 2022 – 2025 гг.



Рисунок 2 - Количество студентов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта в беге на 1000 метров в помещении на турнире «Звезды студенческого спорта»

Полученные данные отчетливо демонстрируют, что показатель количества спортсменов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта, подвержен однонаправленному изменению, в сторону значительного

уменьшения. Так, в 2012 году количество спортсменов, выполнивших норматив КМС, составило 15 человек, а уже в 2021 году – всего лишь один.

Выводы. Таким образом, данное исследование выявило, что спортивные результаты победителя и призеров в 2021 году стали однозначно слабее, нежели показанных результатов 10-ю годами ранее.

Плотность результатов среди спортсменов, занявших места с 4 по 20-е в большей степени имела тенденцию к уменьшению, тогда как среди призовой тройки плотность являлась мало изменяемым параметром.

Количество спортсменов, выполнивших норматив кандидата в мастера спорта, также существенно снизилось, с 15 в 2012 году до 1 человека в 2021 г.

На текущий момент студенческая лёгкая атлетика имеет не лучшую тенденцию развития в нашей стране.

Литература

1. Соревнования. Результаты. URL: <https://rusathletics.info/result-sorevnovaniya> (дата обращения: 01 - 03.06.2022).

2. События. Всероссийские соревнования. URL: https://studsport.ru/sorevnovaniya?v=legkaya_atletika&g=2021&m=all (дата обращения: 01.06.2022).

Живкович Василий Саввич, студент кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина, vasya-justdoit@rambler.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

DYNAMICS OF SPORTS RESULTS AT THE ALL - RUSSIAN COMPETITIONS IN INDOOR ATHLETICS "STARS OF STUDENT SPORTS" (FOR THE PERIOD FROM 2012 TO 2021)

Zhivkovich Vasiliy Savvich, student of the Department of Theory and Methods of Athletics named after. N. G. Ozolina, vasya-justdoit@rambler.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. Within the framework of this work, the sports results of the winner and prize-winners in the 1000-meter run among students at the All-Russian athletics competitions "Stars of Student Sports" for the period from 2012 to 2021 were analyzed. Quantitative values of the density of results among the 20 strongest athletes were also presented according to the final protocols and the number of students who fulfilled the standard of a candidate for master of sports during the study period was determined. The results obtained are of interest from the point of view of the development of student sports in Russia on the example of athletics.

Keywords: student sports, athletics, indoor competitions, density of results, men, running 1000 meters.

References

1. Sorevnovaniya. Rezul'taty. URL: <https://rusathletics.info/result-sorevnovaniya> (data obrashcheniya: 01 - 03.06.2022).
2. Sobytiya. Vserossijskie sorevnovaniya. URL: https://studsport.ru/sorevnovaniya?v=legkaya_atletika&g=2021&m=all (data obrashcheniya: 01.06.2022).

УДК 796.011.1

ОПАСНОСТЬ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Житяйкина В.Д., Межман И.Ф.

Аннотация. В статье рассматривается влияние малоподвижного образа жизни на организм человека. Приводятся статистические данные из исследований и опросов. Даются рекомендации по улучшению состояния здоровья и профилактике различных заболеваний.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, спортивная деятельность, физическая культура, занятия.

Введение. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека, который хочет иметь не только подтянутое, но и здоровое тело. С появлением различных гаджетов (смартфоны, планшетные компьютеры, персональные компьютеры) человечество, помимо принесенной от них пользы, столкнулось с новой проблемой – сидячий и малоактивный образ жизни. Современный человек проводит около 7 часов ежедневно за каким-либо устройством [1]. Предположим, что на сон тратится 8 часов в день. Следовательно, большинство людей пользуются электронными девайсами около 40% своего времени бодрствования [1].

Мало кто из нас задумывается, какие последствия в будущем для организма могут повлечь непрерывный мониторинг социальных сетей, проведение досуга за экраном телевизора, физически неактивная работа. Рассмотрим перечень заболеваний, который может возникнуть из-за неправильного и малоподвижного образа жизни.

Основная часть. В 2021 году Федеральная служба государственной статистики провела опрос 2204 человек со всей России [2]. Опрашиваемые должны были ответить на несколько вопросов о себе: занимаются ли они

зарядкой, имеются ли вредные привычки, а также преобладают ли в их рационе полезные продукты. Результаты приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Статистические данные образа жизни россиян

Здоровое питание		Утренняя гимнастика		Употребление алкогольных напитков		Курение	
Респонденты не соблюдают	64%	Респонденты не занимаются	76%	Респонденты регулярно употребляли алкоголь	85%	Респонденты курят	34%, из них 48% выкуривают от 11 и более сигарет ежедневно
Респонденты соблюдают	36%	Респонденты занимаются	24%	Респонденты не употребляют алкоголь	15%	Респонденты не курят	66%

Как видно из таблицы, большинство опрошенных имеют вредные привычки и не соблюдают здоровое питание. Наиболее неприятным фактом является отсутствие какой-либо физической активности у респондентов – 76% из опрошенных не делают утреннюю гимнастику, а это около 1675 человек.

Ведение нездорового и малоактивного образа жизни не остается незамеченным для организма. Рассмотрим также показатели заболеваемости среди респондентов. Они представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели заболеваемости среди респондентов

Заболевание	Процент респондентов, страдающих от болезни
Остеохондроз	32,2
Гипертоническая и/или ишемическая болезнь сердца	27
Артрит	10,5
Холецистит	10,0
Бронхит	8,9
Патология щитовидной железы	7,5
Язва желудка и/или двенадцатиперстной кишки	6,7
Мочекаменная болезнь	5,8
Сахарный диабет	3,4
Астма	2,5
Иные заболевания	17,6

Наиболее распространенным заболеванием среди опрошенных является остеохондроз – им страдает около 710 человек. Недаром его называют «главной болезнью сидячего образа жизни».

Недавнее исследование Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) о гиподинамии (недостаточная двигательная активность) показывает, что у 75% молодых людей и 60% взрослых присутствует данная болезнь. В ходе изучения малоподвижного образа жизни эксперты выяснили, что она может становиться причиной 10% смертей [3].

Долгое пребывание в сидячем положении замедляет обменные процессы, ухудшает кровообращение, приводит к ожирению и постоянной усталости. Вследствие чего, малоактивный человек попадает в замкнутый круг: он хотел бы заняться спортом, чтобы стать энергичным, но чувствует себя постоянно уставшим и не может найти силы, чтобы отправиться на занятие. Помимо прочего, сидячий образ жизни приводит к постоянным головным болям и ухудшению памяти [4].

Снизить риск возникновения вышеперечисленных заболеваний поможет изменение образа жизни. Большинство представленных недугов возникают из-за отсутствия двигательной активности в достаточном объеме. Прежде всего, следует нормализовать массу тела. Зачастую люди с избыточным весом имеют нездоровые пищевые привычки – переедание, пристрастие к фастфуду, жареным блюдам, сладкому.

Изменение пищевых привычек поможет снизить риск возникновения множества заболеваний, среди которых: сахарный диабет, гипертония, атеросклероз [4].

Если заниматься в спортивном зале не представляется возможным, следует больше прогуливаться пешком в быстром темпе. Также делать выбор в пользу подъема по лестнице вместо лифта.

Ключевым моментом в здоровом образе жизни является полноценный сон. Он влияет на самочувствие в течение дня и состояние здоровья человека. Длительное недосыпание приводит к ослаблению иммунитета, ухудшению концентрации и ускорению процессов старения [4].

Выводы. Таким образом, при соблюдении простых рекомендаций можно не только держать под контролем имеющиеся заболевания, но и снизить риск возникновения новых. Например, 150 минут выполнения лёгких физических упражнений в неделю, отказ от курения, алкоголя, правильный режим дня и здоровое пищевое поведение помогут на 80% уменьшить риск возникновения распространенных заболеваний, а также предотвратить около

40% случаев рака, 75% случаев диабета и сердечно-сосудистых заболеваний [5].

Литература

1. Чуть меньше сна: сколько времени россияне сидят в интернете / Газета.ру. – Режим доступа: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml?updated (дата обращения: 10.06.2022).
2. Болезни образа жизни / Роспотребнадзор. – Режим доступа: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/component/content/article/61-healthy-lifestyle/15542-06112021.pdf> (дата обращения: 10.06.2022).
3. Жданова Д.Р., Рубизова А.А. Гиподинамия – болезнь 21 века / Медицинские интернет-конференции – сборник научных трудов 80-й студенческой межрегиональной научно-практической конференции «Молодые ученые – здравоохранению». – Режим доступа: <https://medconfer.com/node/18975#:~:text=Согласно%20обнародованному%20исследованию%20Европейского%20отделения,жизни%20становиться%20причиной%2010%25%20смертей> (дата обращения: 10.06.2022).
4. Чем опасен сидячий образ жизни? / Московское здоровье. – Режим доступа: <https://moshealth.niioz.ru/section/dvizhenie/chem-opasen-sidyachiy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 10.06.2022).
5. Милевски, И. Профилактика заболеваний сидячего образа жизни / Медицинский университет. – Режим доступа: https://meduniver.com/Medical/profilaktika/bolezni_sidiachego_obraza_gizni.html (дата обращения: 10.06.2022).

Житяйкина Виктория Дмитриевна, студентка, zhityiakina.vika@mail.ru, Россия, Самара, Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций И Информатики.

Межман Игорь Францевич, доцент, канд. биол. наук, заведующий кафедрой физвоспитания, mezhman@psati.ru, Россия, Самара, Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций И Информатики.

THE DANGER OF A SEDENTIAL LIFESTYLE FOR A MODERN PERSON

Zhityaikina Victoria Dmitrievna., student, zhityiakina.vika@mail.ru, Russia, Samara, Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics.

Mezhman Igor Frantsevich., associate professor, Candidate of Sciences (Biology), Head of Physical Education Department, mezhman@psati.ru, Russia, Samara, Povolzhskiy State University of Telecommunications and Informatics.

Annotation. The article discusses the impact of a sedentary lifestyle on the human body.

Statistical data from studies and surveys are provided. Recommendations are given to improve the state of health and prevent various diseases.

Keywords: sport, healthy lifestyle, sports activities, physical culture, classes.

References

1. Chut' men'she sna: skol'ko vremeni rossiyanе sidyat v internete / Gazeta.ru. – Rezhim dostupa: https://www.gazeta.ru/tech/2020/02/12/12956929/we_are_social.shtml?updated (data obrashcheniya: 10.06.2022).
2. Bolezni obraza zhizni / Rospotrebnadzor. – Rezhim dostupa: <http://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/component/content/article/61-healthy-lifestyle/15542-06112021.pdf> (data obrashcheniya: 10.06.2022).
3. Zhdanova D.R, Rubizova A.A. Gipodinamiya – bolezni' 21 veka / Medicinskie internet-konferencii – sbornik nauchnyh trudov 80-j studencheskoj mezhhregional'noj nauchno-prakticheskoy konferencii «Molodye uchenye – zdravoohraneniyu». – Rezhim dostupa: <https://medconfer.com/node/18975#:~:text=According%20to%20the%20European%20survey,life%20becomes%20the%20cause%2010%25%20of%20death> (data obrashcheniya: 10.06.2022).
4. Chem opasen sidyachij obraz zhizni? / Moskovskoe zdorov'e. – Rezhim dostupa: <https://moshealth.niioz.ru/section/dvizhenie/chem-opasen-sidyachiy-obraz-zhizni/> (data obrashcheniya: 10.06.2022).
5. Milevski, I. Profilaktika zabolevanij sidyachego obraza zhizni / Medicinskij universitet. – Rezhim dostupa: https://meduniver.com/Medical/profilaktika/bolezni_sidyachego_obraza_gizni.html (data obrashcheniya: 10.06.2022).

УДК 615.825.1:851.83

АКТУАЛЬНОСТЬ ВНЕДРЕНИЯ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ПСИХОМОТОРНОЙ ГИМНАСТИКИ В КУРС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Забельский С.Ю., Смышнов К.М.

Аннотация. На основе данных медицинского осмотра обучающихся Северо-Кавказского федерального университета за последние три года в работе раскрыты актуальность и содержательный аспект внедрения биоэкономичной психомоторной гимнастики в курс лечебной физической культуры студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: студенты специальной медицинской группы, биоэкономичная психомоторная гимнастика, здравоукрепительные технологии, цикл психосоматического здоровья.

Введение. Организация образовательного процесса по физической культуре и спорту по всем направлениям подготовки студентов (кроме

направления «физическая культура») осуществляемым Северо-Кавказским федеральным университетом (СКФУ) с 2019 года происходит на основе «Регламента реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту». Регламент предполагает создание оптимальных условий обучения теоретическому и практическому разделам. Содержание теоретического раздела наполняет дисциплина «Физическая культура и спорт». Реализация задач практического раздела отведена дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭД по ФКиС), которая в рамках организованных секций предоставляет возможность студентам самостоятельного выбора наиболее предпочтительных видов спорта, культивируемых в университете. Обе дисциплины направлены на формирование необходимых компетенций, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности обучающихся [2].

Доказавший свою неоспоримую эффективность многолетний опыт советской средней и высшей школы по организации врачебного контроля занимающихся физической культурой и спортом показывает, что достижение обозначенных выше современных направлений в формировании компетенций возможно благодаря осуществлению образовательного процесса на основе дифференцированного и индивидуального подходов, прежде всего связанных с обязательным распределением студентов на группы здоровья для преподавания практических дисциплин.

За последние три года результаты медицинского осмотра, осуществляемого в рамках врачебного контроля студентов СКФУ, убедительно демонстрируют стабильное сохранение контингента очной формы обучения, отнесенного к специальной медицинской группе здоровья в районе 38% от общего количества.

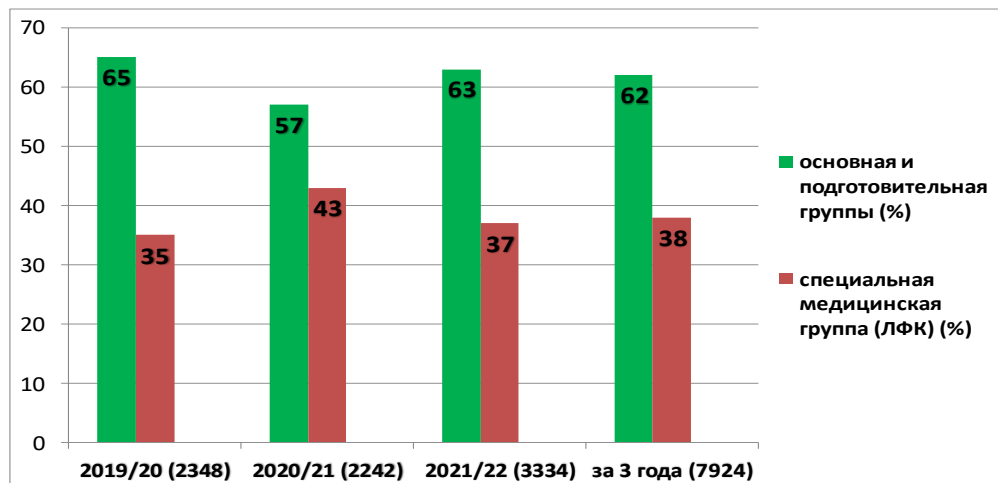


Рисунок 1 - Распределение студентов 1 курсов СКФУ на группы здоровья по данным медицинского осмотра в 2019/22 учебных годах в %
/данные Медицинского центра СКФУ, март 2022г./

В 2019/20 учебном году из 2348 студентов 1 курсов у 822, что составило 35%, были выявлены различные заболевания средней и высокой степени тяжести. Среди общего количества 33% получили направления врачебной комиссии (ВК) Медицинского центра СКФУ на лечебную физкультуру и 2% освобождение от практических занятий по ЭД по ФКиС.

В 2020/21 учебном году из 2242 студентов 1 курсов специальную медицинскую группу дополнили 964 человека. Процент обучающихся с наличием нарушений психосоматической нормы увеличился до 43%. Среди общего количества 39% получили направления ВК на лечебную физкультуру и 4% освобождение от практических занятий.

В 2021/22 учебном году из 3334 студентов 1 курсов к специальной медицинской группе отнесены 1267 человек. Студенты, страдающие различными заболеваниями, составили 37%. Среди общего количества направлений ВК Медицинского центра СКФУ на лечебную физкультуру получили 35% и освобождение от практических занятий 2%.

Стоит отметить тот факт, что проведение медицинских осмотров было сопряжено с усложнившейся ситуацией, связанной с динамикой заболеваемости коронавирусной инфекцией (Covid 19) в нашем регионе, что в соответствующей степени оказало влияние на сроки их проведения и полученные результаты.

Приведенные данные не вызывают сомнений в том, что секция лечебной физкультуры является самой востребованной. Эти сведения подтверждаются

числом студентов, распределенных по кафедрам факультета физической культуры и спорта, осуществляющим образовательный процесс по элективным дисциплинам по ФКиС. На кафедре оздоровительной и адаптивной физической культуры обучаются 38%, на кафедре физической культуры 35%, на кафедре теории и методики спорта 27% студентов.

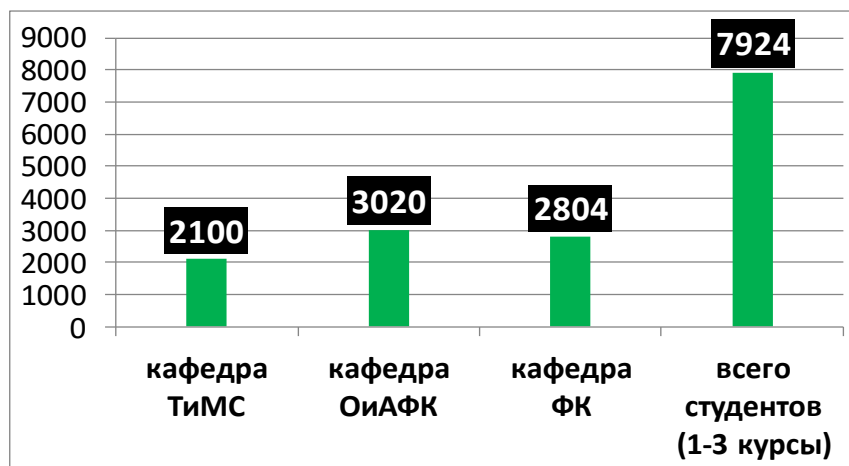


Рисунок 2 - Число студентов 1-3 курсов СКФУ, обучающихся по дисциплине «ЭД по ФКиС» на специализированных кафедрах факультета ФКиС в 2021/22 уч. году/кол-во человек, март 2022г./

Основная часть. На настоящий момент в университете более 3000 студентов очной формы обучения испытывают потребности в получении доступных, универсальных, экономичных и эффективных физкультурных услуг лечебно-оздоровительной и профилактической направленности. В связи с особой актуальностью на кафедре оздоровительной и адаптивной физической культуры в рамках образовательного процесса секции ЛФК реализуется широкомасштабное внедрение новой формы практического лечебно-оздоровительного и профилактического воздействия на организм людей, имеющих различные нарушения психосоматической нормы – биоэкономичной психомоторной гимнастики (БПМГ).

Структурно-содержательные особенности проводимых занятий кардинальным образом отличаются от традиционных методик физической культуры и ЛФК. Приоритетными, ведущими средствами воздействия являются не физические упражнения, а свойственные каждому человеку жизнеобеспечивающие способности самого организма. Возможность реализации комплексного использования здравоукрепительных технологий, основанных на чувственной реакции организма занимающихся, обеспечивает

индивидуальную направленность целостного и избирательного (в зависимости от клинического диагноза) лечебно-оздоровительного и профилактического воздействия.

В своей работе мы обучаем студентов комплексной 3D-физкультуре: дышать, думать, двигаться. Именно в этом неразрывном сочетании: дыхания, сознания и движения – заключается природный потенциал организма, открывающий возможности успешного развития и естественной предрасположенности, мотивации студентов в получении высококачественного продукта под названием здоровье.

Развиваемая способность чувственного понимания и управления своим организмом происходит благодаря скрупулезному выполнению занимающимися правил экономичного дыхания в состоянии относительного покоя и активной деятельности в сочетании с приемами идео- и вербально-респираторного потенцирования при выполнении изометрических, динамических и релаксационных психомоторных упражнений, а также в состоянии самогипнотического сна, которым завершается каждое занятие. Основанное на биоэкономичной диагностике здравоукрепления фазовое лимитирование энергостойкости выполняемой деятельности в соответствии с каждой частью занятия в полной мере позволяет обезопасить организм от негативного воздействия физических упражнений и обеспечить оптимальную индивидуальную психомоторную нагрузку в зависимости от исходного и текущего состояния организма занимающегося. В этой связи полностью исключается еще существующий у многих преподавателей и тренеров подход в работе – «не навреди», который заменяется правилом – «помоги»!

Выводы. Практические занятия БПМГ с комплексным использованием здравоукрепительных технологий преимущественно в режиме негэнтропийных энергозатрат, с уровнем энергостойкости психомоторики до 100% способствуют прогрессирующей динамике развития цикла психосоматического здоровья и сопровождаются значительным улучшением психосоматического состояния студентов, а также снижением, а в ряде случаев устранением имевших место патологических нарушений, отмеченных клиническими диагнозами. Эти данные подтверждаются отраженными в индивидуальных дневниках самоконтроля многочисленными результатами самостоятельной оценки самочувствия занимающихся до начала и по окончании каждого занятия, результатами биоэкономичной диагностики, данными независимого опроса и медицинского заключения [1].

Полагаем, что приведенные сведения позволяют пополнить представления о результативности биоэкономичной психомоторной гимнастики,

как новой, универсальной, научно обоснованной формы занятий физической культурой и ЛФК с лицами, имеющими различные нарушения психосоматической нормы, в том числе студентами различного возраста, отнесенными к специальной медицинской группе, в рамках образовательного процесса в вузе.

Литература

1. Забельский, С.Ю. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная диагностика здравоукрепления. Практикум: учебно-методическое пособие // Приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления» / С.Ю. Забельский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ставрополь: Изд-во: ОАО «Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье»», 2009. 96 с.

2. Регламент реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет» (новая редакция (Протокол № 4 от 30.10.2019г.) http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel_naya-deyatel_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-pofizicheskoy-kulture-i-sportu_30.10.2019.pdf.

Забельский Сергей Юрьевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры, cultbio@mail.ru, Россия, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет», директор Общества с ограниченной ответственностью «Центр Биоэкономичного здравоукрепления «Культ БИО», учитель физической культуры Государственного бюджетного образовательного учреждения Ставропольского края «Гимназия №25».

Смышнов Константин Михайлович, к.п.н., доцент, декан факультета физической культуры и спорта, ksmysnov@mail.ru, Россия, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет».

THE RELEVANCE OF THE INTRODUCTION OF BIOECONOMICAL PSYCHOMOTOR GYMNASTICS IN THE COURSE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Zabelsky Sergey Yurievich, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Health and Adaptive Physical Culture, cultbio@mail.ru, Russia, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University", Director of the Limited Liability Company "Center for Bioeconomical Health Strengthening "Cult BIO", teacher of physical culture of the State Budgetary Educational Institution Stavropol Territory "Gymnasium No. 25".

Smyshnov Konstantin Mikhailovich, PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports, ksmysnov@mail.ru, Russia, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University".

Annotation. Based on the data of the medical examination of students of the North Caucasus Federal University over the past three years, the paper reveals the relevance and content aspect of the introduction of complex 3D physical education - bioeconomical psychomotor gymnastics in the course of therapeutic physical culture of students of a special medical group.

Keywords: students of a special medical group, bioeconomical psychomotor gymnastics, complex 3D physical education, health-strengthening technologies, the cycle of psychosomatic health.

References

1. Zabelsky, S.Y. *Human health of the XXI century. Bioeconomical diagnostics of health strengthening. Practicum: educational and methodical manual // Appendix to the monograph "Human health of the XXI century. The system of bioeconomical psychomotor health strengthening" / S.Y. Zabelsky. – 2nd ed., reprint. and additional – Stavropol: Publishing house: JSC "Publishing and printing company "Stavropol"", 2009. 96 p.*

2. *Regulations for the implementation of disciplines (modules) in physical culture and sports at the Federal State Educational Institution of Higher Education "North Caucasus Federal University" (new edition (Protocol No. 4 of 10/30/2019) http://www.ncfu.ru/export/uploads/docs-university/Dokumenty-Obrazovatel_naya-deyatel_nost/reglament-realizacii-disciplin-modulej-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu_30.10.2019.pdf.*

УДК 796.412.22

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СТУДЕНТОК, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Забураева А.С.

Аннотация. В данной статье рассматриваются виды оздоровительных тренировок для студенток, направленные на улучшение функционального состояния организма, способствующее формированию у студенток любви к спорту и здоровому образу жизни, совершенствованию и самосовершенствованию.

Ключевые слова: здоровье, спорт, мотивация, работа над собой, самосовершенствование.

Физическая культура - часть образа жизни человека - система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу, способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое

развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека в системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения.

Физическая культура и спорт способствуют развитию интеллектуальных процессов - внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы.

Поэтому актуальности этой работы трактуется сегодняшней ситуацией общества.

Целью данной работы является рассмотрение вопроса, связанного с ролью и значением физического образования в формировании здорового образа жизни.

Оздоровительные системы стали формироваться еще на рубеже появления человечества. На тот момент оздоровительные системы, собственно, как и сейчас, делились на две области: европейскую и восточную. В восточной области систем физических упражнений мы можем встретить такие популярнейшие в наше время системы, как у-шу, цигун, йога и т.д. К европейским системам относится известный всеми фитнес, шейпинг, кроссфит и многие другие.

Система — определенный порядок в расположении и связи действий; форма организации чего-нибудь; нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей.

Европейские оздоровительные системы физических упражнений появились немного позже и являются самыми простыми в исполнении. Они считаются самыми доступными и понятными для самостоятельного выполнения на дому, на улице, в парке или в любом другом подходящем месте. Европейские системы физических упражнений появились немного позже восточных. На европейском континенте с конца восемнадцатого до начала двадцатого века оздоровительные системы упражнений разделились

по двум направлениям: гимнастика и спортивное игровое направление. Гимнастике уделялось особое внимание. Существовало даже немецкое гимнастическое движение, организаторами которого были Ф. Ян и Айзелен. Они формировали и изучали различные теории и методики, проверяли их, положив основы современной гимнастики.

Если говорить о современных оздоровительных системах физических упражнений, то их существует бесчисленное множество, каждая из них делится по половым признакам, по методам, целям и многим другим факторам. Поэтому выбор подходящей системы не вызовет много проблем. Например, людям, которые любят открытый воздух, подойдет велосипедная физкультура, а тем, кто предпочитает заниматься в тренажерном зале – фитнес или йога. Если ваша страсть – музыка, то вам отлично подойдет аэробика. Таким образом, человек может подобрать оздоровительную систему исходя из своих предпочтений и интересов.

Для эффективности воздействия оздоровительных систем физических упражнений нужно также следовать другим немаловажным условиям: соблюдать рациональный распорядок дня, иметь сбалансированное питание, соблюдать здоровый образ жизни.

Задачи систем оздоровительных физических упражнений следующие: профилактика заболеваний, снижение утомляемости, формирование психофизических качеств человека и их развитие, борьба с вредными привычками, повышение возможностей организма.

Исходя из задач оздоровительных систем, мы можем сделать вывод о том, что они направлены на улучшение состояния психического, физического и духовного состояния человека. Целью оздоровительных систем является укрепление здоровья человека, повышение настроения, уменьшение утомляемости и усталости.

Аэробика – это смесь гимнастики, танца и силовых упражнений. Аэробика выполняется под музыку, т.к. не способна существовать без музыкального сопровождения, задающего такт упражнениям.

Аэробика, так же, как и гимнастика, появилась в Древней Греции и использовалась в качестве укрепления осанки, наличия чувства такта и для получения красивой походки. Современную аэробику нашему миру подарила Джейн Фонда. Из аэробики она создала крупный бизнес и прославила данную систему физических упражнений на весь мир. В России аэробика начала набирать популярность в конце 20-го века при появлении моды на танцы.

Учёными доказана эффективность от занятий аэробикой, так как это оздоровительная система физических упражнений. Характерная черта

аэробики – долгая длительность упражнений. Во время занятий аэробикой происходит следующие изменения: возрастает объем крови в организме, что приводит к улучшению кислородного обмена в организме; повышается объем легких. множество исследований доказало, что объем легких напрямую определяет продолжительность жизни человека; во время занятий аэробикой укрепляются не только мышцы, но и костная система; длительное выполнение упражнений способствует формированию выносливости; во время аэробики идет нагрузка на сердце, что в дальнейшем способствует слаженной работе сердца, предупреждает многие кардиологические заболевания; во время занятий аэробикой человек начинает чувствовать себя лучше, что позволяет снять усталость и другие негативные состояния; повышает и ускоряет обменные процессы в организме человека.

Систематически, регулярно и полноценно занимаясь аэробикой, человек может выработать в себе многие жизненно важные и необходимые умения и навыки, а также повысить иммунитет, то есть стойкость к заболеваниям и инфекциям.

Аэробику принято разделять на спортивную и, соответственно, фитнес-аэробику. Спортивная аэробика является полноценным видом спорта, по которому проводятся соревнования. Такая спортивная аэробика делится на различные категории или уровни сложности.

А фитнес-аэробика является оздоровительной системой физических упражнений и подразделяется на множество видов, например:

Классическая аэробика – такой вид аэробики укрепляет осанку, мышцы ног и рук, укрепляет сердечные мышцы, что способствует отличной работе сосудов.

Степ-аэробика – такой вид аэробики предусматривает собой наличие специального оборудования, а именно – степа. Это платформа для выполнения упражнений на ноги. Такой вид аэробики позволяет привести тело в форму, поэтому особенно популярен среди женщин.

Аквааэробика – такая разновидность особенно уникальна, так как все упражнения разработаны с учетом выполнения их в воде, то есть в бассейне. Поэтому такой вид аэробики будет полезен для всех, он не имеет ограничений по весу, росту и даже полу.

Слайд-аэробика чем-то напоминает движения лыжников и конькобежцев, так как все движения плавные и последовательные.

Танцевальная аэробика имеет лишь пару различий с классической. Танцевальная аэробика выполняется под разнообразную музыку, совершенно не имея ограничений в выборе жанра.

Самые базовые упражнения в аэробике направлены на укрепление тонуса мышц. Это упражнения на руки как лёжа, так и стоя, приставные шаги в разные стороны, подъемы ноги с полуприседа, прогиб назад на мяче, опускание ног с футбольным мячом.

Существуют особенные правила, выполнение которых ведет к результативности аэробики:

1. Разминка перед каждым занятием. Необходима для того, чтобы «разогреть» мышцы перед аэробикой и во время занятий не потянуть их, что может привести к травмам

2. Позитивный настрой. Не каждый человек обладает музыкальным слухом, поэтому если с первых минут занятия не получается попадать в такт – не отчаиваться, а наоборот стараться прислушаться к музыке и впустить ее в свое тело.

3. Регулярность. Это правило касается любого вида спорта, но аэробики в особенности, так как нерегулярность в занятиях приведет лишь к потере интереса, не даст положительных результатов

4. Увеличение нагрузок постепенно. Для того, чтобы аэробика приносила пользу, нужно раз за разом повышать нагрузки и время занятий.

Противопоказания к аэробике: болезни сердечно-сосудистой системы, т.к. при занятии аэробикой идет сильная нагрузка на мышцы сердца, бронхиальная астма, т.к. при занятии аэробикой особый упор идет на выносливость легких, тяжелые психические заболевания (при наличии такого недуга, у человека может случиться приступ из-за большой подвижности и громкой музыки), обострение любых других хронических заболеваний.

Таким образом, аэробика очень полезная оздоровительная система физических упражнений, воздействующая буквально на все органы и мышцы тела.

Литература

1. Быкова Ю.В. Роль физического воспитания в личности студента. Плюсы и минусы физической культуры // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности. материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. пос. Персиановский, 2021. С. 396-400.

2. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 231–235.

3. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И.С. Матвеева, В.С. Матвеев, И.В. Тихонова, А.С. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 207-210.

4. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

Забураева Анастасия Сергеевна, студентка 1 курса Юридического факультета, zaburaevaanastasia525@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Научный руководитель. Славинский Николай Васильевич, канд. юрид. наук, доцент кафедры физвоспитания, slavinskiy.n@bk.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

HEALING TRAINING FOR STUDENTS AIMED AT IMPROVING THE FUNCTIONAL STATE OF THE BODY

Zaburaeva Anastasia Sergeevna, 1st year student of the law faculty, zaburaevaanastasia525@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Slavinsky Nikolai Vasilievich, candidate of legal sciences, associate professor of the department of physical education, slavinskiy.n@bk.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Annotation. This article discusses the types of health training for students aimed at improving the functional state of the body, contributing to the formation of students' love and a healthy lifestyle, improvement and self-improvement.

Keywords: health, sports, motivation, work on oneself, self-improvement.

References

1. Bykova Yu.V. The role of physical education in the personality of the student. Pros and cons of physical culture // Using modern technologies in agriculture and food industry. Materials of the international scientific and practical conference of students, graduate students and young scientists. pos. Persianovsky, 2021. S. 396-400.

Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. *Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society* // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. - 2021. - No. 12 (202). - S. 231–235.

2. *Monitoring the formation of organizational and managerial abilities of students of the direction "Physical culture"* / I.S. Matveeva, V.S. Matveev, I.V. Tikhonova, A.S. Klimenko // *Scientific Notes of the University. P.F. Leshafta*. 2018. No. 10 (164). S. 207-210.

3. *Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture"* // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. 2014. No. 8. S. 58.

УДК 796.093.41

СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Зайцев А.А., Зайцева В.Ф.

Аннотация. *Обобщается опыт проведения спортивного общеуниверситетского мероприятия - праздника. Показано, что наиболее эффективным вариантом является проведение только командных соревнований. Доказана возможность вовлечения студентов в физкультурную деятельность посредством организации и проведения спортивного праздника.*

Ключевые слова: *спортивный праздник, студенты, вовлечение в физкультурную деятельность, волонтеры.*

Одной из задач стоящей перед профессорско-преподавательским составом образовательных организаций высшего образования является вовлечение обучающихся в систематические занятия различными видами двигательной активности. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года в качестве одного из целевых показателей устанавливает долю детей и молодежи в возрасте 3-29 лет систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности детей и молодежи, девяносто процентов [3]. Данный возрастной отрезок включает в себя периоды обучения в дошкольных, школьных учебных заведениях, в образовательных учреждениях высшего и профессионального образования. Наиболее сложным для реализации целевого показателя является период обучения в вузах и ссузах. Это обусловлено рядом объективных и субъективных факторов. Если в условиях школьного образования контроль за двигательной активностью школьников регламентирован государственными программами обучения и внеучебной

деятельности, то в высшем и профессиональном образовании каждое образовательное учреждение самостоятельно определяет регламенты реализации преподавания дисциплин по физической культуре в соответствии с ФГОС и планы спортивно-оздоровительной работы.

В зависимости от материально-технических, финансовых условий обеспечения образовательного процесса многие вузы снижают объемы обязательных практических занятий до минимума, а остальные часы, предусмотренные ФГОС переводят в самостоятельную работу [1]. То есть, фактически выполнение стратегических задач зависит от актуализации потребности в физическом самосовершенствовании субъектов образовательного процесса. Анализ данных многочисленных социологических опросов, проводимых в вузах различной направленности и отраслевой принадлежности, показывает, что занятия физической культурой для большинства студентов это больше обязанность необходимая для получения зачета, чем осознанная потребность в двигательной активности. В связи с этим поиск путей вовлечения студентов в систематические занятия физическими упражнениями и спортом является актуальной проблемой современных научных исследований.

Целью исследования стала разработка основных положений проведения массового спортивного праздника для вовлечения студентов в физкультурную деятельность.

В качестве методов исследования были выбраны теоретический анализ и обобщение опыта проведения массовых спортивных мероприятий в вузах, лонгитюдное изучение отношения студентов к различным форматам спортивного праздника.

Исследование проводилось на базе Калининградского государственного технического университета с 2001 по 2022 год. Ежегодно в университете планировался и проводился спортивный праздник – «День спорта КГТУ». Формат праздника периодически менялся (табл.1).

Таблица 1 – Характеристика различных вариантов спортивного праздника

Показатель	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1. Характер соревнований	Индивидуальные	Командные	Командные и индивидуальные
2. Место	Спортивные залы	Стадион и спортивные залы	Стадион и спортивные залы
3. Болельщики	Малая численность	Большая численность	Большая численность
4. Показательные выступления	После открытия	После открытия и между соревнованиями	После открытия
5. Торжественность открытия	Формальная	По отдельному сценарию	По отдельному сценарию

Организация праздника сопровождалась вовлечением в работу практически всех структурных подразделений университета. Со стороны администрации образовательной организации издавался приказ о назначении даты праздника и переносе учебных занятий на последнюю неделю семестра. Деканаты обеспечивали явку студентов и сотрудников. Кафедра физической культуры совместно со студенческим спортивным клубом готовили сценарий праздника и занимались непосредственным проведением мероприятий праздника.

На подготовительном этапе формировались следующие группы:

1. Группа атрибутики. Каждый год в задачи группы входит разработка эскиза вымпела, который вручается всем участникам и гостям праздника. Цветовая гамма и рисунки на вымпеле символизировали главное спортивное событие в мире в текущем году (олимпийские игры, чемпионат мира по футболу, кубок Конфедераций и т.п.).

2. Группа сопровождения торжественного открытия. В задачи группы помимо проведения парада команд участниц соревнований входит организация флэш-моба с разворачиванием большого полотнища флага России в центре стадиона и красочного сопровождения церемониала открытия.

3. Группа подготовки показательных выступлений, состоящая из студентов, посещающих спортивные секции по танцевальным видам спорта.

4. Группа волонтеров. В задачи группы входит организация болельщиков на трибунах, сопровождение команд.

5. Медийная группа осуществляла информирование студентов и преподавателей о предстоящем спортивном событии через официальный сайт

университета и социальные сети.

6. Группа участников соревнований. Команды по различным видам спорта формировались активистами факультетов, преподавателями ответственными за спортивно-оздоровительную работу на факультете и тренерами по видам спорта.

Таким образом, к организации праздника привлекалась большая часть обучающихся.

Одной из важнейших составляющих праздника является церемониал открытия. В стандартные его процедуры на «Дне спорта» включаются такие разделы как:

- минута молчания в память павших в Великой отечественной войне;
- награждение выпускников-спортсменов, защищавших честь университета на соревнованиях различного уровня;
- вручение удостоверений выполнившим требования на получение разряда КМС или звания Мастера спорта России;
- чествование спортсменов, добившихся высоких результатов в соревнованиях РССС и АССК России.

Главным компонентом спортивного праздника являются соревнования. Анализ программы двадцати двух праздников и отношения к ней студентов по показателям добровольного участия в состязаниях или их организации показал следующее:

- наиболее эффективным является формат проведения по варианту 2 (табл.1). Если проводились индивидуальные виды состязаний, то число участников было небольшим и, как правило, ими были действующие спортсмены. Соревноваться с ними желающих было крайне мало;
- в командных видах соревнований число участников ежегодно росло. Помимо обязательной части праздника эстафетного бега 10 по 400 метров, популярностью пользовались перетягивания каната, волейбол, баскетбол, мини-футбол, командные соревнования по гребле-индор;
- позитивное отношение к атрибутике студенческого спортивного клуба «Янтарный рыцарь» и повышение интереса к общественной работе в клубе;
- увеличение от года к году числа участников праздника в различных амплуа: спортсменов, волонтер, болельщик, организатор;
- снижение числа неуспевающих студентов по дисциплинам модуля «Физическая культура и спорт».

Таким образом, лонгитюдное исследование особенностей организации и проведения университетского спортивного праздника «День спорта» доказало важность применения технологии массовых спортивных

мероприятий для формирования позитивного отношения студентов к физической культуре и вовлечения их в регулярные занятия различными видами двигательной активности.

Литература

1. Зайцев, А. А. Анализ противоречий в сфере физического воспитания студентов на современном этапе / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, А. А. Зайцева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 30 мая 2019 года / Ответственный редактор С.С. Павленкович. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2019. – С. 445-450.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 №3081-р

Зайцев Анатолий Александрович д.п.н. профессор ФГБУ ВО «Калининградский государственный технический университет» г. Калининград

Зайцева Виктория Федоровна к.п.н. ФГБУ ВО «Калининградский государственный технический университет» г. Калининград.

A SPORTING EVENT AS A WAY OF FORMING STUDENTS' POSITIVE ATTITUDE TO PHYSICAL EDUCATION

Zaitsev Anatoly Aleksandrovich Ph.D. Professor of «Kaliningrad State Technical University», Kaliningrad.

Zaitseva Victoria Fedorovna Ph.D. of «Kaliningrad State Technical University».

Annotation. The experience of holding a sports university-wide event is summarized . It is shown that the most effective option is to hold only team competitions. The possibility of involving students in physical culture activities through the organization and holding of a sports festival has been proved.

Keywords: sports event, students, involvement in physical activity, volunteers.

References

1. Zajcev, A. A. Analiz protivorechij v sfere fizicheskogo vospitaniya studentov na sovremennom eh tape / A. A. Zajcev, V. F. Zajceva, A. A. Zajceva // Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studencheskogo sporta: Sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Saratov, 30 maya 2019 goda / Otvetstvennyj redaktor S.S. Pavlenkovich. – Saratov: Izdatel'stvo "Saratovskij istochnik", 2019. – S. 445-450.

2. Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda, utverzhdannaya rasporyazheniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 24 noyabrya 2020 №3081-r

УПРАВЛЕНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИМИ РЕСУРСАМИ НА ПРИМЕРЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА

Зайцева А.А.

***Аннотация.** В статье представлена модель организации студенческого спортивного клуба образовательной организации высшего образования с позиции управления человеческими ресурсами организации.*

***Ключевые слова:** студенческий спортивный клуб, управление человеческими ресурсами, персонал, студенческий спорт.*

В современных условиях развития общества, все чаще, при рассмотрении вопроса об организации труда – исследователи акцентируют внимание на необходимости формирования комфортной экосистемы внутри трудовых коллективов, определяя одной из ключевых и первостепенных задач гибкую организацию политики управления человеческими ресурсами. Создание такой среды является неотъемлемой частью стратегического развития организации, стремящейся к улучшению показателей своей деятельности.

Повышенное внимание со стороны государства к вопросам организации физкультурной, спортивной и около спортивной работы в образовательных организациях высшего (далее – вузы) и профессионального образования (далее - ссузы) стимулировало стремительное развитие систем организации работы всех субъектов данного направления – кафедр/структурных подразделений, отвечающих за реализацию дисциплин модуля «Физическая культура и спорт», студенческих спортивных клубов, общественных организаций и объединений спортивной направленности. При этом, в части организации управления организацией или структурным подразделением, обеспечивающим физкультурную и спортивную деятельность, наблюдаются различные подходы. Анализ особенностей управления этими видами деятельности в различных вузах показывает наличие, как минимум, трех основных моделей: технократической (использование административного ресурса), экономической (посредством материального стимулирования участников процесса), личностной (лидерство и партнерство). Каждая из этих моделей имеет право на существование в зависимости от особенностей управленческой среды образовательной организации.

Целью настоящего исследования стало изучение особенностей управления человеческими ресурсами в студенческом спортивном клубе образовательной организации высшего образования.

Кафедры/структурные подразделения, отвечающие за реализацию образовательных дисциплин, являются неотъемлемой частью вуза, на них в полной мере распространяется кадровая политика управления персоналом принятая в образовательной организации и в целом в системе высшего образования страны. Студенческий спортивный клуб (далее - ССК), как структурная единица, обеспечивающая «внеучебную» спортивную и физкультурную работу с обучающимися, хоть и характеризуется более гибким подходом к формированию своего кадрового состава, также находится в рамках принятой кадровой политики вуза. ССК, созданный в виде общественного объединения в образовательной организации, является структурой самоорганизуемой и не имеющей определенных квалификационных требований к ее кадровому составу.

Проведенный анализ организации деятельности 80 ССК, созданных в виде общественных объединений и структурных подразделений образовательных организаций высшего образования, позволил сделать вывод, что клубы – общественные объединения вуза, более мобильны и гибки в решениях кадровых вопросов, и в большей степени опираются на основы управления человеческими ресурсами, ставят первоочередной задачей индивидуальный подход в работе для каждого члена команды. При этом, такие клубы, в силу своего статуса, ограничены в возможностях деятельности и обеспечивают свою работу за счет инициативности обучающихся.

В ходе исследования было выявлено, что руководители ССК в своей работе опираются на личностную модель руководства, и выделяют две наиболее распространенные для ССК модели организации работы с человеческими ресурсами (рисунок 1).



Рисунок 1 - Распространенные модели кадрового управления в студенческих спортивных клубах образовательных организаций

Первая модель – это управление посредством мотивации. В данной модели наиболее частыми являются:

- мотивационная модель самореализации, основанная на активизации внутренних мотивов человека, возможности и потребности самовыражения, признании заслуг, а также расширение самостоятельности и ответственности;
- мотивационная модель сопричастности (соучастия), реализуемая через развитие сотрудничества, партнерства, участие в управлении, собственности, делегирование полномочий [1].

Данная модель в большей степени ориентирована на обучающихся задействованных в работе ССК, позволяя развиваться и совершенствовать навыки социального взаимодействия за рамками получаемого профессионального образования.

Вторая модель - партисипативное управление, основанное на развитии творческой активности работника, создание простора для индивидуальных достижений талантливых людей; обеспечивает необходимое интегрирование оценочных усилий на единое коллективное действие, вовлечение сотрудников в управление организацией, решение проблем. Данная модель чаще направлена на сотрудников структурного подразделения ССК.

Следует отметить случаи трансформации, созданных общественных ССК в структурные подразделения ССК, с внедрением технологий работы с кадровым потенциалом клуба в действующую систему кадровой работы.

Учитывая вышеизложенное, оптимальным представляется внедрение в образовательную организацию универсальной модели деятельности студенческого спортивного клуба, позволяющего использовать не только кадровый ресурс и возможности вуза и ее структурных подразделений, но и

инициативность, и кадровый потенциал коллектива обучающихся – являющихся основой общественного объединения ССК (рисунок 2).

Внедрение такой модели позволит не только расширить диапазон актуальных способов управления человеческими ресурсами, повысит эффективность труда каждого члена трудового коллектива, но и будет способствовать реализации профориентационной программы ССК, обеспечивающей отбор наиболее перспективных кадров из числа обучающихся, задействованных в деятельности общественного объединения ССК.



Рисунок 2 - Управление человеческими ресурсами в структуре субъектов студенческого спорта образовательной организации

Таким образом, индивидуальный подход, свойственный политике управления человеческими ресурсами, возможно адаптировать в более консервативную кадровую политику образовательной организации и тем самым обеспечить структурные подразделения необходимыми кадрами, создать преемственность традиций и знаний как внутри образовательной организации, так и в целом внутри отрасли физической культуры и спорта.

Литература

1. Иванова-Швец, Л. Н. Управление персоналом. Учебное пособие / Л. Н. Иванова-Швец, А. А. Корсакова, С. Л. Тарасова. – Москва: Евразийский открытый институт, 2013. – 200 с.

Зайцева Александра Анатольевна к.п.н, .ФГБУ ВО «Калининградский государственный технический университет» г. Калининград, ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» г. Москва.

OF HUMAN RESOURCES MANAGEMENT ON THE EXAMPLE OF THE ACTIVITY OF A STUDENT SPORTS CLUB

Zaitseva Alexandra Anatolevna Ph.D., Federal State Budgetary Institution of Higher Education «Kaliningrad State Technical University», Kaliningrad, Federal State Budgetary Institution “Federal Center for Training of Sports Reserve”, Moscow.

Annotation: the article presents a model of the organization of a student sports club from the standpoint of human resource management of the organization.

Key words: student sports club, human resource management, staff, student sports.

Refererces

1. Ivanova-SHvec, L. N. Upravlenie personalom. Uchebnoe posobie / L. N. Ivanova-SHvec, A. A. Korsakova, S. L. Tarasova. – Moskva : Evrazijskij otkrytyj institut, 2013. – 200 s.

УДК 379

ЭКСКУРСИЯ «ПЕШКОМ ПО ДИВНОГОРСКУ» КАК СТАРТ ОТКРЫТИЯ МОЛОДЁЖНОГО ЭКСКУРСИОННОГО БЮРО

Заушицына С.Л.

Аннотация. Путешествуя всегда узнаёшь новое из рассказов экскурсовода, местных жителей, из личных наблюдений. А как рассказать о любимом городе? Нужно создать текст экскурсии по выбранному маршруту. Первым опытом разработки пешеходного экскурсионного маршрута делится автор статьи.

Ключевые слова: дивногорск, Дивный, Скит, Енисей, Монах, экскурсия, активный отдых, хайкинг

Пандемия коронавируса ограничила наши перемещения по планете, но вскрыла резервы для развития внутреннего туризма. Окрестности города в первую очередь стали привлекать внимание туристов. Тропы для хайкинга

стали оборудовать специальными информационными щитами, стойками, благоустроили. В агломерацию города миллионера Красноярска входит Дивногорск, с красивейшей набережной. Пешеходную экскурсию по городу разработали студенты первого курса ДКИОР (Дивногорского колледжа-интерната Олимпийского резерва). Её текст предлагается в данной статье как пример образовательной экскурсии в малом городе.

Здравствуйте! Я рада приветствовать дорогих гостей в Дивногорске. Мы встретились с вами на железнодорожном вокзале, и вы уже успели насладиться видами Енисея из окна электрички по дороге из Красноярска к нам. Дивногорск мой родной и любимый город, и я с удовольствием проведу вас по одному из экскурсионных маршрутов. Путешествие наше будет длиться около полутора часов. Вы всё услышите, если не будете перебивать. Вы всё увидите, если будете смотреть туда, куда я указываю. Вы всё запомните, если будете внимательно слушать. Вы сможете поделиться впечатлениями с друзьями, если будете фотографировать.

Дивногорск – небольшой сибирский город, уютно расположившийся на правом берегу Енисея. Один из самых чистых и красивых городов Сибири. Летом он утопает в роскоши зелени лесов, зимой укутан ослепительно белым снежным покрывалом. Напротив Дивногорска, на левом берегу Енисея устремились ввысь Дивные горы, давшие название городу. Полюбуйтесь на них! Вы видите, что на одном из утёсов возвышается флаг России – его водружает сюда ежегодно в День России, 12 июня, инициативная группа молодёжи. Кроме того, вы видите надпись «Дивногорск», сделанную из выбеленных камней. Раньше внизу указывался возраст нашего города, но так как историки до сих пор не определились с какого момента вести отсчёт, то цифры убрали, а День рождения города дивногорцы могут отмечать три раза: 1. - 19 августа 1888г – с момента возникновения поселения Скит; 2. - 12 марта 1957г – присвоено имя Дивногорск; 3 - 1 февраля 1963 – Дивногорску присвоен статус города. Итак, перейдя по виадуку через железнодорожные пути, мы с вами оказались на Пионерской площади. Мы находимся с вами у памятника трудовой славы. В честь строителей города в 1973 г. на Пионерской площади был открыт памятник в виде символической палатки из железобетона. В основании – квадрат 4 на 4 м, длина по ребру – 8 м. Над входом в палатку – мемориальная табличка с надписью. Читаем – фотографируемся - хочу напомнить, что это уникальный памятник, бетонных палаток больше нет нигде. Я думаю, что вы поняли, почему именно палатка стала памятником трудовой славы. Правильно, потому что первые строители настоящий подвиг совершали, покоряя Енисей и живя в ... палатках. Чуть

поодаль вы видите ещё два памятных знака. Сейчас мы направляемся к памятнику воинам-интернационалистам. Это боевая машина пехоты, здесь так же можно сфотографироваться и мы пройдем дальше к памятному знаку нашим дедам и прадедам, воевавшим и победившим в Великой Отечественной войне. Автором проекта стал главный художник города – Е. А. Белоусов. Памятник был открыт 9 мая 1995 г., на праздновании 50-летия Победы. Ежегодно у памятника проходят Митинги на 9 мая и 22 июня. Приглашаю вас прогуляться по набережной вдоль Енисея. У вас есть тридцать минут сразу после легенды. Присмотритесь внимательнее вправо вдаль по Енисею – вы видите выбеленную скалу – её называют Монах, за сходство с монахом, с надетым на голову коблуком. Про неё я вам расскажу сейчас легенду или быть никто точно не знает, потому что история эта со времён, когда здесь располагался монашеский скит.

Давно это было. Стоял на берегу Енисея большой и богатый мужской монастырь. Пристань пароходная с причалом к берегу приткнулась, деревенька небольшая, в одну улочку, в гору змейкой вилась-вползла. У начальника пристани подрастала красавица дочь, Дарьюшка. Дивился народ красоте ее редкостной. В монастыре же красавец Никифор, посланный родней грехи замаливать, лихой в прошлом молодец, пребывал в послушании. На роду писано было встретиться им и полюбить друг друга. Тайком от глаз людских переберутся на лодочке через Енисей, и там любовь их светлую охраняют горы Саянские. Но недолгим было их счастье. Прознали об их любви люди, доложили настоятелю. Филарет крепость лютую на Никифора наложил, посадил молодца под замок с охраной. С Дарьей батюшка родной и того хуже обошелся: отдал замуж за нелюбимого. Как ни крепка была крепость Филаретова, ушел из нее молодец. Переплыл Енисей и на месте, где с красавицей Дарьей в любви вечной друг другу поклялись, встал на колени и обратился к Господу с молитвой. А тут стража Филаретова наскочила, но тронуть Никифора во время молитвы не посмела — тяжкий это грех. Три дня и три ночи молился молодец, просил Бога: «Не смогу без милой жить! Оставь, Господи, меня здесь навеки!» На четвертый день поднял голову молодец — кудри, прежде черные как смоль, седые сделались — снега гор Саянских белее. А сам он каменеть медленно начал. Стражники в страхе великом прочь бежать кинулись, да не довелось далеко уйти никому — так и стоят останцами каменными по сей день — любовь вечную охраняют. А Дарьюшка как узнала о судьбе любимого, пешком с севера дальних пришла на место его гибели. Горько стала рыдать и Бога просить: «Не лишай меня, господи, благодати твоей! Хочу клятву верности исполнить,

навсегда с любимым остаться!» Три дня и три ночи слезы горькие проливала, а как на четвертый день солнышку вставать — в ключик — ручей превратилась. Вот и стоит с тех пор гордый в любви своей Монах с белой седой головой, а рядом, у подножия его, удивительной чистоты ручей, песенник да говорун, из сердца Саян вытекает. И теперь вечно суждено им пребывать в памяти человеческой. Легенда прозвучала. У вас тридцать минут свободного времени встречаемся здесь же.

Прогулялись, покормили уток — получили заряд энергии и теперь мы с вами будем покорять дивногорские ступени. Пройдём от нижнего уровня застройки до среднего. Приглашаю вас дальше вверх по ступеням. Вы обратили внимание, что город располагается террасами по правому берегу Енисея, вот именно вверх мы и продолжим свой маршрут. По виадуку мы поднимемся с нижней террасы на среднюю. На верхней площадке виадука получаются просто волшебные фото, поэтому мы обязательно остановимся сфотографироваться и немного отдышаться.

Вот мы с вами перешли через пешеходный переход через федеральную трассу «Енисей». Пройдём чуть левее в сторону и видим стелу «МАИ». Это мемориал в честь студентов стройотряда Московского Авиационного Института. Каждое лето во время строительства КГЭС в Дивногорск приезжали многочисленные строительные отряды студентов — добровольцев. Первые отряды прибыли в летний сезон 1966 г., когда стройка вступила в пусковой период. Студенты трудились на ГЭС, и помимо этого их задачей было благоустройство недавно родившегося города. Первыми приехали студенты-энергетики из МЭИ, затем из МАИ,

МИСИ, МХТИ. Студенты трудились, как роторщики, сборщики, арматурщики, землекопы и плотники. Студенты МАИ бетонировали набережную Дивногорска и ступени Клубного бульвара. За свои трудовые достижения студенты Московского Авиационного Института не раз признавались лучшим отрядом страны. 24 августа 1969 г. на Студенческом проспекте, у лестницы Клубного бульвара, студенты МАИ установили стелу со своей эмблемой. Её презентабельное состояние поддерживается Трудовым Отрядом Старшеклассников. И... современные стройотрядовцы держат марку — так бригада «След» признана «Лучшей бригадой ТОС» Красноярского края.

Мы с вами продолжим своё восхождение, и я хочу вас предупредить, что передвигаться сейчас мы будем исключительно по ступеням — эти ступени и есть улица - Клубный бульвар. Говорят, что у кого совпадёт количество ступеней при подъёме и при спуске по Клубному, тот будет до конца дней

своих самым счастливым человеком. Предлагаю испытать вам своё счастье. Мы проходим мимо ГДК «Энегретик» - это культурное сердце Дивногорска, биение которого поддерживает город в постоянно хорошем позитивном настрое, доказательство этому улыбающиеся лица горожан, к слову, думаю, что этот факт вы отметили.

Стела В. И. Ленину - памятник истории. Комплекс, расположенный на террасе улицы Комсомольской, представляет собой выложенную бетонными плитами площадку, на краю которой установлена стела высотой 8,7 м. На верху ее – панель с мозаичным изображением профиля В. И. Ленина. Ленин здесь не случайно – не только потому что это вождь революции 1917 года, но и потому по пути в Шушенское он любовался видами Дивных гор с причала «Скит».

Двигаемся дальше вверх по ступеням Клубного бульвара. Вот отсюда уже просматривается финальная точка нашего маршрута - памятник начальнику строительства Красноярской ГЭС Андрею Ефимовичу Бочкину. Общая высота памятника достигает 10 м: на пятиметровом постаменте из гранита возвышается изваяние А. Бочкина. Его взгляд обращен в сторону Енисея, руки сжаты, волосы треплет речной сибирский ветер. Он по-прежнему в Дивногорске и дивногорцами по-прежнему любим, ведь это единственный памятник в городе.

Вот и всё на сегодня. Мы подошли с вами к автовокзалу. Автобусы до Красноярска уходят с интервалом в 20 минут. Приезжайте к нам ещё, потому что бродить по нашему городу можно долго, и открывать его каждый раз по-новому.

Данный маршрут прошли за год три группы студентов первого курса ДКИОР и организованная группа пенсионеров из Назарова. Стоит отметить, что не только спортсмены легко освоили многоступенчатый городской тренажёр, но и пенсионеры благодарили за содержательную экскурсию с отличной кардионагрузкой. Положительные отклики вдохновили на разработку новых экскурсий по Дивногорску и его окрестностям и запустить работу молодёжного экскурсионного бюро.

Литература

1. Зыков В.П. Дивногорск. – Красноярск: Кн. Изд-во, 1987. – 223с.
2. Туристский паспорт муниципального образования город Дивногорск. Справочник / сост. Г.Р.Змановский, И.В. Тропынин. – Красноярск: ИПСА, 2011. – 98с

Заушицына Светлана Леонидовна, преподаватель географии, Zaralana_07@mail.ru , Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Дивногогорский колледж-интернат олимпийского резерва»

*EXCURSION "WALKING DIVNOGORSK" AS THE START OF THE OPENING OF THE YOUTH
EXCURSION BUREAU*

Zaushitsyna Svetlana Leonidova, teacher of geography, Zaralana_07@mail.ru, Regional State Autonomous Vocational Educational Institution "Divnogorsk Boarding College of the Olympic Reserve".

Annotation. When traveling, you always learn new things from the stories of the guide, local residents, from personal observations. How about your favorite city? You need to create the text of the tour along the selected route. The author of the article shares his first experience in developing a walking excursion route.

Keywords: divnogorsk, Divny, Skit, Yenisei, Monk, excursion, active recreation, hiking

References

1. Zykov V.P. Divnogorsk. - Krasnoyarsk: Prince. Publishing house, 1987. - 223p. 2. Tourist passport of the municipality of the city of Divnogorsk. Handbook / comp. G.R. Zmanovsky, I.V. Tropynin. - Krasnoyarsk: IPSA, 2011. - 98s

УДК 796.011.3

**К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
СПОРТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КУРСАНТОВ, КАК ЭФФЕКТИВНОГО
СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Звягинцев М.В.

Аннотация. *Профессиональная спортивная культура личности, это одно из молодых понятий в науке, включает в себя спортизацию, спортивный стиль в жизни, положительное отношение к спортивной деятельности, участие в соревнованиях, а главное данная культура мотивирует человека заниматься видом спорта, который отвечает его интересам, представлениям, убеждениям и помогает в профессиональной реализации в жизни. Необходимо понимать, что занятия спортом как самоцель конечно же хорошо, но необходимо потенциал спорта использовать для профессионального роста и подготовки к исполнению трудовых обязанностей, особенно у курсантов Министерства Юстиции, Министерства Обороны и других.*

Ключевые слова: *профессиональная спортивная культура личности, спортивная культура личности, спортизация, курсанты, обучение в вузе.*

Введение

Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет **Физическую культу́ру** — часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [1].

Спорт — составная часть физической культуры. Википедия, определяет **Спорт** — организованная по определённым правилам деятельность людей (**спортсменов**), состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей. Спорт представляет собой специфический род физической или интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки. В сочетании с отдыхом, стремлением к постепенному улучшению физического здоровья, повышению уровня интеллекта, получению морального удовлетворения, к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшению собственных физических возможностей и навыков спорт предназначен для совершенствования физико-психических характеристик человека [7].

Современная система спортивной подготовки — это технологический процесс, позволяющий ребёнку с помощью тренера достигнуть определённых высот в избранном виде спортивной деятельности. Анализируя определение Википедии можно сказать, что у занятий спортом есть масса достоинств и практически нет недостатков, если тренировочный процесс организован правильно в соответствии со всеми требованиями. Исходя из этого предложенная В.К. Бальсевичем и развитая в дальнейшем его коллегами идея конверсии спортивных технологий в образовательную практику школы, а в дальнейшем спортизации физического воспитания заслуживает особого внимания [2].

В дальнейшем его соратники и последователи такие как Лубышева Л.И., Столяров В.И., Манжелей И.В., Загrevская А.И. и др. много сделали для развития этих идей [3,5,6,8]. Современными составляющими технологии спортизации являются такие векторы как: **спортивно ориентированное физическое воспитание; спортивная культура как учебный предмет; спортивный клуб; проект «Каждому образовательному учреждению — спортивную команду!»; спортивная ориентация школьников и студентов.** В дальнейшем им

удалось сместить акцент с процесса физического воспитания в область культуры и говорить об этом, как о культурном феномене – формировании спортивной культуры личности. По их мнению, формируя спортивную культуру личности можно эффективно влиять на мотивацию к занятиям, повысить эффективность спортивной деятельности, формировать культурные ценности, относящиеся к области физической культуры и спорта.

Основная часть

Для повышения эффективности физической подготовки и физического воспитания в специфических образовательных учреждениях (Министерства обороны, Министерства Юстиции и др.) предлагаются различные подходы, это и углубленное занятие каким-либо спортом профессионально-прикладным спортом (рукопашный бой, боевое самбо, прикладное плавание и др.), использование дополнительных способов контроля и стимуляции в процессе занятий (широкое использование теоретических занятий, ведение дневников самонаблюдения и др.), использование практикоориентированных методов (занятия в учебных центрах типа «Полигон», занятия на полосе препятствий, постоянное выполнение заданий на оценку и др.). Все эти предложения достаточно обоснованы, но они сложно воспроизводимы из-за различной специфики образовательных учреждений.

Исходя из этого для повышения качества физической подготовленности сотрудников и военнослужащих необходимо применять иную методологическую базу, и такой базой должна являться спортизация физической подготовки. Спортизацию следует рассматривать, как средство формирования личности студента, человека, курсанта.

Однако это формирование должно идти рука об руку с формированием специалиста и помогать в этом процессе, поэтому было высказано мнение о необходимости введения нового понятия профессиональная спортивная культура личности. ПСКЛ – это личностное образование, возникающее в процессе формирования профессионально-необходимых навыков, психологической устойчивости, воли, мотивации, психофизической готовности к несению службы, через систематические занятия спортивной деятельностью содержащие в себе устойчивое стремление к осуществлению этой деятельности [4].

Необходимо сделать акцент на том, что «Профессиональная спортивная культура личности» это именно личностное образование, которое необходимо формировать у каждого будущего специалиста и это образование не имеет никакого отношения к профессиональному стандарту 05.001.

ПСКЛ содержит в себе следующие компоненты: когнитивно-философский, мотивационно-ценностный, деятельностно-результативный, коммуникативный, эмоционально-волевой и рефлексивный. Оценивая эти компоненты можно судить о степени сформированности профессиональной спортивной культуры личности.

В Кузбасском институте ФСИН России разработана концепция формирования ПСКЛ курсантов, на основе этой концепции разработана технология формирования ПСКЛ курсантов. Разработанная технология позволила пересмотреть подходы к организации тренировочных занятий по физической подготовке, пересмотреть систему спортивных соревнований в институте и в данный момент времени разработанная технология проходит апробацию.

Выводы

Эксперимент проходит с 2017 года, в эксперименте приняло участие 239 курсантов контрольной группы (179 курсантов мужского пола и 60 курсантов женского пола) и 230 курсантов экспериментальной группы (157 курсантов мужского пола и 73 курсанта женского пола).

По предварительным данным можно сказать, что уровень физической подготовленности курсантов экспериментальной группы оказался выше чем у курсантов контрольной группы по разным упражнениям на 10 – 30%, уровень специальных двигательных подготовленности курсантов у экспериментальной группы выше на 30 – 40%, уровень морфологического развития на 5 – 7%, уровень функциональной подготовленности выше на 20 – 25%, уровень сформированности профессиональной спортивной культуры личности выше на 34 – 38%. Данные пока предварительные, окончательные данные будут позже, тогда их можно будет обсудить.

Таким образом, можно сделать вывод, что формирование Профессиональной Спортивной Культуры Личности курсантов будет являться эффективным средством повышения уровня физической подготовленности, специальной двигательной подготовленности, морфофункционального развития и данный процесс заслуживает большого внимания.

Литература

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) // Консультант Плюс : [сайт]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 14.06.2022)

2. Бальсевич, В.К. Конверсия основных понятий спортивной тренировки в процесс физического воспитания / В.К. Бальсевич, Г.Г. Наталов, Ю.К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 15 – 20.

3. Загrevская, А.И. Спорт и спортивная культура студентов в системе высшего образования / А.И. Загrevская// Вестник Томского государственного университета, 2012г. № 363. – С. 175 – 178.

4. Звягинцев, М.В. Педагогическая модель формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов ВУЗа ФСИН России / М.В. Звягинцев. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции «Уголовно-исполнительная система сегодня: взаимодействие науки и практики», г. Новокузнецк, 2021. –С. 234 – 236.

5. Лубышева, Л.И. Спортивная культура как перспективная предметная область /Л.И. Лубышева// Педагогика, 2005. - №6. – С. 44 – 49.

6. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-спортивной среды образовательного учреждения /И.В.Манжелей// Человек. Спорт. Медицина, 2006. №3. – С. 148 – 151.

7. Сайт <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт>

8. Столяров, В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности/ В.И. Столяров, С.Ю. Баринов// Вестник спортивной науки, 2009. - №6. С. 17 – 21.

Звягинцев Максим Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент, maxim-zv@mail.ru г. Новокузнецк Кузбасский институт ФСИН России, кафедра Б и ФП

TO THE QUESTION OF THE NEED TO FORM A PROFESSIONAL SPORTS CULTURE OF THE PERSONALITY OF CADETS AS AN EFFECTIVE MEANS OF INCREASING PHYSICAL FITNESS

Zvyagintsev Maxim Valerievich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, maxim-zv@mail.ru Novokuznetsk Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Department of B and FP.

Annotation. The professional sports culture of a person, this is one of the young concepts in science, includes sportization, a sports style in life, a positive attitude towards sports activities, participation in competitions, and most importantly, this culture motivates a person to engage in a sport that meets his interests, ideas, beliefs and helps in professional implementation in life. It must be understood that playing sports as an end in itself is certainly good, but it is necessary to use the potential of sports for professional growth and preparation for the performance of labor duties, especially for cadets of the Ministry of Justice, the Ministry of Defense and others.

Keywords: professional sports culture of the individual, sports culture of the individual, sportization, cadets, university education.

References

1. *Federal'nyy zakon "O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossiyskoy Federatsii" ot 04.12.2007 N 329-FZ (poslednyaya redaktsiya) // Konsul'tant Plyus : [sayt]. – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (data obrashcheniya 14.06.2022)*
2. *Bal'sevich, V.K. Konversiya osnovnykh ponyatiy sportivnoy trenirovki v protsess fizicheskogo vospitaniya / V.K. Bal'sevich, G.G. Natalov, YU.K. Chernyshenko // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1997. - № 6. – S. 15 – 20.*
3. *Zagrevskaya, A.I. Sport i sportivnaya kul'tura studentov v sisteme vysshego obrazovaniya / A.I. Zagrevskaya// Vestnik Tomsogo gosudarstvennogo universiteta, 2012g. № 363. – S. 175 – 178.*
4. *Zvyagintsev, M.V. Pedagogicheskaya model' formirovaniya professional'noy sportivnoy kul'tury lichnosti kursantov VUZa FSIN Rossii / M.V. Zvyagintsev. Materialy XXI Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Ugolovno-ispolnitel'naya sistema segodnya: vzaimodeystviye nauki i praktiki», g. Novokuznetsk, 2021. –S. 234 – 236.*
5. *Lubysheva, L.I. Sportivnaya kul'tura kak perspektivnaya predmetnaya oblast' /L.I. Lubysheva// Pedagogika, 2005. - №6. – S. 44 – 49.*
6. *Manzheley, I.V. Pedagogicheskiy potentsial fizkul'turno-sportivnoy sredy obrazovatel'nogo uchrezhdeniya /I.V.Manzheley// Chelovek. Sport. Meditsina, 2006. №3. – S. 148 – 151.*
7. *Sayt <https://ru.wikipedia.org/wiki/Sport>*
8. *Stolyarov, V.I. Ponyatiye i formy sportivnoy kul'tury lichnosti/ V.I. Stolyarov, S.YU. Barinov// Vestnik sportivnoy nauki, 2009. - №6. S. 17 – 21.*

УДК 796.316

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ У МОЛОДЕЖИ

Зубченко О.С.

Аннотация. В данной статье говорится о значении физической культуры и спорта в патриотическом воспитании молодежи. В 21 веке существует потребность в гражданском развитии подрастающего поколения, так как это способствует формированию волевых качеств личности, преодолению жизненных трудностей и осознанию себя частью общества.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, патриотизм, гражданская позиция, воспитание.

Современному обществу сегодня нужна здоровая нация. Этого можно достичь благодаря здоровому образу жизни, который включает в себя не только отказ от вредных привычек и правильное питание, но и занятия

физической культурой и спортом. В 21 веке спортивный образ жизни стал весьма популярным явлением.

Но, с другой стороны, современные условия жизни, не способствуют развитию спорта — это и сидячий образ жизни, распространенность компьютерной зависимости и слабое развитие спортивной инфраструктуры в регионах.

Также среди молодежи есть проблема с формированием патриотических ценностей и гражданских ориентиров личности.

В данной статье мы рассмотрим значение физической культуры и спорта для формирования патриотизма у современной молодежи.

Сегодня в обществе есть острая потребность в развитии у молодежи гражданской позиции и активного участия в жизни государства. Так как среди молодых людей распространены, к сожалению, негуманные качества: жестокость, безразличие, безнравственность, озлобленность, неуважительное отношение к истории. Именно поэтому так важно развивать патриотическое воспитание через занятия физической культурой и спортом.

Патриотическое воспитание — это процесс воздействия на молодежь с целью осознанного ею восприятия исторических знаний о лучших традициях своего народа, его героической борьбе, подвигах, талантах, знании символики государства [1].

Патриотизм составляет основу духовно-нравственного воспитания личности, формирующего ее гражданскую позицию. В этом большую роль играют физическая культура и спорт. Они обладают огромным воспитательным потенциалом, формирующим такие мировоззренческие качества, как гражданственность и патриотизм, и составляют основу спортивно-патриотического воспитания, цель которых развитие у молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших социально значимых ценностей личности. Это направлено на пропаганду военных профессий, гордости за наше оружие, уважение к его военной истории, желание военной службы, сохранения традиций.

Патриотическое воспитание рассматривается как важнейшая часть общегражданской культуры и воспитания, защиты прав и свобод личности.

За последние десятилетия наблюдается снижение уровня физического развития среди молодежи. Низкий уровень физического развития у студенческой молодежи связан с недостатком должной спортивно-оздоровительной подготовки.

Таким образом, роль физической культуры и спорта в формировании личности состоит в том, что необходимость преодолевать трудности

заставляют человека проявлять волевые качества и преодолевать себя. Патриотическое воспитание молодежи должно стать движущей силой, способной вырастить поколение настоящих патриотов, любящих свою Родину. Гражданско-патриотическое воспитание всегда будет занимать важное место в образовательной и воспитательной системах.

Литература

1. Алиев М.Н., Джандаров Д.З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи //Вестник Северо-Восточного федерального университета им. Им. М.К. Аммосова. – 2009.
2. Быков А.К., Мельниченко И.И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе //Сфера. - 2007.

Зубченко Оксана Сергеевна, преподаватель, zubchenko.oksanochka@mail.ru, Россия, Армавир, Государственное казенное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Армавирский индустриальный техникум для инвалидов (ГКПОУ КК АИТИ)».

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF THE YOUTH

Zubchenko Oksana Sergeevna, Lecturer, zubchenko.oksanochka@mail.ru, Russia, Armavir, State State Vocational Educational Institution of the Krasnodar Territory "Armavir Industrial College for the Disabled (GKPOU KK AITI)".

Annotation. This article talks about the importance of physical culture and sports in the patriotic education of youth. In the 21st century, there is a need for the civic development of the younger generation, as this contributes to the formation of the volitional qualities of the individual, overcoming life's difficulties and awareness of oneself as part of society.

Keywords: sports, physical culture, patriotism, citizenship, education.

References

1. Aliev M.N., Dzhandarov D.Z. The value of physical culture and sports in the patriotic education of students // Bulletin of the North-Eastern Federal University. Them. M.K. Ammosov. – 2009.
2. Bykov A.K., Melnichenko I.I. Patriotic education of schoolchildren in the educational process //Sphere. - 2007.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Зуев Д. А., Корольков А. Н.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого было выявление эффективности методики, которая была модернизирована для совершенствования технических действий хоккеистов 8-10 лет. Благодаря анализу литературных источников, выявлена более подходящая методика для совершенствования технических действий и была предложена для внедрения в тренировочный процесс. На основе полученной информации был разработан, а затем внедрен комплекс упражнений, включающий в себя 30 тренировочных упражнений, которые разделены на 3 вида деятельности. Вначале и в конце исследования проводились тестирования, которые позволили объективно определить эффективность методики и проанализировать прирост результатов экспериментальной и контрольной группы.

Ключевые слова: хоккей, техническая подготовка хоккеистов 8-10 лет, совершенствование технических действий, эффективность модернизированной методики.

Введение. Хоккей способствует оздоровлению и закаливанию организма, он благоприятно сказывается на деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Он способствует воспитанию у занимающихся ценных физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости. Вырабатывает такие свойства, как смелость, решительность, мужество, чувство товарищества и коллективизма, дисциплинированность, выдержку и самообладание [6]. В современном хоккее техническая подготовка является основной базой подготовки юных хоккеистов, так как, одной из основных тенденций в современном хоккее является качество исполнения технических и тактических действий.

Поэтому, одной из основных задач современного обучения хоккеистов, является совершенствование техники выполнения действий на льду, так как она способствует преодолению игровых и тренировочных установок, для достижения целей [5].

Дети в возрасте 8-10 лет, выпускаются из начальной школы. Несмотря на различия в стилях учебной деятельности детей, к концу начальной школы все они должны уметь учиться, точнее, быть способными хорошо усваивать информацию, а также узнавать что-то новое самостоятельно. Для дальнейшего обучения у выпускника начальной школы должны быть сформированы

определенные умения [2]:

- внимательно слушать учителя;
- выделять всю главную изложенную информацию на уроках;
- уметь пересказать текст;
- отвечать правильно на вопросы;
- правильно формулировать и задавать вопросы;
- делать выводы на основе полученной информации;
- оценивать результаты своей работы.

На данном этапе используют метод сопряженного воздействия, он позволяет совершенствовать технический прием и одновременно способствовать повышению физической подготовленности [3, 4]. Чтобы исправлять ошибки в технических приемах, следует внимательно анализировать движения, которые выполняют хоккеисты, концентрировать внимание на повторение приема в упрощенных условиях и добиваться его точного выполнения в усложненных ситуациях.

Тренер должен думать над тем, зачем нужно выполнять упражнения «на земле», и что оно может дать спортсмену. Многим хоккеистам знакомо отрицательное влияние таких тренировок на земле, когда после кроссового бега, на льду невозможно ускориться, так ноги довольно быстро забиваются. Также можно сказать и про технические способности владения клюшкой, к примеру, долгая напряженная работа в зале на плечевой пояс верхних конечностей, может привести к забитым мышцам рук, что скажется на способности выполнять точные передачи и броски, движения руками на льду.

Все эти способности прямо или косвенно влияют на выполнение различных технических элементов и приемов в хоккее с шайбой. Как пример, ведение шайбы, броски и многие другие упражнения. Модернизированная методика может сказаться на результатах хоккеистов в дальнейшем.

В тренировках нужно обратить внимание на такие вещи как, координационные способности спортсменов и работу клюшкой с использованием специальной шайбы, для того чтобы выполнение всех упражнений было максимально приближено к работе на льду. Тренировки с клюшкой на земле направлены на совершенствование и оттачивании точности движений, повышение скоростной работы рук, смены темпа дриблинга с шайбой и минимизации потери шайбы в обводке и передачах.

Суть исследования заключается в применении комплекса совершенствования технических действий у хоккеистов, а также подобраны разнообразные тесты для определения уровня их подготовленности.

Результаты исследования. В исследовании принимали участие две группы юных хоккеистов 8-10 лет, которые были разделены на две равные группы, экспериментальную и контрольную. Анализ исходных данных не выявил достоверных различий между двумя группами.

Таблица 1 – Средние данные технической подготовленности хоккеистов 8-10 лет до внедрения методики совершенствования

№	Тест	ЭГ		КГ		Т	Р
		М	σ	М	σ		
1	Бег 30 метров (с)	4,7	0,23	4,77	0,25	0,18	< 0,05
2	Бег спиной вперед 30 метров (с)	7,51	0,17	7,58	0,16	0,21	< 0,05
3	Челночный бег 6х9 (с)	16,84	0,18	16,75	0,25	0,24	< 0,05
4	Слаломный бег (с)	12,34	0,22	12,32	0,24	0,05	< 0,05
5	Бег «восьмерка» лицом спиной вперед (с)	44,2	1,88	45,3	1,64	1,04	< 0,05
6	Броски шайбы по воротам 10 шайб (р)	5,9	0,99	4,4	1,71	1,62	< 0,05
7	Бег лицом вперед и обводка стоек (с)	6,27	0,38	6,13	0,19	0,33	< 0,05
8	Бег лицом вперед обводка стоек и бросок (с)	6,62	0,3	6,33	0,15	0,76	< 0,05
9	Слаломный бег с шайбой (с)	13,76	0,36	13,63	0,42	0,26	< 0,05
10	Техника владения клюшкой разница тестов 4 (с)	1,42	0,329	1,31	0,35	0,24	< 0,05

В конце исследования нами были проведены повторные тесты для определения прироста результатов и определения достоверности различий между экспериментальной и контрольной группой. Анализ показателей результатов тестирования в конце исследования показан в таблице 2.

Таблица 2 – Средние данные технической подготовленности хоккеистов 8-10 лет после внедрения методики совершенствования

№	Тест	ЭГ		КГ		Т	Р
		М	σ	М	σ		
1	Бег 30 метров (с)	4,3	0,16	4,76	0,25	1,27	< 0,05
2	Бег спиной вперед 30 метров (с)	7,09	0,17	7,5	0,18	1,22	< 0,05
3	Челночный бег 6х9 (с)	16,29	0,15	16,67	0,26	1,05	< 0,05
4	Слаломный бег (с)	12,2	0,18	12,37	0,28	0,44	< 0,05
5	Бег «восьмерка» лицом спиной вперед (с)	41,6	2,01	45,4	2,22	3,2	> 0,05
6	Броски шайбы по воротам 10 шайб (р)	8,8	1,03	4,7	1,49	4,58	> 0,05
7	Бег лицом вперед и обводка стоек (с)	5,91	0,20	6,11	0,20	0,55	< 0,05
8	Бег лицом вперед обводка стоек и бросок (с)	6,19	0,16	6,29	0,10	0,34	< 0,05
9	Слаломный бег с шайбой (с)	13,29	0,23	13,7	0,36	0,94	< 0,05
10	Техника владения клюшкой разница тестов 4 (с)	1,09	0,26	1,33	0,42	0,51	< 0,05

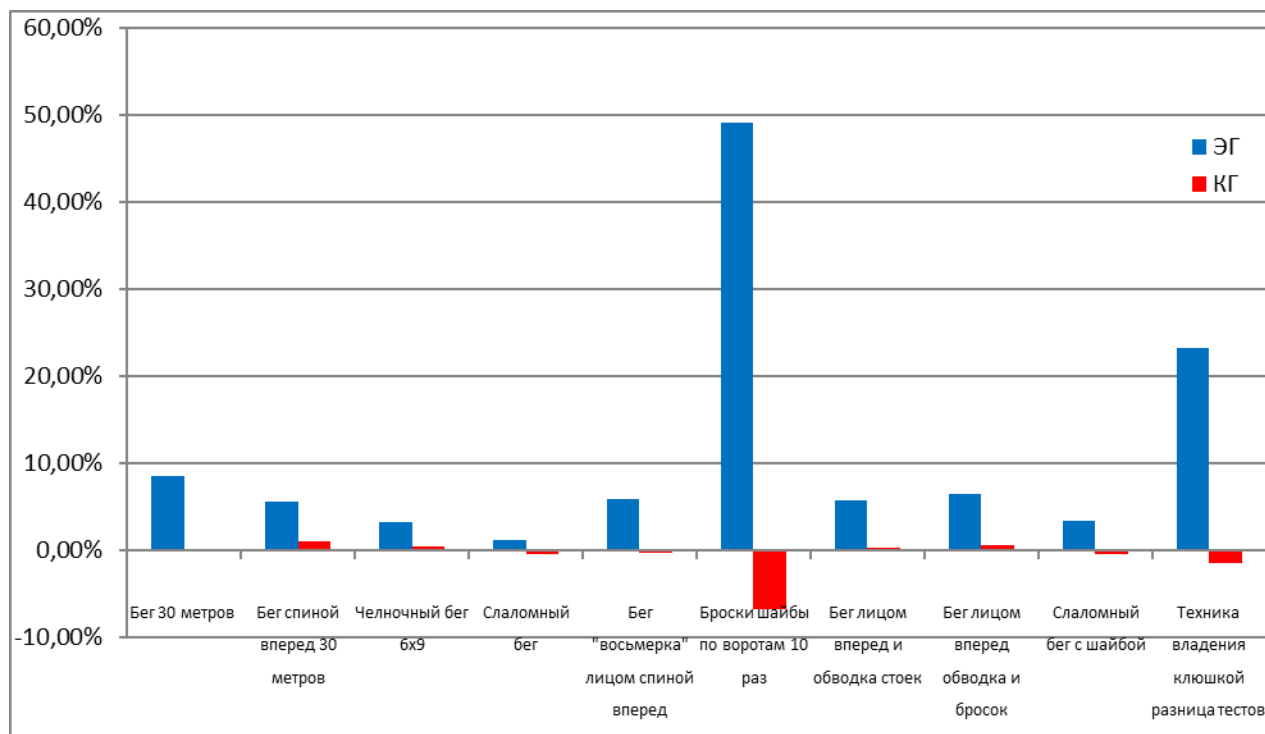


Рисунок 1 - Диаграмма приростов результатов после внедрения методики

Прирост результатов хоккеистов у экспериментальной группы:

- бег 30 метров 8,51%;
- бег спиной вперед 30 метров 5,59%;
- челночный бег 3,26%;
- слаломный бег 1,13%;
- бег «восьмерка» лицом спиной вперед 5,58%;
- броски шайбы по воротам 10 раз 49,10%;
- бег лицом вперед с обводкой стоек 5,74%;
- бег лицом вперед с обводкой стоек и броском 6,49%;
- слаломный бег с шайбой 3,41%;
- техника владения клюшкой разница 4-ых тестов 23,23%.

Это свидетельствует об эффективности модернизированной методики.

Таким образом, совершенствование технической подготовленности у хоккеистов 8-10 лет – это достаточно сложная задача, которая требует правильного подхода к занятиям и влияния множества факторов. Оно представляет собой сплочение методических основ, условий тренировочного процесса и определенных принципов, которые помогают понять подготовку спортсменов – хоккеистов.

Заключение. Таким образом, совершенствование технической подготовленности у хоккеистов 8-10 лет – это достаточно сложная задача, которая требует правильного подхода к занятиям и влияния множества факторов. Оно представляет собой сплочение методических основ, условий тренировочного процесса и определенных принципов, которые помогают понять подготовку спортсменов – хоккеистов. Множество методик для совершенствования технических способностей в хоккее, дает нам право сделать выбор для внедрения любой подходящей методики в тренировочный процесс

Литература

1. Авдулова, Т.П. Психология подросткового возраста: Учебное пособие / Т.П. Авдулова. - М.: Academia, 2015. - 288 с
2. Молчанов, С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: Учебник для академического бакалавриата / С.В. Молчанов. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 351 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288
4. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации // Сб. материалов. Выпуск VI / под ред. акад. РАН и РАМН А.А. Баранова, член-корр. АПМН В.Р. Кучмы. - М. : Издательство «ПедиатрЪ», 2013. - 192 с.
5. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
6. Майоров, Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 2014г.

Зуев Д. А., студент 4 курса факультета физической культуры Московского государственного областного университета (МГОУ), направление: спортивная тренировка, zd.dimkoo14@yandex.ru

Корольков А. Н., научный руководитель, к.т.н., доцент факультет физической культуры Московского государственного областного университета (МГОУ), korolkov07@list.ru

IMPROVEMENT OF TECHNICAL ACTIONS OF HOCKEY PLAYERS 8-10 YEARS

Zuev D. A., 4th year student of the Faculty of Physical Education of the Moscow State Regional University (MRSU), specialization: sports training, email: zd.dimkoo14@yandex.ru.

Korolkov A. N., Scientific supervisor, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Faculty of Physical Culture, Moscow State Regional University (MSOU); email: korolkov07@list.ru.

Annotation. The article presents the results of a study aimed at identifying the effectiveness of a technique that has been modernized to improve the technical actions of hockey players 8-10 years old. Thanks to the analysis of literary sources, a more suitable technique for improving technical actions was identified and was proposed for implementation in the training process. Based on the information received, a set of exercises was developed and then implemented, including 30 training exercises, which are divided into 3 types of activities. At the beginning and at the end of the study, tests were carried out, which allowed to objectively determine the effectiveness of the methodology and analyze the increase in the results of the experimental and control groups.

Keywords: hockey, technical training of hockey players 8-10 years old, improvement of technical actions, effectiveness of the modernized methodology.

References

1. Avdulova, T.P. *Psihologiya podrostkovoogo vozrasta: Uchebnoe posobie* / T.P. Avdulova. - M.: Academia, 2015. - 288 c
2. Molchanov, S.V. *Psihologiya podrostkovoogo i yunosheskogo vozrasta: Uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata* / S.V. Molchanov. - Lyubercy: YUrajt, 2016. - 351 c.
3. *Fizicheskaya kul'tura i fizicheskaya podgotovka: Uchebnik* / Pod red. Kikotiya V.YA., Barchukova I.S.. - M.: YUniti, 2017. - 288
4. *Fizicheskoe razvitie detej i podrostkov Rossijskoj Federacii* // Sb. materialov. Vypusk VI / pod red. akad. RAN i RAMN A.A. Baranova, chlen-korr. APMN V.R. Kuchmy. - M. : Izdatel'stvo «Pediatr'», 2013. - 192 s.
5. ZHeleznyak, YU.D. *Sportivnye igry: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya: Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedenij* / YU.D. ZHeleznyak, YU.M. Portnov, V.P. Savin, A.V. Leksakov; Pod red. YU.D. ZHeleznyaka, YU.M. Portnova. - 2-e izd., stereotip. - M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2004. - 520 s.
6. Majorov, B.A. «Hokkej dlya yunoshej», FiS. M., 2014g.

УДК 796/799

РОЛЬ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Иванова О.А., Солдатов Е.А.

Аннотация. В статье рассматривается студенческий спортивный клуб как важная составляющая системы среднего профессионального образования. Выделены основные задачи и направления деятельности студенческого спортивного клуба, направленные на всестороннее развитие личности будущего специалиста.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, формирование здорового образа жизни, Министерство просвещения Российской Федерации, реестр ССК.

В настоящее время развитие студенческого спорта является одним из обязательных элементов системы профессиональной подготовки, включающей формирование физической культуры личности будущего специалиста, совокупность знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности в достижении жизненных и профессиональных целей.

В Российской Федерации принят ряд стратегически важных документов, которые направлены на развитие студенческого спорта. К числу основных задач государственной важности относится формирование системы студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях (далее – ССК в ПОО).

Необходимо отметить, что ССК в ПОО является неотъемлемой частью реализации концепции развития студенческого спорта до 2025 года, Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года.

ССК представляет собой объединение администрации, педагогов, обучающихся и других заинтересованных лиц в профессиональной образовательной организации, способное решать самые разнообразные задачи:

- формирование у обучающихся мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация спортивной, физкультурной и оздоровительной работы с обучающимися, в том числе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- участие обучающихся ПОО в проведении различного уровня спортивных соревнований;
- формирование здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
- оказание содействия обучающимся, членам спортивных сборных команд образовательных организаций в создании необходимых условий для эффективной организации образовательного и тренировочного процессов [2,3,4].

ССК как важная форма в формировании здорового образа жизни студентов, в повышении эффективности физкультурной, спортивной и оздоровительной работы, в решении проблемы организации досуга представляет разнообразные направления деятельности:

- организация и проведение спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятий с обучающимися, в том числе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- организация спортивной, физкультурной и оздоровительной работы с обучающимися, в том числе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью;
- организация спортивных секций;
- формирование и подготовка студенческих сборных команд по видам спорта для участия в спортивных, физкультурных и оздоровительных мероприятиях;
- обеспечение координации спортивных сборных команд и спортивных секций в ПОО;
- информационное сопровождение деятельности ССК и взаимодействие со средствами массовой информации;
- организация работы с болельщиками;
- продвижение ССК и студенческого спорта в ПОО [5].

Исходя из вышеуказанных направлений деятельности, можно прийти к выводу, что ССК является объединением, где каждый обучающийся может реализовать себя не только как спортсмен, но и как активист, волонтер, организатор, менеджер, журналист. Следовательно, ССК является педагогической формой развития лидерских качеств в среде студентов, где одновременно с решением основных задач также формируется интерес к профессиям спортивной индустрии (тренера, спортивного менеджера, журналиста) для самоопределения и последующего обучения.

В рамках исполнения Перечня поручений Президента РФ от 22 ноября 2019 г. № Пр-2397 (пункт 1 подпункт «б», часть 3) в части завершения создания к 2024 году студенческих спортивных клубов, пункта 44 приложения № 2 к совместному приказу Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 9 марта 2021 г. №141/167/90 «Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года» Министерство просвещения Российской Федерации приступило к формированию Единого всероссийского перечня (реестра) ССК в ПОО (далее – реестр ССК) [1].

Механизм создания и регистрации ССК в реестре определен письмом Минпросвещения России, направленным в субъекты РФ, за подписью заместителя Министра просвещения РФ Д.Е. Грибова от 16.03.2022 г. № ДГ-

667/06 «О формировании Единого всероссийского перечня (реестра) студенческих спортивных клубов».

Реестр ССК формируется с целью оптимизации деятельности ССК и организации единой системы взаимодействия ССК в системе среднего профессионального образования на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

Федеральным координатором и ответственным исполнителем по формированию Всероссийского реестра студенческих спортивных клубов среднего профессионального образования является ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Регистрация и формирование Единого всероссийского перечня (реестра) студенческих спортивных клубов среднего профессионального образования осуществляться с 1 апреля 2022 года на Единой информационной площадке ФГБУ «ФЦОМОФВ» по направлению «Физическая культура и спорт в образовании». Студенческим спортивным клубам, включенным в Реестр, выдается Свидетельство, которое размещается в личном кабинете ССК.

На сегодняшний день включены в реестр 496 клубов, подано 1170 заявок от ССК в ПОО.

В целях определения лучших профессиональных образовательных организаций по проведению и распространению опыта физкультурно-спортивной работы, по пропаганде физической культуры и спорта и здорового образа жизни среди студентов, Министерством просвещения Российской Федерации, Министерством спорта Российской Федерации и Российским студенческим спортивным союзом ежегодно проводится открытый публичный всероссийский смотр-конкурс профессиональных образовательных организаций на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов. Конкурс проводится по итогам учебного года в два заочных этапа по трём номинациям.

В части повышения компетенций по открытию и развитию ССК Министерством просвещения Российской Федерации проводятся обучающие семинары с представителями субъектов Российской Федерации.

Таким образом, сегодня создание ССК в системе среднего профессионального образования – это не только возможность для вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом, а также вклад в формировании культуры здорового образа жизни молодежи, как важного фактора самореализации и развития профессионально-личностного потенциала.

Литература

1. Перечень поручений по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Утв. Президентом РФ 22 ноября 2019 г. № Пр-2397 // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_338560/ (дата обращения 11.06.2022)

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: Утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/ (дата обращения 11.06.2022)

3. Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года [Электронный ресурс]: Утв. совместным приказом Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 9 марта 2021 г. № 141/167/90 // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=765903#wUr1v8TkbyYmvfXk> (дата обращения 11.06.2022)

4. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]: Утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 ноября 2017 года № 1007 // КонсультантПлюс: справочно-правовая система. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_283321/1a1f8dbb5919615f261033ca8be0c9fe43d50bb7/ (дата обращения 11.06.2022)

5. Методические рекомендации по созданию студенческих спортивных клубов в профессиональных образовательных организациях [Электронный ресурс]: Утв. директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» // ЕИП-ФКИС.РФ. Режим доступа: <https://еип-фкис.рф/wp-content/uploads/2021/01/Метод-рек-по-ССК-в-ПООЗ.pdf> (дата обращения 11.06.2022)

Иванова Олеся Анатольевна, заместитель директора по развитию дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, ivanova84@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Солдатова Елизавета Александровна, И.о. руководителя отдела развития студенческого спорта, sol50009@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

THE ROLE OF THE STUDENT SPORTS CLUB IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Ivanova Olesya Anatolyevna, deputy Director for the Development of Additional Physical Culture and Sports Education, ivanova84@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Institution «Federal Center for Organizational and Methodological Support of Physical Education».

Soldatova Elizaveta Alexandrovna, head of the Department of Student Sports Development, sol50009@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Institution «Federal Center for Organizational and Methodological Support of Physical Education».

Annotation. The article considers the student sports club as an important component of the system of secondary vocational education. The main tasks and activities of the student sports club aimed at the comprehensive development of the personality of the future specialist are highlighted.

Keywords: student sports club, formation of a healthy lifestyle, Ministry of Education of the Russian Federation, register of SSC.

References

1. List of instructions following the results of the meeting of the Council for the Development of Physical Culture and Sports [Electronic resource]: Approved by the President of the Russian Federation on November 22, 2019, No. Pr-2397 // ConsultantPlus: legal reference system. Access mode: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_338560 / (accessed 11.06.2022)

2. Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 [Electronic resource]: Approved by the Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020 // ConsultantPlus: Legal Reference System. Access mode: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118 / (accessed 11.06.2022)

3. Intersectoral program for the development of student sports until 2024 [Electronic resource]: Approved by a joint order of the Ministry of Sports of the Russian Federation, the Ministry of Science and Higher Education of the Russian Federation and the Ministry of Education of the Russian Federation No. 141/167/90 dated March 9, 2021 // ConsultantPlus: Legal Reference system. Access mode: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=EXP&n=765903#wUr1v8TkbyYmvfXk> (accessed 11.06.2022)

4. The concept of the development of student sports in the Russian Federation for the period up to 2025 [Electronic resource]: Approved by the order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1007 dated November 21, 2017 // ConsultantPlus: legal reference system. Access mode:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_283321/1a1f8dbb5919615f261033ca8be0c9fe43d50bb7/ / (accessed 11.06.2022)

5. *Methodological recommendations on the creation of student sports clubs in professional educational organizations [Electronic resource]: Approved by the Director of the Federal State Budgetary Institution "Federal Center for Organizational and Methodological Support of Physical Education" // EIP-FKIS.RF. Access mode: <https://eun-фкус.рф/wp-content/uploads/2021/01/Метод-рек-по-ССК-в-ПООЗ.pdf> (accessed 11.06.2022)*

УДК 796

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЕСПЕЧЕНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Игизбаев А.А.

Аннотация. Занятия физической культурой способствуют снижению эмоциональной и интеллектуальной напряженности у студентов в процессе обучения. Цель статьи – определить средства физической культуры в обеспечении работоспособности во время обучения. Анализ научной литературы подчеркнет значимость занятий физической культурой. Наблюдения, опрос и беседа со студентами позволит выделить состояние обучающихся в начале недели и в конце, а затем прийти к выводам в необходимости повышения работоспособности. В ходе исследования, были определены эффективные средства физической культуры для повышения работоспособности: соблюдение режима сна, режима питания, проведения физкультурминутки, выполнение пальминга, бег и плавание.

Ключевые слова: физическая культура, работоспособность студентов, укрепление здоровья студентов, информационные технологии, дистанционное обучение, методы мотивации

Занятие физической культуры способствуют реализации работоспособности студентов. В условиях интеллектуальной и эмоциональной напряженности у учеников появляется переутомление, усталость и понижение работоспособности, а в современных эпидемиологических условиях, в условиях дистанционного обучения, данная проблема становится еще более актуальной. Импульсы опорно-двигательного аппарата повышают тонус клеток головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов, также существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы всех органов [25, С. 3]. При работе мышц улучшается кровообращение, улучшается дыхание, работа нервной системы и работа внутренних органов.

Проведя наблюдения и беседу со студентами обучающихся очно и дистанционно, первых, вторых и третьих курсов факультета непрерывного образования Российского государственного университета Правосудия, можно прийти к выводу, что к концу недели, большая часть молодежи испытывают усталость и нежелание работать. Другая часть, что не испытывает усталость, упомянули, что они занимаются спортом или же проводят физкультминутки во время обучения.

Опираясь на анализ научной литературы, можно выделить основные эффективные средства физической культуры:

- режим сна и режим питания. Идеальным считается сон 7-9 часов, а прием пищи должен проводиться 3-4 раза в день с 4-5 часовыми промежутками.

- проведение физкультминутки. Необходимо во время учебного процесса делать перерывы на физкультминутку, которая включает в себя 2-3 упражнения, направленные на снятие напряжения мышц спины, пальцев рук, плечевого пояса и органов зрения.

- при возможности, оздоровительный бег и плавание будут наиболее эффективными средствами физической культуры.

Опробовав, данные средства, опрошенные студенты отмечали снижение усталости, концентрацию внимания, повышение работоспособности и в целом улучшение самочувствия.

Занятия физической культурой необходимы в ходе учебного процесса. Студенты, которые пользуются средствами физической культуры, готовы к более активной производственной деятельности, способны быстрее осваивать новую информацию и навыки. Их организм гораздо дольше может выдерживать психоэмоциональные и умственные нагрузки, а, следовательно, работоспособность студентов увеличивается, поэтому учебным заведением необходимо применять средства физической культуры в течение учебного процесса.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М, 1988 – С. 208
2. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. – М, 1990. – С. 26.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков, 2017. – С. 310

4. Брехман, И.И. Валеология Наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – С. 206
5. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 1994. – С. 83
6. Васильева, О.С. Книга о новой физкультуре / О.С. Васильева, Л.Р. Правдина. – Ростов н/Д, 2001.
7. Венгерова Н.Н. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовикова // Ученые записки университета Лесгафта, 2009. – С. 27.
8. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации труда студентов. М., 1994. – С. 340
9. Столбов В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М, 1982 – С. 400
10. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию. – М, 1998 – С. 336
11. Гринднев, В.А. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / В.А. Гринднев, А.Н. Груздев, 2007. – С. 16
12. Гурфинкель В.С. Физиология человека / В.С. Гурфинкель, Е.Е. Дебрева, Ю.С. Левик // О связи между восприятием положения звеньев тела и движением, 1985 – С. 11.
13. Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. – М, 1975 – С. 354
14. Дильман В.М. Четыре модели медицины. - Л., 1989. – С. 126
15. Ефимова И.В., Будыга Е.В., Проходовская Р.Ф. Психологические основы здоровья студентов// Учебное пособие, 2003.
16. Здоровье, развитие, личность / Ф.Г. Мурзакаев. - Уфа, 1988. – С. 124
17. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь / В.И. Ильинич, Н.М. Гардарики, 2005. – С. 366
18. Ильинич, В.И. Студенческий спорт: учебное пособие / В.И. Ильинич. – М., 1995. – С. 143
19. Карнаухова Я. В. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я.В. Карнаухова, Л.Н. Слепова, Т.Н. Хаирова, Л.Б. Дижонова // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – С. 72

20. Лисицин Ю.П., Полунин И.В. Здоровый образ жизни ребенка. - М., 1985. – С. 75
21. Психологический вестник Российского государственного университета - Ростов-на-Дону, 1995. – С. 121
22. Семенов В.С. Культура и человеческое развитие. // Вопросы философии. -1983. – С. 29
23. Социально-биологические основы физической культуры / Я.Н. Гулько. – М., 1994. – С. 56
24. Теория и методика физической культуры: учебник / Ю.Ф. Курамшина. 2007. – С. 464
25. Щеглов, В.В. Физическая культура / В.В. Щеглов, В.Н. Белевский // Учебно-методические рекомендации для студентов не физкультурных специальностей, обучающихся на заочном отделении. – КГУ, 2007. – С. 11

Игизбаев Аскар Асылбекович Преподаватель кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин oskar_27@mail.ru Россия, г. Челябинск, Уральский филиал Российского государственного университета «Правосудия».

MEANS OF PHYSICAL CULTURE IN ENSURING THE WORKING CAPACITY OF STUDENTS

Igizbaev Askar Asylbekovich Teacher of the department of humanitarian and socio-economic disciplines oskar_27@mail.ru Russia, Chelyabinsk, Ural branch of the Russian State University "Justice".

Annotation. Physical education classes help to reduce the emotional and intellectual tension that students get in the learning process. The purpose of the article is to determine the means of physical culture in ensuring working capacity in during learning. The analysis of scientific literature emphasises the influence of physical education. Observations, a survey and a conversation with students will allow you to highlight the condition of students at the beginning of the week and in the end, and then to come to conclusions about the need to improve performance. In the course of the study, the following effective means of physical culture were identified to improve performance: the sleep mode, nutrition, holding a physical minute, palming, running and swimming.

Keywords: physical culture, student performance, student health promotion, information technology, distance learning, motivation methods

References

1. Bal'sevich, V.K. Fizicheskaya kul'tura dlya vsekh i dlya kazhdogo. – М, 1988 – S. 208
2. Bal'sevich, V.K. Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni cheloveka // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – М, 1990. – S. 26.
3. Barchukov I.S. Fizicheskaya kul'tura: uchebnyk dlya uchrezhdenij vysshego professional'nogo obrazovaniya / I.S. Barchukov, 2017. – S. 310

4. Brekhman, I.I. *Valeologiya Nauka o zdorov'e / I.I. Brekhman.* – M., 1990. – S. 206
5. Demin, V.A. *Metodologicheskie voprosy issledovaniya sporta v aspekte teorii deyatel'nosti.* – M, 1975 – S. 354
6. Dil'man V.M. *CHetyre modeli mediciny.* - L., 1989. – S. 126
7. Efimova I.V., Budyga E.V., Prohodovskaya R.F. *Psiho fiziologicheskie osnovy zdorov'ya studentov// Uchebnoe posobie,* 2003.
8. Gippenrejter, YU.B. *Vvedenie v obshchuyu psihologiyu.* – M, 1998 – S. 336
9. Grindnev, V.A. *Sredstva fizicheskoy kul'tury v regulirovanii rabotosposobnosti: metodicheskie razrabotki / V.A. Gridnev, A.N. Gruzdev,* 2007. – S. 16
10. Gurfinkel' V.S. *Fiziologiya cheloveka / V.S. Gurfinkel', E.E. Debrev, YU.S. Levik // O svyazi mezhdu vospriyatiem polozheniya zven'ev tela i dvizheniem,* 1985 – S. 11.
11. Il'inich V.I. *Fizicheskaya kul'tura studentov i zhizn' / V.I. Il'inich, N.M. Gardariki,* 2005. – S. 366
12. Il'inich, V.I. *Studencheskij sport: uchebnoe posobie / V.I. Il'inich.* – M., 1995. – S. 143
13. Karnauhova YA. V. *Sredstva fizicheskoy kul'tury v regulirovanii psihoemocional'nogo i funkcional'nogo sostoyaniya studentov v period ekzamenacionnoj sessii / YA.V. Karnauhova, L.N. Slepova, T.N. Hairova, L.B. Dizhonova // Mezhdunarodnyj zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya.* – 2014. – S. 72
14. Lisicin YU.P., Polunin I.V. *Zdorovyj obraz zhizni rebenka.* - M., 1985. – S. 75
15. *Psihologicheskij vestnik Rossijskogo gosudarstvennogo universiteta - Rostov-na-Donu,* 1995. – S. 121
16. Semenov V.S. *Kul'tura i chelovecheskoe razvitie. // Voprosy filosofii.* -1983. – S. 29
17. Shcheglov, V.V. *Fizicheskaya kul'tura / V.V. SHCHeglov, V.N. Belevskij // Uchebno-metodicheskie rekomendacii dlya studentov ne fizkul'turnyh special'nostej, obuchayushchihsya na zaochnom otdelenii.* – KGU, 2007. – S. 11
18. *Social'no-biologicheskie osnovy fizicheskoy kul'tury / YA.N. Gul'ko.* – M., 1994. – S. 56
19. Stolbov V.V. *Vseobshchaya istoriya fizicheskoy kul'tury i sporta.* – M, 1982 – S. 400
20. *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnik / YU.F. Kuramshina.* 2007. – S. 464
21. *Valeologiya: diagnostika, sredstva i praktika obespecheniya zdorov'ya.* - SPb., 1994. – S. 83
22. Vasil'eva, O.S. *Kniga o novej fizkul'ture / O.S. Vasil'eva, L.R. Pravdina.* – Rostov n/D, 2001.
23. Vengerova N.N. *Korrekcija psihologicheskikh sostoyanij studentok 1-2 kursov vysshej shkoly sredstvami fizkul'turno-ozdorovitel'nyh tekhnologij / N.N. Vengerova, O.E. Piskun, S.A. Vozovikova // Uchenye zapiski universiteta Lesgafta,* 2009. – S. 27.
24. Vilenskij M.YA. *Fizicheskaya kul'tura v nauchnoj organizacii truda studentov.* M., 1994. – S. 340
25. *Zdorov'e, razvitie, lichnost' / F.G. Murzakaev.* - Ufa, 1988. – S. 124

ВСЕРОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА», КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ

Ильвохин А.А.

Аннотация. В статье рассматривается «Российское движение детей и молодёжи «Большая перемена», как инструмент реализации потенциала подрастающего поколения, раскрывается его социокультурное значение и отображаются духовно-нравственные особенности.

Ключевые слова: молодёжь, общество, государство, пионерская организация, Большая перемена,

Одной из важнейших задач государства становится создание благоприятных условий для того, чтобы самореализация молодежи состоялась успешно. Ведь любое государство – это некий цельный механизм, для развития которого необходимы ресурсы и достойные кадры. Воспитание и образование молодого поколения дают определенные гарантии для дальнейшего благосостояния страны. Молодежь как субъект самореализации должна активно проявлять свою позицию, стремиться достичь успехов в поставленных задачах, стать всесторонне развитыми личностями и достойными членами общества. Необходимо отказаться от внедрения идей глобализма в образование: общей системы воспитания для всех народов не существует. У каждого народа своя особенная национальная система воспитания, хотя опыт других народов есть драгоценное наследие для всех. [1].

Процесс самореализации молодежи в современных условиях очень долгий и трудоемкий. Но период взросления крайне важен, как и для личностей индивидуально, так и для социума в целом. Задача взрослого поколения – облегчить этот период и сделать его как можно более продуктивным, ведь воспитание достойной смены является залогом счастливой старости.

На сегодняшний день в обществе существует запрос на организацию, объединенную общими правилами, общей идеей — организацию масштаба пионерии. «Единая Россия» вместе с коллегами из других партий предложила создать детскую российскую организацию «Большая перемена». Название было придумано школьниками, которые также были среди инициаторов

создания нового движения. Конечно, «Большая перемена» — не клон пионерии. Это современное движение, главная роль в котором будет в руках школьников. И вступление в это движение будет исключительно добровольным. Задача «Большой перемены» стать сильным и авторитетным общенациональным школьным объединением.

Аналог пионерского движения в России на деле появился еще в 2015 году — в день, когда был подписан указ о создании «Российского движения школьников». Потребность в нем объяснили необходимостью воспитать поколение с присущей российскому обществу системой ценностей. РДШ и сегодня является крупной организацией, которая курирует несколько крупных федеральных проектов для детей и студентов. Отличительная особенность этого движения, пожалуй, в том, что оно пытается отвечать на самые различные запросы молодежи, ориентируется на ее интересы, помогает раскрывать ее потенциалы.

Новое движение «Большая перемена» будет выстроено именно на базе «Российского движения школьников». Предполагается, что оно сможет объединить все существующие организации, даст им новые основы и принципы при подходе к воспитанию детей.

Законопроект о создании в стране общероссийского движения детей и молодежи «Большая перемена», был принят депутатами Госдумы в первом чтении.

Его внесли в парламент 19 мая 2022 года, в годовщину создания пионерской организации.

Документ определяет правовое положение, цели деятельности, порядок управления общественно-государственного общероссийского движения «Российское движение детей и молодежи «Большая перемена».

Он предусматривает, что это будет массовая некоммерческая самоуправляемая организация, которая будет содействовать проведению государственной политики в интересах детей и молодежи, участвовать в профессиональной ориентации и организации досуга молодежи.

Новое движение будет сформировано на основе всех проектов, которые успешно работали для молодого поколения последние годы

Движение ставит цель создать возможности «для всестороннего развития и самореализации молодежи; и подготовки к полноценной жизни в обществе, включая формирование их мировоззрения на основе традиционных российских духовных и нравственных ценностей, традиций народов Российской Федерации, достижений российской и мировой культуры, а также развития у них общественно значимой и творческой активности, высоких

нравственных качеств, любви и уважения к Отечеству, трудолюбия, правовой культуры, бережного отношения к природе и окружающей среде, чувства личной ответственности за свою судьбу и судьбу Отечества перед нынешним и будущими поколениями».

Президент будет возглавлять Наблюдательный совет движения и утверждать состав этого совета. Предусматривается, что члены Наблюдательного совета вправе совмещать членство в набсовете с замещением госдолжности РФ или должности государственной федеральной службы.

Председатель правления будет назначаться на должность и сниматься с должности президентом по представлению председателя координационного совета. Председатель правления будет считаться госслужащим.

Движение станет массовой некоммерческой самоуправляемой организацией. Участниками смогут быть школьники от шести лет, а также учащиеся колледжей и техникумов. Общественные объединения и НКО также смогут войти в российское детское движение,

Участниками движения также будут наставники - совершеннолетние лица, завершившие освоение образовательных программ среднего общего или профессионального образования и участвующие в воспитании и организации досуга участников.

Кроме того, Дума приняла в первом чтении сопутствующий проект закона, который свидетельствует о том, что движение "Большая перемена" сможет участвовать в профилактике безнадзорности и правонарушений детей, а еще в создании программ воспитания и календарных планов воспитательной работы.

Структурно движение будет состоять из региональных, местных и первичных отделений в каждом субъекте РФ. Последние создадут в образовательных организациях начального общего, основного общего, среднего общего образования, среднего профессионального образования, дополнительного образования детей. Кроме того, первичные отделения будут сформированы в организациях, образующих инфраструктуру молодежной политики, в организациях в области культуры и спорта, а также осуществляющих работу с детьми и молодежью.

Законопроект предусматривает, что будут созданы такие органы движения, как съезд, наблюдательный совет, координационный совет, правление и председатель правления. Съезд движения станет "высшим руководящим органом", который будет утверждать устав, определять основные направления деятельности, а также утверждать программы развития движения на очередной

период. Съезд движения планируется созывать по решению правления, согласованному с координационным советом, не реже одного раза в два года. Правление движения будет подотчетно наблюдательному совету движения, координационному совету и съезду.

У «Большой перемены», как и у классической советской пионерии, тоже будет своя идеология. Движение будет выполнять следующие функции:

- Помощь государственной политике «в интересах детей и молодежи».
- Участие в воспитании и профориентации.
- Формирование мировоззрения на основе традиционных ценностей, традиций народов России. Детям будут прививать любовь к отечеству, высокие нравственные качества», трудолюбие
- Духовно-нравственное и культурно» развитие молодежи.

Президент РФ Владимир Путин заявил, что поддерживает идею создать единое детское и молодежное движение в России. Он подчеркнул, что главной задачей в этом вопросе является создание равной, доступной, интересной среды для развития и самореализации по самым разным направлениям. Российский лидер отметил, что мнение самих детей и их предложения имеют ключевое значение при создании движения.

«Большая перемена» поможет с единой политикой воспитания детей в школах, клубах, молодежных объединениях, повысит общественную вовлеченность, выстроит непрерывную траекторию развития на основе ценностей российского общества».

Авторами документа стали все пять фракций Госдумы. Планируется, что законопроект будет принят быстро, и уже с 1 сентября 2022 года школьники смогут вступить в новое движение.

Литература

1. Бариеникова, Е. Е. Проблема патриотического воспитания студентов вузов в общей и специальной литературе / Е. Е. Бариеникова // Молодежная политика: история, теория, практика : Сборник научно-методических материалов V Межвузовской научно-практической конференции, Москва, 07 апреля 2021 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2021. – С. 22-27.

2. А.М. Караев Социализация молодежи: Методологические аспекты исследования. Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2005. №3 с 124-128.
3. Бабочкин, П. И. Социализация молодежи: опыт, проблемы, мероприятия / П. И. Бабочкин // Соц.-гуманит. знания. — 2019. — № 1 — С. 28.
4. Егорова, К.В. Молодежная политика как шанс для самореализации молодежи / К.В. Егорова // Российская наука и образование сегодня: проблемы и перспективы. — 2019. — № 1 (14). — С. 5-6.
5. Зубок, Ю.А. Молодежь и молодежная политика в современном российском обществе. – М.: ИТД «ПЕРСПЕКТИВА», 2019. – 166 с.
6. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика [Электронный ресурс]. Монография / С.Н. Мягова, Т.В. Коростелева, Б.Ю. Александров, Е.Е. Бариеникова, С.А. Соколовская, Н.Н. Качулина, Г.С. Титова, А.А. Воат, Б.Б. Раднагуруев; под ред. С.Н. Мяговой. – Санкт-Петербург: Научные технологии, 2020. – 169 с.

Ильвохин Артем Александрович ilvohin.artiom@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

ALL-RUSSIAN MOVEMENT OF CHILDREN AND YOUTH "BIG CHANGE" AS A FACTOR OF SELF-REALIZATION OF YOUTH

Ilvokhin Artem Aleksandrovich, Graduate student, ilvohin.artiom@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Anotation. The article examines the "Russian movement of children and youth "Big Change" as a tool for realizing the potential of the younger generation, reveals its socio-cultural significance and displays spiritual and moral features.

Keywords: youth, society, state, pioneer organization, «Big Change»

References

1. Barienikova, E. E. The problem of patriotic education of university students in general and special literature / E. E. Barienikova // Youth policy: history, theory, practice : Collection of scientific and methodological materials of the V Interuniversity Scientific and Practical Conference, Moscow, April 07, 2021. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2021. – pp. 22-27.

2. A.M. Karaev *Socialization of youth: Methodological aspects of research. Humanities and socio-economic sciences.* - 2005. No. 3 from 124-128.
3. Babochkin, P. I. *Socialization of youth: experience, problems, events / P. I. Babochkin // Social-humanit. knowledge.* — 2019. — No. 1 — p. 28.
4. Egorova, K.V. *Youth policy as a chance for self-realization of youth / K.V. Egorova // Russian science and education today: problems and prospects.* — 2019. — № 1 (14). — P. 5-6.
5. Zubok, Yu.A. *Youth and youth policy in modern Russian society.* — M.: ITD "PERSPEKTIVA", 2019. — 166 p.
6. *Professional identity of a specialist in youth work: historical conditionality, theory and practice [Electronic resource]. Monograph / S.N. Myagkova, T.V. Korosteleva, B.Y. Alexandrov, E.E. Barienikova, S.A. Sokolovskaya, N.N. Kachulina, G.S. Titova, A.A. Voat, B.B. Radnaguruyev; edited by S.N. Myagkova.* — St. Petersburg: Science-intensive technologies, 2020. — 169 p.

УДК 316

ЦЕННОСТНО-СМЫСЛОВАЯ СФЕРА КАК ФАКТОР САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ

Казанчева А.Р., Гржебина Л.М.

Аннотация. Научная статья посвящена изучению ценностно-смысловой сферы как фактора самореализации личности в спорте. В данной статье представлена классификация ценностей, а также проанализированы особенности формирования ценностных ориентаций спортсменов.

Ключевые слова: ценность, ценностные ориентации, смысл, самореализация, личность, спортсмен, спорт.

Введение. На сегодняшний день всё больше возрастает интерес к такому понятию как «самореализация». С точки зрения психологии и социологии, под данным понятием подразумевается выявление, обнаружение и развитие человеком своих индивидуальных возможностей и способностей с использованием собственных усилий [5]. Самореализация не может быть окончательной, так как она носит процессуальный, динамический характер, а её неотъемлемой частью на протяжении всего времени является формирование ценностных ориентаций. По мнению многих исследователей ценностно-смысловые ориентации в процессе определения центральной позиции личности, влияют на направленность и содержание социальной активности, а также на общий подход к окружающему миру и самому себе, придают смысл и направление деятельности человека, определяют его поведение и поступки.

Спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов [4]. Она обладает высочайшей мотивацией, четкими критериями оценки результатов, требует высокой активности от человека. Однако, помимо всего прочего, также связана с большим физическим и психическим напряжением, необходимостью преодолевать не только сопротивление сильного соперника, но и собственные слабости. Таким образом, в спорте заключены огромные возможности для комплексного гуманистического воздействия на личность.

Основная часть. Ценностные ориентации играют решающую роль в регуляции деятельности и поведения спортсменов. Являясь центральным личностным образованием, выполняющим регулятивные функции в становлении мотивационной, волевой, эмоциональной сферы личности, готовности личности к преодолению трудностей, в том числе и в экстремальных условиях ответственных соревнований. Ценностно-смысловая сфера – это уровень, определяющий смысл жизни спортсмена. Формирование и динамика ценностных ориентаций спортсмена придают смысл и особое значение целям, задают ракурс видения деятельности (действий, операций) и самого себя в процессе осуществления [1].

Ценностно-смысловую сферу спортсменов можно разделить на ценности-мотивы (спортсмен заимствует в самой спортивной деятельности и эти ценности сформированы всей предысторией современного спортивного движения), ценности-цели (порождаются спецификой собственных целеполагающих действий спортсмена, служат тем образцом, при соотнесении с которым спортсмен оценивает свою деятельность и при соотнесении с которым можно оценивать деятельность самого спортсмена, то есть изучать его направленность) и ценности-условия (которые либо существуют как данность, либо для обеспечения адекватности навыков требуют высокого автоматизма, например, умственных, сенсорных, психомоторных [2].

Вывод. Наличие личностной позиции - важнейшая предпосылка успешной деятельности лаборатории человеческих возможностей, условие активности самой личности в освоении движений. Вследствие этого двигательные упражнения должны рассматриваться лишь как материал деятельно-практического диалога тренера и спортсмена и выступать в качестве средств самореализации личности. В этом случае центральное внимание тренера должно быть направлено на развитие личности, как единого социального и природного, духовного и телесного, а не только на

формирование организма как систему безличных физиологических и биологических механизмов. Ориентация на человеческую личность как на цель и субъекта деятельности открывает новый ракурс для определения средств и способов спортивной деятельности.

Но не каждый спортсмен может встать на путь самореализации, однако существуют некоторые предпосылки, условия, которые способствуют этому процессу [3]. Среди факторов, обуславливающих формирование личности, способной к самореализации, центральное место принадлежит ценностным ориентациям, детерминирующим направление и уровень активности субъекта, становление его личности. В связи с этим важнейшей задачей является изучение роли ценностно-смысловой сферы личности, определение возможности управления деятельностью спортсмена на базе динамики ценностных ориентаций.

Литература

1. Волков Е.С. Зависимость ценностных ориентаций студентов от смены видов деятельности [Текст] / Е.С. Волков. - М., 2014. – С. 310.
2. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Флинта, 1998.
3. Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. Санкт-Петербург.: Центр карьеры, 1999. – С. 368.
4. Столяров В.И., Фирсин С.А. Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников: Монография. В 2-х частях. – Саратов: ООО «Издательский Центр «Наука», 2017. Глава 2. – С. 33.
5. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. - Л., 1979.

Казанчева Алина Романовна, аспирант кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ, alivar95@yandex.ru, Российская Федерация, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

Гржебина Людмила Михайловна, кандидат социологических наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии РГУФКСМиТ, luksemig@yandex.ru, Российская Федерация, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

VALUE-MEANING SPHERE AS A FACTOR OF SELF-REALIZATION OF A PERSON IN SPORT

Kazancheva Alina Romanovna, graduate student of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology of the RSUFKSMiT, alivar95@yandex.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism

(SCOLIPE)".

Grzhebina Lyudmila Mikhailovna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology of the RSUFKSMiT, luksemig@yandex.ru., Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. The scientific article is devoted to the study of the value-semantic sphere as a factor of self-realization of the individual in sports. This article presents a classification of values, and also analyzes the features of the formation of value orientations of athletes.

Keywords: value, value orientations, meaning, self-realization, personality, athlete, sport.

References

1. Volkov E.S. Zavisimost' cennostnyh orientacij studentov ot sme-ny vidov deyatel'nosti [Tekst] / E.S. Volkov. - M., 2014. – S. 310.

2. Popov A.L. Sportivnaya psihologiya. - M.: Flinta, 1998.

3. Stambulova N.B. Psihologiya sportivnoj kar'ery. Sankt-Peterburg.: Centr kar'ery, 1999. – S. 368.

4. Stolyarov V.I., Firsin S.A. Lichnostno-orientirovannoe kompleks-noe fizicheskoe vospitanie shkol'nikov: Monografiya. V 2-h chastyah. – Sa-ratov: OOO «Izdatel'skij Centr «Nauka», 2017. Glava 2. – S. 33.

5. Yadov V.A. Samoregulyaciya i prognozirovanie social'nogo povedeniya lichnosti. - L., 1979.

УДК 378.172

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Калугин А.О.

Аннотация. Данная статья рассматривает пропаганду массовой физической активности и развитие студентов в рамках образования.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание.

Физическое развитие в системе образования обычно ответственно за физическое воспитание и физическую выучку молодого поколения. В России оно действует и развивается на основе опыта и традиций советского физического развития. Теоретико-методические основы и суть этой системы были ориентированы на подготовку подрастающих поколений определенным условиям жизни.

Развитие нового, многогранно просвещенного человека – одно из важных и решающих условий благополучного развития актуального общества.

Развитие науки и ведущей практики физического воспитания намного расширило восприятие о роли двигательной практики, в частности физической работы, в развитии и укреплении биологических и психических процессов,

выходящих в организме человека.

Никто не может оспорить с обновленной силой физической культуры и спорта. Эта сила делает нескладного гибким, медленного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на утомление – стойким, болезненного – здоровым. Отличная физическая подготовка допускает быстрее осваивать сложные общепроизводственные профессии; она стала одним из важных факторов подготовки летчиков, военных [3,6].

Физическая культура содействует развитию интеллектуальных процессов – точности восприятия, запоминания, воспроизведения, фантазии, мышления, совершенствуют умственную трудоспособность. Здоровые, хорошо физически подготовленные юнцы и девушки, удачно усваивают учебный материал, менее утомляются на занятиях в вузе.

Физическая культура – это важнейшее средство становления человека как личности. Обучение физическими упражнениями позволяют разносторонне воздействовать на дух, на моральный облик, черты характера юнцов и девушек. Они пробуждают не только важные биологические преобразования, но в заметной мере определяют производительность нравственных убеждений, навыков.

Научно-технический рост, лихое развитие средств массовой информации, усиление образовательного уровня студентов, совершенствование методов обучения, безусловно, определяет более начальное и более высокое интеллектуальное развитие нынешней молодежи. Форсированное созревание организма поднимает умственную и физическую работоспособность парней и девушек, что позволяет им успешнее одолевать со значительно возросшими требованиями образовательных программ [1,4].

Напряженная духовная работа в вузе и дома зарождают у студентов значительную перегрузку организма. Вместе с тем значительную часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, в телефонах. Современные молодые люди ведут спокойный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, суммарном состоянии здоровья, степени физической готовности. Вот почему насущно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять состояние здоровья, целеустремленно влиять на весь организм улучшать двигательную деятельность и развивать физические качества.

Физическая стойкость показывает будущую жизненную деятельность человека. Осмысление здоровья и полноценности дает решительности в своих силах, придает свежесть, оптимизм и жизнерадостность [2,5].

Это важнейшее условие лучшей работоспособности, которое показывает

широкий потенциал в изучении будущей профессией. Физическая вялость человека и вызываемое этим чувство ущербности удручающе влияет на психику человека и вызывают чувство неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, замкнутость, индивидуализм.

Основной формой физического развития в вузе являются обязательные учебные занятия. В ходе таких учебных занятий осваивается учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» – структурная единица системы образования. Физическое воспитание реализуется в процессе специального, высшего, дополнительного образования.

Социально важными показателями физического воспитания являются физическая подготовка и физическое развитие студентов, знания, навыки и привычки, надлежащие для физического воспитания, формирования здорового образа жизни, культурного распределения свободного времени. К ним относятся также физическое и духовное восстановление, повышение иммунитета, физическая реабилитация и расслабление.

Литература

1. Матвеева И. С. Формирование мотивационно-потребностного компонента личностной физической культуры у учащихся младших классов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 148.

2. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 231–235.

3. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 488-492.

5. Современные методы диагностики межпредметных связей / О.М. Матвеева, И. С. Матвеева, Л. А. Матвеева, Д. А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 200-203.

6. Цыганкова В.О., Куликова И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий

тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 429-432.

Калугин Андрей Олегович, студент 4 курса Землеустроительного факультета, andrej.kalugin@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Научный руководитель Ильин Владимир Викторович, старший преподаватель кафедры физвоспитания, ilin_w@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EDUCATION

Kalugin Andrey Olegovich, 4th year student of the land management faculty, andrej.kalugin@mail.ru,, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Ilyin Vladimir Viktorovich, senior teacher of the department of physical education, ilin_w@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Annotation. This article considers the promotion of mass physical activity and the development of students in education.

Keywords: healthy lifestyle, physical culture, physical education.

References

- 1. Matveeva I. S. The formation of a motivational and considerable component of personal physical culture in primary school students // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation. 2017. No. 7. P. 148.*
- 2. Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. - 2021. - No. 12 (202). - S. 231–235.*
- 3. Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture" // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2014. No. 8. S. 58.*
- 4. Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Features of the formation of self - regulation as a component of psychological culture in athletes of different ages // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2020. No. 9 (187). S. 488-492.*
- 5. Modern methods for diagnosing interdisciplinary relations / O.M. Matveeva, I.S. Matveeva, L.A. Matveeva, D.A. Romanov // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2018. No. 9 (163). S. 200-203.*
- 6. Tsygankova V.O., Kulikova I.V. Formation of motivation for a healthy lifestyle among students of Kuban GAU by means of extracurricular activities of Taekwondo // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2021. No. 5 (195). S. 429-432.*

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СИСТЕМЕ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

Каменская П. И., Мягкова С. Н.

Аннотация. В статье рассматривается ВФСК ГТО как фактор патриотического воспитания молодёжи, отображаются его социокультурные особенности, раскрывается блок духовно-нравственного и патриотического воспитания молодёжи в образовательных учреждениях средствами ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, патриотизм, молодёжь, здоровье, готов к труду и обороне.

История Комплекса ГТО началась в СССР, когда в стране наблюдался расцвет физической культуры и спорта. В 1931 году был создан Всесоюзный спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Этот комплекс стал основой предоставления услуг в сфере физической культуры и спорта в стране, усилив тягу молодёжи к спорту, а также важнейшим направлением военно-патриотического воспитания. ГТО – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в СССР с 1931 по 1991 год. За время существования комплекса ГТО были достигнуты высокие показатели в области физической культуры и спорта. С 1991 года по 2013 год ГТО в стране не существовало. Однако, физическая культура, как составляющая часть общей культуры личности, является одним из направлений социальной политики в РФ, и поэтому, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 г. вводится в действие ВФСК ГТО. На одном из своих выступлений в августе 2014 г. министр спорта В. Л. Мутко обозначил, что ВФСК ГТО должно не только способствовать укреплению здоровья граждан, а также воспитанию патриотизма и гражданственности населения [4]. Важность патриотического воспитания отмечена и в Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан РФ». В Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, которая является методологической

основой разработки и реализации ФГОС общего образования, патриотизм провозглашён как одна из национальных ценностей, на основе которых возможно духовно-нравственное сплочение многонационального народа Российской Федерации. Необходимо отказаться от внедрения идей глобализма в образование: общей системы воспитания для всех народов не существует. У каждого народа своя особенная национальная система воспитания, хотя опыт других народов есть драгоценное наследие для всех [1].

ВФСК ГТО — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО [2].

Целью ВФСК ГТО является «повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения».

Таким образом, в центре внимания оказывается не только физическая составляющая, но и духовная, определяемая потребностями общества (социализация, воспитание патриотизма). Помимо того, что целью Комплекса ГТО является укрепление здоровья граждан, он также обладает серьезным воспитательным потенциалом. В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г. в качестве основных направлений развития воспитания названы:

- гражданское и патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое развитие и культура здоровья;
- трудовое воспитание и профессиональное самоопределение [3];

При условии грамотной организации ВФСК ГТО способен оказывать воспитательное воздействие по всем из перечисленных направлений, однако мы в данной работе более подробно рассмотрим направление гражданского и патриотического воспитания. Патриотизм — одна из базовых составляющих национального самосознания народа, выражающаяся чувстве любви, гордости и преданности своему отечеству, его истории, культуре, традициям, быту, в осознании своего нравственного долга перед ним, в готовности защите его

интересов, а также проявления великодушия и толерантности в отношении других народов.

При внедрении комплекса ГТО в образовательном учреждении, в центре внимания должна находиться не только собственно подготовка к выполнению нормативов, но и формирование физической культуры личности, осуществлять которое целесообразно через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и спортивно-оздоровительную деятельность. При этом выполнение требований ВФСК ГТО должно позиционироваться как почетное гражданское достижение. Особая роль отводится образовательным организациям, в частности школе, которая является главным звеном в системе патриотического воспитания молодого поколения. Период обучения в школе является наиболее благоприятным для эмоционально-психологического воздействия на подростков, так как образы восприятия культурного пространства очень ярки и сильны, и остаются в памяти надолго, что очень важно при воспитании патриотизма.

Обучающиеся школы сдают нормы ВФСК ГТО в соответствии с требованиями I – V ступени (от 6 до 17 лет). На этом уровне образования физическое воспитание должно быть связано не только с развитием физических качеств обучающихся, но и с формированием физической культуры личности. Однако, в рамках строго регламентированной программы урочной деятельности все вышеперечисленное представляется трудно выполнимой задачей. Систематические спортивно-оздоровительные занятия в рамках внеурочной деятельности, разработанные на основе комплекса ГТО, способствуют формированию положительного отношения к физической культуре и спорту. Блок духовно-нравственного и патриотического воспитания, позволят положительно воздействовать на физическую культуру личности обучающегося, что в свою очередь, повысит уровень патриотизма детей и молодёжи. Эти направления на сегодняшний день, являются приоритетным заказом общества и государства.

Блок духовно-нравственного и патриотического воспитания средствами ГТО возможно осуществлять посредством актуализации богатого спортивного прошлого нашей страны, а также современных достижений в области спорта. Таким образом, возможно проведение занятий, на которых педагоги будут знакомить обучающихся биографиями выдающихся советских и российских спортсменов, в том числе тех, кто является послом ГТО в РФ (Карелин А. А., Журова С. С., и др.) впоследствии сами обучающиеся могут готовить подобные доклады и представлять их на занятиях. Конкретные факты из истории спорта или биографии спортсменов могут выступать в качестве нравственного

ориентира, а также способствовать формированию чувства «внутренней сопричастности к выдающимся достижениям, социально значимым событиям и психологически близким людям в процессе подготовки и сдачи норм ГТО.

Также в качестве средства патриотического воспитания может выступать история самого Комплекса ГТО, отраженная в различных печатных средствах и кинематографе. Существует большой культурный архив материалов, ознакомление с которыми было бы полезно для молодых людей (советские плакаты, такие как «Хочешь быть таким – тренируйся!», «Сдавайте нормы на значок ГТО», «Готов к труду и обороне» и др.), советские спортивные песни, художественные фильмы о спорте («Тренер», «Одиннадцать надежд», «Мальчишки - народ хороший») и многое другое.

Возможно проведение ознакомительных занятий об истории ГТО в стране (предпосылок возникновения комплекса ГТО, этапы его развития, ГТО во время ВОВ и в послевоенное время, причины прекращения существования комплекса и возрождения в современной России. С материалами для проведения подобных занятий можно ознакомиться на официальном сайте ВФСК ГТО (<https://www.gto.ru/history>).

Также отличным средством патриотического воспитания может служить беседа обучающихся с выдающимися соотечественниками (послы ГТО, спортсмены, тренеры, космонавты, учёные). Организация мероприятий, на которых все желающие из числа обучающихся и педагогов смогут в формате открытой беседы пообщаться с гостем может послужить отличным стимулом для молодёжи на достижение новых целей.

Для младших и средних классов можно проводить различные конкурсы, связанные с темой патриотизма, физической культурой и ГТО (например, «Лучший рисунок на тему ГТО», «Лучшая спортивная песня» и так далее), а также спортивные праздники для обучающихся всех возрастов.

Стоит отметить, что работа по патриотическому воспитанию молодёжи в образовательных организациях должна проходить систематически и с использованием различных форм деятельности. Говоря о сфере физической культуры, именно внедрение комплекса ГТО способствует целенаправленному формированию физической культуры личности и имеет приоритетное значение, осуществлять которое целесообразно через духовно-нравственное, патриотическое воспитание и спортивно-оздоровительную деятельность. При этом выполнение требований ВФСК ГТО должно позиционироваться как почетное гражданское достижение. Не стоит забывать, что для молодёжи усвоение спортивных навыков и формирование патриотизма имеет практическое значение при подготовке к будущей военной службе,

спортивной или трудовой деятельности. Приучая детей с раннего возраста к сдаче нормативов ГТО, мы развиваем будущее поколение не только физически, но и таким образом готовим защитников Родины.

ВФСК ГТО в настоящее время появился как новация физической культуры в виде возрожденной традиции. Этот факт является уникальным и поучительным с точки зрения понимания механизмов культурно-исторического развития социальных явлений. Расширяется диапазон применения комплекса ГТО, активизируется его общекультурная адаптивная функция, проецируя новые идеи и функции в ответ на новые вызовы общества.

Литература

1. Бариеникова, Е. Е. Проблема патриотического воспитания студентов вузов в общей и специальной литературе / Е. Е. Бариеникова // Молодежная политика: история, теория, практика : Сборник научно-методических материалов V Межвузовской научно-практической конференции, Москва, 07 апреля 2021 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2021. – С. 22-27.

2. Виноградов П. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству», 2016.

3. Мясникова Т. И., Галагузова Н. Ю. «Воспитательная функция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», 2015.

4. Собянин Ф. И. «Развитие идеологических основ комплекса ГТО», 2020.

5. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика [Электронный ресурс]. Монография / С.Н. Мягкова, Т.В. Коростелева, Б.Ю. Александров, Е.Е. Бариеникова, С.А. Соколовская, Н.Н. Качулина, Г.С. Титова, А.А. Воат, Б.Б. Раднагуруев; под ред. С.Н. Мягковой. – Санкт-Петербург: Наукоемкие технологии, 2020. – 169 с.

Каменская Полина Игоревна, Аспирант, ronck98@rambler.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Мягкова Светлана Николаевна, Доктор пед. наук, Профессор, tyagkova.sn@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND
DEFENSE" IN THE SYSTEM OF PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH

Kamenskaya Polina Igorevna, Graduate student, ponck98@rambler.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Myagkova Svetlana Nikolaevna, Doctor of Education, Professor, myagkova.sn@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Anotation. The article considers the APSC RLD as a factor in the patriotic education of young people, displays its socio-cultural features, reveals a block of spiritual, moral and patriotic education of youth in educational institutions by means of the RLD.

Keywords: physical culture, sports, patriotism, youth, health, ready for labor and defense.

References

- 1. Barienikova, E. E. The problem of patriotic education of university students in general and special literature / E. E. Barienikova // Youth policy: history, theory, practice : Collection of scientific and methodological materials of the V Interuniversity Scientific and Practical Conference, Moscow, April 07, 2021. – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2021. – pp. 22-27.*
- 2. Vinogradov P. «Vserossijskij fizkul'turno-sportivnyj kompleks «Gotov k trudu i oborone» (GTO) – put' k zdorov'yu i fizicheskomu sovershenstvu», 2016.*
- 3. Myasnikova T. I., Galaguzova N. YU. «Vospitatel'naya funkciya Vserossijskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO», 2015.*
- 4. Sobyenin F. I. «Razvitie ideologicheskikh osnov kompleksa GTO», 2020.*
- 5. Professional'naya identichnost' specialista po rabote s molodezh'yu: istoricheskaya obuslovlennost', teoriya i praktika [Elektronnyj resurs]. Monografiya / S.N. Myagkova, T.V. Korosteleva, B.YU. Aleksandrov, E.E. Barienikova, S.A. Sokolovskaya, N.N. Kachulina, G.S. Titova, A.A. Voat, B.B. Radnaguruev; pod red. S.N. Myagkovej. – Sankt-Peterburg: Naukoemkie tekhnologii, 2020. – 169 s.*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

Карачина А.А.

Аннотация. Данная статья рассматривает роль физической культуры в профилактике заболеваний, а также коррекции физического и психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство физического и духовного совершенствования личности.

В современное время во всех образовательных учреждениях физическая культура играет огромную роль в жизни обучающихся, в частности студентов университетов и институтов. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело красивым и спортивным, но и нормализует психологические функции организма и снижает уровень стресса. Психологическое здоровье студентов стабилизируется, они могут в полной мере реализовать свой собственный потенциал, как в обществе, так и в индивидуальных достижениях, появляется понимание здоровой конкуренции. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость, способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека [2,3].

Ученые считают, что спортивные соревнования являются лучшим естественным стимулом для проявления предельных усилий: при мышечном напряжении, при напряжении внимания, при выполнении действий в условиях утомления, направленных на соблюдение режима, на преодоление страха и неуверенности [1,3,4].

Физические упражнения влияют не только на отдельный орган, но и на весь организм в целом через нервную систему. Поэтому даже при незначительных физических нагрузках человек сразу отмечает изменения, которые происходят в многих органах и системах. Систематические занятия физическими упражнениями влияют на заметные изменения и в обмене веществ. Улучшается здоровый аппетит и функции желудочно-кишечного тракта. Также под влиянием длительного применения лечебной физкультуры

нормализуется кислотность кишечника. Активизируются желчевыделительная функция печени и мочевыделительной функция почек под влиянием физических упражнений [2,6].

Так же, физическая культура способствует профилактике заболеваний. Физические упражнения помогают укрепить иммунитет, способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление. Эта часть физической культуры называется оздоровительно-реабилитационной. Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др. включает довольно обширный комплекс средств и методов, специализированных в зависимости от характера заболеваний, травм или других нарушений функций и форм организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.)

В настоящее время невозможно не признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором основное внимание уделяется физической культуре. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение. Поэтому важно, чтобы подрастающее поколение было ориентированно на самосовершенствование и развитие современного общества в рамках здорового образа жизни, что в дальнейшем обеспечит светлое будущее новым поколениям страны.

Литература

1. Логвина А.И., Матвеева И.С. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 547-552.

2. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

3. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И.С. Матвеева, В.С. Матвеев, И.В. Тихонова, А.С. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 207-210.

4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 488-492.

5. Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 131-138.

6. Тарарина Ю.В., Куликова И.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 653-659.

Карачина Алина Алексеевна, студентка 4 курса Землеустроительного факультета, alya.karachina99@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

Научный руководитель Усенко Александра Ивановна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, aleksandra.71@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREVENTION OF STUDENTS' DISEASES

Karachina Alina Alekseevna, 4th year student of the land management faculty, alya.karachina99@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Ysenko Aleksandra Ivanovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of form, aleksandra.71@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Annotation. This article considers the role of physical culture in the prevention of diseases, as well as the correction of physical and psychological health of students.

Keywords: physical culture, health, sport.

References

1. Logvina A.I., Matveeva I.S. The influence of a sedentary lifestyle and working conditions of students on their physical health // *Physical culture and sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. A collection of articles on materials from the National Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the education of the Department of Physical Education of the Kuban GAU. Krasnodar, 2020. S. 547-552.*
2. Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture" // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2014. No. 8. S. 58.*
3. Monitoring the formation of organizational and managerial abilities of students of the direction "Physical culture" / I.S. Matveeva, V.S. Matveev, I.V. Tikhonova, A.S. Klimenko // *Scientific Notes of the University. P.F. Leshafta. 2018. No. 10 (164). S. 207-210.*
4. Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Features of the formation of self - regulation as a component of psychological culture in athletes of different ages // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2020. No. 9 (187). S. 488-492.*
5. Pechersky S.A., Yani A.V., Slavinsky N.V. Management of student youth motivation involved in physical education and sports activities // *Physical Culture and Sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. A collection of articles on materials from the National Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the education of the Department of Physical Education of the Kuban GAU. Krasnodar, 2020. S. 131-138.*
6. Tararina Yu.V., Kulikova I.V. The formation of students' motivation for a healthy lifestyle // *Physical culture and sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. -2020.-S. 653-659.*

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОГО ВОЛОНТЕРА

Кареньких Ю.Н., Деньгина В.С., Кочергина А.А.

Аннотация. *Волонтерство – деятельность, совершаемая добровольно на благо общества или отдельных социальных групп, без расчета на финансовое вознаграждение. Исходя из этого в нашей работе была исследована мотивация к участию в спортивном волонтерстве и из чего она складывается. Проведено анкетирование действующих добровольцев Центра городских волонтеров Санкт-Петербурга и представлены его результаты.*

Ключевые слова: волонтер (доброволец), спортивное волонтерство, мотивация.

Введение. В настоящее время Волонтерская деятельность набирает все большую популярность. Особенно активно развивается спортивное волонтерство. Ни одно международное соревнование не проходит без помощи волонтеров. Они являются лицом события, и во многом именно благодаря им соревнования проходят на все более высоком уровне организации. Стоит отметить, волонтерство, как юридически обоснованная деятельность, сформировалось в России в 90-е годы XX века и включает в себя оказание помощи на безвозмездной основе. Из этого возникает актуальный вопрос: "в чем состоит мотивация добровольца?".

Основная часть. Мотивация – это побуждение к действию, существование некой причины, по которой человек совершает те или иные поступки. Она необходима каждому особенно, когда речь идет о безвозмездной помощи. Если в профессиональной деятельности одним из ключевых факторов мотивации является материальная составляющая, то волонтерская деятельность требует наличия других побуждающих причин.

Мотивация волонтера – это совокупность внутренних и внешних факторов, побуждающих человека участвовать в мероприятиях в качестве волонтера [2]. Внутренние факторы основываются на ценностно-мотивационной ориентации личности, сюда можно отнести, например, желание совершать добро или быть причастным к важному событию. Внешние факторы – это некая интерпретация материального вознаграждения, например, сувенирная продукция и бесплатные поездки на мероприятия в другие регионы.

При выстраивании работы с волонтерами важно понимать, что больший вклад в систему мотивации должны вносить именно внутренние факторы, так

как внешняя мотивация в данном случае достаточно нестабильна. Правильное применение мотивационных систем – одно из требований современности в любой сфере деятельности [1].

Для изучения мотивации спортивного волонтера нами было проведено анкетирование среди добровольцев Центра городских волонтеров Санкт-Петербурга. Анкетирование проводилось с помощью сервиса Google формы, который автоматически осуществляет расчеты результатов.

В опросе приняли участие 50 человек, из которых спортивное направление добровольчества интересно 88,5%, а 11,5% затрудняются ответить, но все они хотя бы раз принимали участие в спортивных мероприятиях.

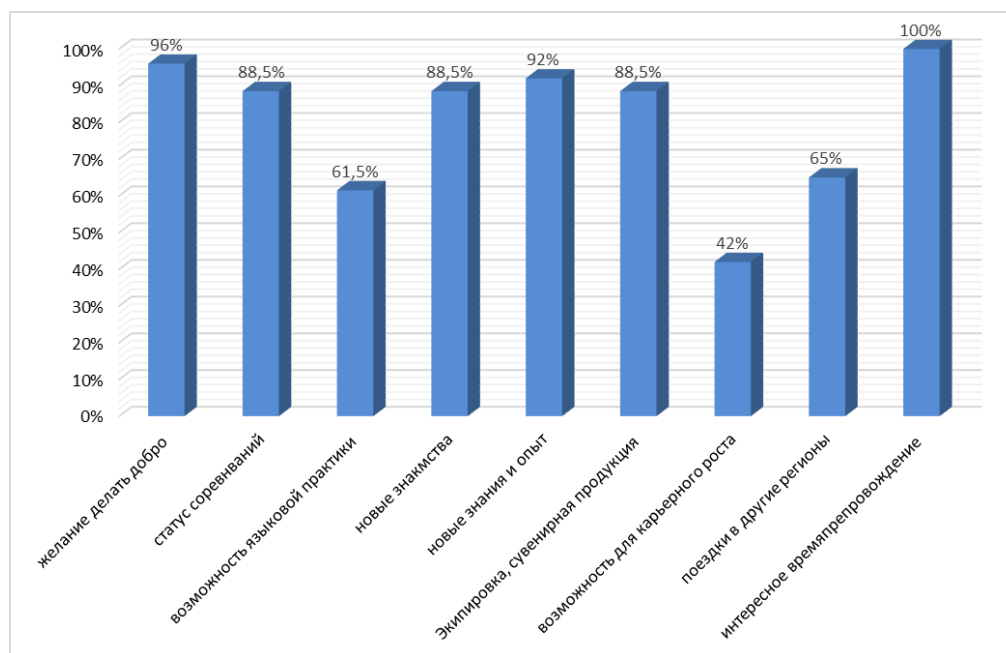


Рисунок 1 – Факторы мотивации

Из результатов опроса (рис.1) мы видим, что наибольшую мотивацию для спортивного волонтера представляет возможность интересно провести время. Также следует отметить достаточно высокие показатели желания делать добро и заинтересованности в получении новых знаний и опыта. Чуть менее важен статус соревнований, новые знакомства и получение экипировки или сувенирной продукции. Тогда как возможность карьерного роста, языковой практики и поездок в другие регионы являются наименее мотивирующими факторами для добровольцев.

Также волонтерам, которые принимали участие в данном анкетировании был задан вопрос о том, как они узнали о возможности стать волонтером.



Рисунок 2 – Источники информирования о волонтерской деятельности

Обобщая данные, представленные на рис.2, мы видим, что достаточно большое количество волонтеров вовлекаются в эту деятельность с помощью сети интернет – в сумме 42%. Также стоит отметить продуктивность проведения ознакомительных лекций в учебных заведениях. Меньшее количество людей узнает о добровольчестве по рассказам друзей и знакомых и после мероприятий с участием волонтеров. Однако наименее эффективный способ информирования об этой деятельности – реклама на улице.

Выводы. Опираясь на полученные данные, мы видим, что наибольшее влияние на волонтеров оказывают внутренние факторы мотивации. Это говорит о правильности проводимой мотивационной работы. А также о большом потенциале распространения волонтерской деятельности.

Люди заинтересованы в оказании помощи при проведении масштабных мероприятий, однако не всегда информированы о таких возможностях. Волонтерским организациям следует обратить внимание на сохранение и улучшение своего имиджа, для большего распространения информации через знакомых, а также улучшить функционирование своих социальных сетей и других интернет-ресурсов при наличии, так как именно благодаря им возможно проинформировать и заинтересовать наибольшее количество потенциальных волонтеров.

Литература

1. Аполосова В.С. Мотивация и стимулирование // Вестник науки и образования №11 (89). Часть 1. 2022. С. 51-53.
2. Горлова Н.И. «Мир спортивного волонтерства. Серия: 5 ключей эффективной работы с волонтерами», Москва, ООО «МИНУТА ПРИНТ МЕДИА», 2018. 108 С.

Кареньких Юлия Николаевна, студент 2 курса очного отделения, karenkih2002@gmail.com, Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Деньгина Влада Сергеевна, студент 2 курса очного отделения, Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

Кочергина Анна Анатольевна, ст. преподаватель кафедры теории и методики лыжных видов спорта, Россия, Санкт-Петербург, ФГБОУ ВО Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта.

MOTIVATION OF A SPORTS VOLUNTEER

Karenkikh Yulia Nikolaevna, 2nd year full-time student, karenkih2002@gmail.com, Russia, St. Petersburg, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft.

Vlada Sergeevna Dengina, 2nd year full-time student, Russia, Saint Petersburg, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft.

Kochergina Anna Anatolyevna, Senior lecturer of the Department of Theory and Methodology of Ski Sports, Russia, St. Petersburg, National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft.

Annotation. Volunteering is an activity performed voluntarily for the benefit of society or individual social groups, without calculation of financial remuneration. Based on this, our work investigated the motivation to participate in sports volunteering and what it consists of. A survey of active volunteers of the St. Petersburg City Volunteers Center was conducted and its results are presented.

Keywords: volunteer (volunteer), sports volunteering, motivation.

References

1. Apolosova V.S. Motivation and stimulation // Bulletin of Science and Education No. 11 (89). Part 1. 2022. S. 51-53.
2. Gorlova N.I. "The world of sports volunteering. Series: 5 keys to effective work with volunteers", Moscow, MINUT PRINT MEDIA LLC, 2018. 108 S.

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ РЕЛИГИОЗНЫЕ ОБЪЕДИНЕНИЯ КАК ФАКТОР
ВИКТИМИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ И ПОДРОСТКОВ
(ПО МАТЕРИАЛАМ СУДЕБНОЙ ПРАКТИКИ)**

Карпачева Т.С.

Аннотация. В статье на материалах судебной практики рассматриваются случаи посягательств на половую свободу и / или половую неприкосновенность в организациях, деятельность которых криминализована ст. 239 УК РФ. Делается вывод о том, что, становясь адептом такой организации, человек рискует стать жертвой преступления, увеличивается степень его виктимности за счет безграничной и абсолютной власти лидера над последователями. Особенностью половых преступлений, образующих совокупность со ст. 239 УК РФ, является применение лидерами в отношении жертв психического, а не физического насилия, идеологически обоснованного учением организации.

Ключевые слова: нетрадиционные религиозные объединения, секты, виктимизация, виктимность, половые преступления.

Свобода совести, свобода вероисповедания, «включая право исповедовать индивидуально или совместно с другими любую религию или не исповедовать никакой, свободно выбирать, иметь и распространять религиозные и иные убеждения и действовать в соответствии с ними», предусмотрена ст. 28 Конституции РФ. А в соответствии со ст. 30 Конституции РФ гарантируется свобода деятельности общественных объединений. Однако правоприменительной практике известны случаи злоупотребления этими правами. В ряде религиозных, общественных или иных объединений нередко совершаются преступления против личности, против половой свободы и половой неприкосновенности, против собственности т.д. под маской различных «духовных» практик и ритуалов. Уголовно-правовой нормой, запрещающей посягательства на личность и права граждан в рамках деятельности религиозных и общественных объединений, является ст. 239 УК РФ «Создание некоммерческой организации, посягающей на личность и права граждан». Такие организации в правоприменительной практике и правовой науке называют сектами, тоталитарными сектами, религиозными или, правильнее, псевдорелигиозными сектами. Целый ряд исследователей настаивает на том, что такие группы следует называть псевдорелигиозными. Так, Ю.А. Лапунова, характеризуя объединения, о которых идет речь в ст. 239

УК РФ, вводит свое понятие «псевдорелигиозного сообщества криминальной направленности» [5: 28]. И.В. Иванишко псевдорелигиозными считает, и совершенно справедливо, мотивы лидеров сект, совершающих преступления экстремистской и иной направленности, «так как чистая неискаженная вера в Бога-Творца не может привести человека на путь преступника, который совершает общественно опасные деяния, прикрываясь религиозными лозунгами и догматами...» [3: 62]. В настоящее время все большее распространение получает термин «тоталитарные секты». Сама по себе такая организация уже обладает повышенным уровнем криминогенности, так как лидер всегда абсолютизирует свою власть, и каждое его желание, даже противозаконное, членами группы беспрекословно выполняется (см. об этом, напр.: [1: 86]; [4: 144]). В большинстве случаев лидеры таких организаций наделяют себя сверхспособностями, называют «богами», «пришельцами» с других планет, убеждают участников объединения и широкий круг лиц в своем умении «исцелять», «связываться с космосом» и т.д. Вера участников в непоколебимый авторитет лидера облегчает ему путь к совершению преступлений и дает основание сопоставлять такие объединения с организованными преступными группами. А.И. Долгова, классифицируя виды и типы организованных преступных формирований, наряду с бандой, незаконным вооруженным формированием, экстремистским сообществом и т.д., называет и те объединения, деятельность которых криминализирована ст. 239 УК РФ [2: 302]. Соответственно, становясь адептом такой организации, человек рискует стать жертвой преступления, увеличивается степень его виктимности.

Одним из первых уголовных дел по ст. 239 УК РФ в постсоветской России стало уголовное дело, возбужденное в 2000 г. в Барнауле в отношении Усова Ю.И., который создал у себя дома «школу боевых искусств "Россичи"», куда «под предлогом обучения боевым искусствам привлекал юношей и девушек» [8]. Усов Ю.И. был признан виновным в совершении преступлений, предусмотренных ч. 1 ст. 239 УК РФ и п. «д» ч. 2 ст. 132 УК РФ (в ред. 1996 г.). Как следует из приговора, «с девушками, в том числе и несовершеннолетними, используя их зависимость от него как "учителя", Усов вступал в половую связь, называя это "индивидуальными занятиями по совершенствованию духовности", "обменом энергиями", "сжиганием половых инстинктов"» [8]. Для утверждения своего авторитета Усов объявил себя «представителем богини Урусвати», запугивал своих учеников скорым концом света и сообщал, что выживут лишь те, кто будет «совершенствоваться». Девушкам, не желавшим вступать с ним в половую связь, Усов предвещал

несчастья и скорую смерть, и тогда они соглашались с его требованиями. Учитывая эти обстоятельства, суд установил, что к потерпевшим применялось психическое насилие [8]. Как мы видим, здесь ст. 239 УК РФ образует совокупность со ст. 132 («Насильственные действия сексуального характера»), и такая совокупность довольно часто встречается в судебной практике. Половые преступления лидеров таких групп являются следствием их безграничной власти, ощущения своей «избранности» и, соответственно, безнаказанности.

Подобной, однако гораздо более масштабной сектой на протяжении более 20 лет руководил Руднев К.Д., называвший себя пришельцем с Сириуса. Секта Руднева «Ашрам Шамбалы» была основана в начале 90-х гг., и лишь в 2013 г. он был привлечен к уголовной ответственности. Руднев К.Д. был признан виновным по ч. 1 ст. 239 УК РФ (освобожден от наказания по истечении срока давности), ч. 1 ст. 131, ч. 1 ст. 132, ч. 1 ст. 30 ч. 3 ст. 228.1 УК РФ. Среди членов секты было много молодежи, в особенности девушек, которых убеждали, что они необыкновенные, «богини», поэтому им не нужно иметь семью, детей, портить фигуру родами, а единственный достойный мужчина, кому они могут отдаться, – это сам лидер организации Руднев. Половая связь с лидером здесь также называлась «обменом энергиями», «тантрическим посвящением» или «мудростью». Для своего «ашрама» Руднев предварительно отбирал девушек по фотографиям. Его помощники проводили в разных городах выездные семинары по йоге и медитации, где сообщали о «великом учителе», фотографировали участниц, и Руднев выбирал, кто из них «достоин» встречи с ним. Как следует из приговора, потерпевшая В. показала, что во время занятий йогой, которые она посещала рядом с домом, ее пригласили в медитационный лагерь, где ей и другим девушкам рассказывали об «учителе», они танцевали «танец для учителя», были установлены ограничения в еде, запрещено было пользоваться телефонами и общаться с родственниками. Через несколько дней пребывания в общине В. сообщили, «что учитель увидел в ней большое количество сексуальной энергии и предлагает пройти тантрическое посвящение» [7], которое оказалось половым актом. При половом акте присутствовали две помощницы Руднева (их называли «жрицы»), которые сообщали В., что именно она должна делать. Только вернувшись домой, В. осознала, что к ней было применено насилие и такое половое сношение нельзя считать добровольным. Суд посчитал действия Руднева подлежащими уголовной ответственности, а состояние В. во время полового акта равным беспомощному [7].

Однако далеко не всегда половые преступления совершаются лидером с момента создания секты. Секта может существовать годами и не привлекать внимания правоохранительных органов. Вначале лидер собирает адептов для совместного осуществления эзотерических практик, убеждает их в наличии у него сверхъестественных способностей, а лишь потом, убедившись в своей безграничной власти, совершает преступления, и, в том числе, против половой свободы и / или половой неприкосновенности. Так, в 2017 г. был привлечен к уголовной ответственности по ч. 1 ст. 239 и п. «б» ч. 4 ст. 132 УК РФ Куренков А.П., создатель секты «Космическая семья» в станице Староджерелиевская Краснодарского края. Куренков создал секту еще в начале 2000-х, держал своих последователей в страхе перед концом света, ожидавшимся в 2012 г., и «объяснил всем, что целью пребывания всех членов семьи в одном месте является спасение мира путем квантового перехода на новый вибрационный уровень» [6]. В том, что «перехода» не произошло, он обвинил своих учеников. Куренков обладал абсолютной властью, участники организации считали его наделенным сверхъестественными способностями, медитировали перед его портретом, и эта власть спровоцировала и совершение им особо тяжкого полового преступления. Он убедил одну из своих последовательниц в том, что должен вступить с ее 8-летней дочерью в интимные отношения «во благо спасения земли». Мать, убежденная в правоте Куренкова, сама приводила к нему 8-летнюю дочь. Когда девочке исполнилось 11 лет, Куренков сообщил, что ему «пришло послание из космоса» о том, что ее нужно лишить девственности, что он и сделал [6]. Когда эта женщина с детьми ушла из секты, ей начали поступать угрозы. Испытывая страх и чувство вины, поскольку действия сексуального характера в отношении ее дочери совершались, в том числе, в ее присутствии, женщина не сразу решилась обратиться в правоохранительные органы. Здесь, как и в предыдущих случаях, половое преступление было совершено путем обмана (Усов называл половой акт «обменом энергиями», Руднев – «тантрическим посвящением», а Куренков убедил мать, что сексуальные действия с ее ребенком были нужны «для спасения земли»).

В настоящее время большая часть сект занимается вербовкой лиц, достигших 18-летнего возраста во избежание проблем с родителями подростков; дети и подростки становятся жертвами «сектантских» преступлений, если их привели в секту родители. И, пожалуй, единственная категория сект, лидерам которых «нижняя» возрастная граница не важна, – это сатанисты. В такие секты часто попадают подростки, иногда начиная с 12-летнего возраста. Резонансное дело в отношении лидеров секты сатанистов

«Благородный орден дьявола» было возбуждено в 2010 г. в г. Саранске. Цель организации, как следует из приговора, заключалась в «"преумножении тьмы во Вселенной и становлении ада на земле всеми доступными и недоступными методами и средствами", в том числе посредством насилия над гражданами, нанесения ущерба их нравственности, причинения вреда здоровью граждан» [9]. Здесь также присутствует совокупность преступления, предусмотренного ст. 239 УК РФ, с половым преступлением (предусмотренным ст. 134 УК РФ в ред. ФЗ от 08.12.2003 № 162-ФЗ, впоследствии переименованным по ст. 135 УК РФ). Лидер секты Казаков А.Б. вовлек в организацию 15-летнюю Л. и вступал с ней в половые отношения, которые перемежались ритуалами с облачением обоих в черные мантии [9]. В приговоре также нашел отражение ритуал инициации, который должны были проходить участники: «перед вступлением в секту каждый новый член должен был собственноручно написать расписку об отдаче навечно и безвозмездно своей души дьяволу, после чего надрезать палец своей руки и удостоверить эту расписку своей кровью» [9]. В расписке участники объединения ставили две даты: дату своего рождения и дату смерти. Под датой смерти подразумевалась дата написания расписки: Казаков убеждал своих последователей в том, что с этого момента умирает душа человека и он начинает новую жизнь [9]. Половые сношения в организации тоже являлись определенным ритуалом для поддержки внутренней дисциплины. Так что и в этом случае половое преступление совершено с использованием обмана: лидер секты наделяет половые сношения неким темным мистическим смыслом, чем и привлекает подростка, а с помощью ритуала «продажи души» запугивает и удерживает участников объединения.

Итак, мы видим, что при попадании в секту риск стать жертвой преступления (виктимизация) резко увеличивается за счет безграничной и абсолютной власти лидера над последователями, ощущения своего «величия» и, соответственно, безнаказанности. Любое, в том числе противозаконное, желание лидера выполняется безоговорочно. Половые преступления часто образуют совокупность со ст. 239 УК РФ, притом есть особенность: для лидеров сект, совершающих в рамках деятельности организации половые преступления, характерно применение психического, а не физического насилия, идеологически обоснованного учением организации («обмен энергиями», «тантрическое посвящение» и т.д.). Такая совокупность отчасти объясняет роль религиозного (или, правильнее, псевдорелигиозного) фактора в исследуемых объединениях: он является инструментом обмана и практически исключает сопротивление жертвы.

Литература

1. Дворкин А.Л. Сектоведение. Тоталитарные секты. Опыт систематического исследования. Изд. 3, перераб. и доп. Нижний Новгород: Христианская библиотека, 2012. 813 с.
2. Долгова А.И. Преступность, ее организованность и криминальное общество. М.: Российская криминологическая ассоциация, 2003. 572 с.
3. Иванишко И.В. Церковно-христианское понимание причин и условий религиозной преступности // Социум и христианство. Материалы международной научно-практической конференции. Минск: изд-во Минской духовной академии, 2018. С. 61-63.
4. Кулыгин В.В., Иванишко И.В. Противодействие деструктивным культам в Дальневосточном регионе // Власть и управление на Дальнем Востоке, 2008. № 2 (43). С. 139-146.
5. Лапунова Ю.А. Отдельные аспекты уголовно-правовой и криминологической характеристики преступлений, совершаемых членами псевдорелигиозных сообществ криминологической направленности // Бизнес в законе, 2008, № 4. С. 27-29.
6. Приговор Красноармейского районного суда Краснодарского края от 12.05.2017 в отношении Куренкова А.П. // Архив Красноармейского районного суда Краснодарского края.
7. Приговор Новосибирского районного суда Новосибирской области по уголовному делу № 1-7/2013 от 7.02.2013 в отношении Руднева К.Д. // Архив Новосибирского районного суда Новосибирской области, г. Новосибирск.
8. Приговор Октябрьского районного суда г. Барнаула по уголовному делу № 1-118-01 от 5.01.2001 в отношении Усова Ю.И. // Архив Октябрьского районного суда г. Барнаула.
9. Приговор Октябрьского районного суда г. Саранска Республики Мордовии по уголовному делу № 1-45/2010 от 16.07.2010 г. в отношении Казакова А.Б. и Д. // Архив Октябрьского районного суда г. Саранска Республики Мордовии.

Карпачева Татьяна Сергеевна, кандидат филологических наук, доцент кафедры русской литературы Московского городского педагогического университета; аспирант кафедры уголовного права Российского государственного университета правосудия, KarpachevaTS@mgpu.ru

NON-TRADITIONAL RELIGIOUS ASSOCIATIONS AS A FACTOR OF VICTIMIZATION OF YOUTH AND ADOLESCENTS (BY THE MATERIALS OF JUDICIAL PRACTICE)

Tatiana S. Karpacheva, PhD (Philology), associate professor of the Russian Literature Department Moscow City University; post-graduate student of the Department of criminal law of the Russian state University of justice; KarpachevaTS@mgpu.ru

Annotation. The article deals with cases of violations of sexual freedom and / or sexual inviolability in organizations whose activities are criminalized by Art. 239 of the Criminal Code of the Russian Federation. It is concluded that, becoming an adherent of such an organization, a person risks becoming a victim of a crime, the degree of his victimization increases due to the unlimited and absolute power of the leader over the followers. A feature of sexual crimes, forming a set with Art. 239 of the Criminal Code of the Russian Federation, is the use by leaders of victims of mental rather than physical violence, ideologically justified by the teachings of the organization.

Keywords: non-traditional religious associations, sects, victimization, victimization, sexual crimes.

References

- 1. Dvorkin A.L. Sektovedeniye. Totalitarnyye sekty. Opyt sistematicheskogo issledovaniya. Izd. 3, pererab. i dop. Nizhniy Novgorod, Khristianskaya biblioteka, 2012. 813 s.*
- 2. Dolgova A.I. Prestupnost', yeye organizovannost' i kriminal'noye obshchestvo. M., Rossiyskaya kriminologicheskaya assotsiatsiya, 2003. 572 s.*
- 3. Ivanishko I.V. Tserkovno-khristianskoye ponimaniye prichin i usloviy religioznoy prestupnosti // Sotsium i khristianstvo. Materialy mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Minsk, izd-vo Minskoy dukhovnoy akademii, 2018. S. 61-63.*
- 4. Kulygin V.V., Ivanishko I.V. Protivodeystviye destruktivnym kul'tam v Dal'nevostochnom regione // Vlast' i upravleniye na Dal'nem Vostoke, 2008. № 2 (43). S. 139-146.*
- 5. Lapunova YU.A. Otdel'nyye aspekty ugolovno-pravovoy i kriminologicheskoy kharakteristiki prestupleniy, sovershayemykh chlenami psevdoreligioznykh soobshchestv kriminologicheskoy napravlenosti // Biznes v zakone, 2008, № 4. S. 27-29.*
- 6. Prigovor Krasnoarmeyskogo rayonnogo suda Krasnodarskogo kraya ot 12.05.2017 v otnoshenii Kurenkova A.P. // Arkhiv Krasnoarmeyskogo rayonnogo suda Krasnodarskogo kraya.*
- 7. Prigovor Novosibirskogo rayonnogo suda Novosibirskoy oblasti po ugovnomu delu № 1-7/2013 ot 7.02.2013 v otnoshenii Rudneva K.D. // Arkhiv Novosibirskogo rayonnogo suda Novosibirskoy oblasti, g. Novosibirsk.*
- 8. Prigovor Oktyabr'skogo rayonnogo suda g. Barnaula po ugovnomu delu № 1-118-01 ot 5.01.2001 v otnoshenii Usova YU.I. // Arkhiv Oktyabr'skogo rayonnogo suda g. Barnaula.*
- 9. Prigovor Oktyabr'skogo rayonnogo suda g. Saranska Respubliki Mordovii po ugovnomu delu № 1-45/2010 ot 16.07.2010 g. v otnoshenii Kazakova A.B. i D. // Arkhiv Oktyabr'skogo rayonnogo suda g. Saranska Respubliki Mordovii.*

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ АРТПЕДАГОГИКИ

Катренко М.В., Труфанова Т.Е., Романова О.Ю., Журавлева Т.В.

Аннотация. В статье рассматриваются возможности физической культуры в развитии личности студентов средствами артпедагогики. Дается определение понятию «Артпедагогика в области физической культуры». Представлен информационный комплекс, обеспечивающий творческую реализацию личности в образовательном пространстве вуза

Ключевые слова: образование, личность студента, физическая культура, спорт, творческое развитие, артпедагогические средства.

Физическую культуру и спорт чаще рассматривают как сферу развития двигательных качеств, умений и навыков человека. В стороне остаётся его социально-культурное, личностное развитие. На современном этапе становления образовательного процесса в вузе, решение проблемы развития личности студента приобретает все большую актуальность и становится не отделимым от творческого развития. «Всем известно, что только творчески мыслящий человек способен успешно адаптироваться в сложных условиях современности [3; С. 16]. По мнению В.А. Яковлева «...субъект не просто воспроизводит то или иное действие, он стремится внести в него нечто свое, присущее только ему и выступает как существо думающее, сопереживающее и чувствующее, умеющее осознать и оценить свою деятельность» [Цит. по: 1; С. 11]. «Поэтому учебный процесс должен быть направлен не только на получение каких-то абстрактных знаний, а на чувственно-эмоциональное переживание личностью своей деятельности, активизацию как мыслительных, так и двигательных процессов» [3].

Х. Хёге, замечает: «Творчество, означает способность видеть новые отношения, выражать необычные идеи и вдохновения, отходить от традиционных схем мышления» [Цит. по: 2; С. 21].

Практика показала, что мотивированная общественно целесообразная деятельность, содействует интеллектуальному, творческому развитию профессионально-компетентной личности студента, осознающего значимость своей деятельности, способность к личностной самореализации в современном обществе.

«Все это свидетельствует о необходимости нового подхода к

образовательному процессу в вузе, в том числе и в области физической культуры» [3; С. 61]. Выход из создавшегося положения прослеживается во внедрении в образовательный процесс артпедагогики, самостоятельного научного педагогического направления, «...интегрирующего виды искусства для духовно-нравственного развития, психосоматического оздоровления обучаемых на основе художественной и двигательной деятельности» [3; С. 6]. «На основе межнаучного подхода, артпедагогика заимствует некоторые фундаментальные теории и прогрессивный практический опыт педагогики, психологии, психотерапии, искусства, культурологии и др. ...при этом основной ориентир – только те педагогические системы, методики, технологии, которые направлены на личностный рост, создание наиболее благоприятных условий для полноценного развития человека как личности» [6].

Наши исследования свидетельствуют, что «...возможности артпедагогики в образовательном процессе достаточно велики, они обусловлены ее детерминантами и ориентированы на активизацию творческих проявлений личности, реализацию ее познавательно-информационных потребностей в интеллектуальной, эмоционально-волевой, моторной сферах» [6].

Основанная на методологических подходах, артпедагогическая система несет в себе информационный комплекс, обеспечивающий творческую самореализацию личности в образовательном пространстве вуза (рис. 1).



Рисунок 1 - Информационный комплекс развития личности студента вуза

«Артпедагогика раскрывает потенциальные возможности физической культуры, интегрируя её средства и искусство в едином образовательном процессе, оказывая комплексное воздействие на мотивационную, креативную и физическую стороны развития личности студента, развивая его посредством творческой, эстетико-художественной и учебно-познавательной деятельности через мотивы, воображение, импровизацию, знания, умения, навыки» [4; С. 179].

«Артпедагогика в области физической культуры – это гуманистическая система образования, разработанная на основе интеграции средств физической культуры и ценностей искусства, оказывающих комплексное воздействие на личность учащегося, развивая его посредством творческой, эстетико-художественной и учебно-познавательной деятельности» [6].

Первостепенным компонентом артпедагогики в области физической культуры являются знания о культурно-исторических, психолого-педагогических основах физкультурно-спортивной деятельности, интеграции средств искусства и физической культурой, особенностях использования искусства в различных формах спортивных занятий.

Содержание образования в артпедагогической системе представлено не

только знаниями, умениями, навыками, но также и творчеством, так как именно творческая деятельность является ведущей в личностном развитии человека.

Использование артпедагогических средств способствует получению широкого спектра двигательных умений и навыков, выразительности телодвижений, развитию творческих способностей, созданию условий для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями и формированию потребности в занятиях данными видами деятельности, развитию предпосылки для самоактуализации и самосовершенствования студентов в образовательном процессе вуза.

В практические занятия, в области физической культуры, целесообразно внедрение артигр, общеразвивающих упражнений с танцевальными элементами и музыкой; импровизаций на основе создания слухового, зрительного, обонятельного, тактильного образов, сочетающихся с упражнениями на дыхание и расслабление, музыки, изобразительного и танцевального искусства, литературного творчества [3; С. 180].

Таким образом, в сфере физической культуры и спорта развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того определяется ими. Физическая культура –та же общая культура, но реализуемая специфическим образом, через сознательно-окультуренную средствами артпедагогики, двигательную деятельность [5].

Литература

1. Иванов И. П. Развитие творческого мышления студентов в условиях проблемно-деятельностного обучения: дис. канд. пед. наук. Ставрополь, 2002. 170 с.
2. Исаева Ю.А. Свобода научного творчества в гуманитарном знании: Философско-культурологический подход: дис. канд. филос. наук. Н. Новгород, 2006. 170 с.
3. Катренко М.В. Артпедагогика как средство творческой деятельности студентов в физическом воспитании: дис. канд. пед. наук. Ставрополь, 2011. – 176 с.
4. Катренко М.В. Троценко Н.Н., Журавлева Ю.И., Бушенева И.С. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов личностного развития студентов // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2013. – № 2 (35). – С. 177-181.
5. Средства физической культуры в процессе физического воспитания студентов: уч.-мет. пос. / М.В. Катренко, А.Н. Продиус, Ю.И.

Журавлева. Ставрополь: Ставролит. 2014. – 120 с.

6. Шумакова Н.Ю., Катренко М.В. Артпедагогика как система творческого развития студентов в физическом воспитании ВУЗа // Вестник Государственного университета управления. – Москва. – 2009. – вып. 12. – С. 125 – 128.

Катренко Марина Васильевна, к.п.н, доцент кафедры физической культуры, mkatrenko69@bk.ru, Россия, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Северо-Кавказский федеральный университет.

Труфанова Татьяна Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта, tatiana1220@mail.ru, Россия, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Северо-Кавказский федеральный университет.

Романова Олеся Юрьевна, ст. преподаватель кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта, r.olesya060@ya.ru, Россия, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Северо-Кавказский федеральный университет.

Журавлева Татьяна Владимировна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, zhuravleva007@yandex.ru, Россия, Ставрополь, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования Северо-Кавказский федеральный университет.

STUDENT PERSONALITY DEVELOPMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF ART PEDAGOGY

Katrenko Marina Vasilievna, Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education, mkatrenko69@bk.ru, Russia, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education North Caucasian Federal University.

Trufanova Tatyana Evgenievna, Ph.D., Associate Professor of the Department of the Department of Educational Technologies of Physical Culture and Sports, f tatiana1220@mail.ru, Russia, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education North Caucasian Federal University.

Romanova Olesya Yurievna, teacher of the department of educational technologies of physical culture and sports, r.olesya060@ya.ru, Russia, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education North Caucasian Federal University.

Zhuravleva Tatyana Vladimirovna, teacher of the department of educational technologies of physical culture and sports, zhuravleva007@yandex.ru, Russia, Stavropol, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education North Caucasian Federal University.

Annotation. The article discusses the possibilities of physical culture in the development of students' personality by means of art pedagogy. The definition of the concept "Art pedagogy in the field of physical culture" is given. An information complex is presented that ensures the creative

realization of the individual in the educational space of the university

Keywords: education, student's personality, physical culture, sport, creative development, art pedagogical means.

References

- 1. Ivanov I. P. The development of students' creative thinking in the conditions of problem-based learning: dis. ... cand. ped. Sciences. Stavropol, 2002. 170 p.*
- 2. Isaeva Yu.A. Freedom of scientific creativity in the humanities: Philosophical and cultural approach: dis. ... cand. philosophy Sciences. N. Novgorod, 2006. 170 p.*
- 3. Katrenko M.V. Art pedagogy as a means of creative activity of students in physical education: dis. cand. ped. Sciences. Stavropol, 2011. - 176 p.*
- 4. Katrenko M.V. Trotsenko N.N., Zhuravleva Yu.I., Busheneva I.S. Potential possibilities of physical culture as one of the leading incentives for the personal development of students // Bulletin of the North Caucasian Federal University. - 2013. - No. 2 (35). - S. 177-181.*
- 5. Means of physical culture in the process of physical education of students: Uch.-met. settlement / M.V. Katrenko, A.N. Prodius, Yu.I. Zhuravlev. Stavropol: Staurolit. 2014. - 120 p.*
- 6. Shumakova N.Yu., Katrenko M.V. Art pedagogy as a system of creative development of students in the physical education of the university // Bulletin of the State University of Management. - Moscow. - 2009. - issue. 12. - S. 125 - 128.*

УДК 316.442

ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: МЕТОДОЛОГИЯ, МЕТОДИКА, ПРАКТИКА

Кибакин М.В.

Аннотация. *Раскрывается роль и значение системы информационно-аналитического обеспечения для эффективной реализации государственной молодежной политики в сфере физической культуры и массового спорта, проводится характеристика ее субъектов, сил и средств. Излагается авторский взгляд на использование теоретических наработок физической культуры и спорта, социологии молодежи, социологии спорта, социологии здоровья в мероприятиях информационно-аналитического обеспечения. Дается характеристика методических средств поиска, сбора, преобразования, обработки и анализа данных в сфере физической культуры и спорта для насыщения необходимой управленческой информацией органов государственной власти и местного самоуправления.*

Ключевые слова: *молодежная политика, физическая культура, массовый спорт, методология исследований, методика, социальные спортивные практики, информационно-аналитическое обеспечение.*

Введение (Introduction). Российская Федерация разрабатывает и реализует государственную политику в области физической культуры и спорта [11], осуществляет стратегическое планирование и развитие физической культуры и спорта [8]. В силу комплексности и сложности содержания государственной молодежной государственной политики в сфере физической культуры и спорта, ее реализация нуждается во всестороннем обеспечении – нормативно-правовом, научно-методологическом, ресурсном, кадровом, организационно-технологическом и т.д. Особое место в общей системе обеспечения занимают мероприятия информационно-аналитического характера.

Литературный обзор (Literature review). В отечественной и зарубежной науке вопросам теоретико-методологического осмысления системы информационно-аналитического обеспечения уделяется посвящены работы [3; 12] и другие. Отдельно изучается учеными и практиками предметная область информационно-аналитического обеспечения различных сфер жизни, функционирования институтов и организаций [1; 4; 6]. Методическим, организационно-технологическим и иным аспектам реализации функций информационно-аналитического обеспечения также посвящено ряд публикаций [5; 13; 14].

Ряд авторов и научно-образовательных коллективов вплотную подступают к непосредственной реализации информационно-аналитических мероприятий в области работы молодежи, раскрывая положение, проблемы и обосновывая концепции совершенствования государственной молодежной политики [2; 9].

Имеющиеся научно-практические наработки в рассматриваемой объектно-предметной области создают определенные условия для углубленного исследования обозначенных в теме статьи проблем.

Теория и методы (Theory and methods). *Под информационно-аналитическим обеспечением государственной молодежной политики в области физической культуры и спорта понимается* процесс использования уполномоченными субъектами управления совокупности методов, средств и способов сбора, преобразования, анализа и визуализации сведений, юридически значимых фактов, других видов информации в целях насыщения ими в функционально востребуемой форме органов власти, институтов гражданского общества и других участников реализации этой политики с последующим использованием в своей деятельности, а также создания условий для принятия и обеспечения эффективной реализации управленческих решений в достижении параметров программного-целевого

планирования в этой сфере на основе максимально широкого и рационально представленного массива данных.

Теоретические основы информационно-аналитического обеспечения опираются на концепции: а) теории и практики государственного управления – в части построения системы сил и средств, технологий и регламентов, а также привлечения ресурсов (в том числе информационно-аналитических) для реализации его целей и достижения задач; б) институтов физической культуры и спорта, как социально одобряемых массовых форм социального взаимодействия в области реализации природного потенциала и поддержания психо-физического статуса людей, - в части объективного использования субъектами социального регулирования мониторинговых технологий оценки функциональности (дисфункциональности) институциональной деятельности.

На методическом уровне информационно-аналитическое обеспечение рассматриваемого уровня государственного управления связано с использованием: а) групп методов поиска, сбора, хранения и передачи информации, а также ее обработки, анализа и интерпретации; б) средств и технологий насыщения органов управления текущей мониторинговой, а также проектной и проблемной актуальной информацией в рамках регламентов реализации полномочий органами власти различного уровня, в том числе подготовки аналитических докладов, разработки концепций и т.д.; в) организационными технологиями создания экспертных систем, ситуационных центров и иных структур обеспечения управления.

Для характеристики реализационных, проблемных, рискологических, проектных и иных аспектов информационно-аналитического обеспечения государственной молодежной политики в сфере физической культуры и спорта привлечены экспериментальные данные экспертного исследования «Молодежь и спорт – 21 век», проведенного в январе-июне 2022 года (научный руководитель – М.В. Кибакин). В ходе исследования сформированы 6 экспертных групп (должностные лица органов власти, реализующие полномочия в сфере молодежной политики; должностные лица органов власти, реализующие полномочия в сфере физической культуры и спорта; профессорско-преподавательский состав вузов; административный персонал организаций системы олимпийского резерва; представители тренерского состава; представители спортивной ветеранской общественности», в работе которых принимали участие 83 эксперта (уровень согласованности экспертных оценок $W=0,89$), что обеспечило достоверность сделанных выводов и рекомендаций.

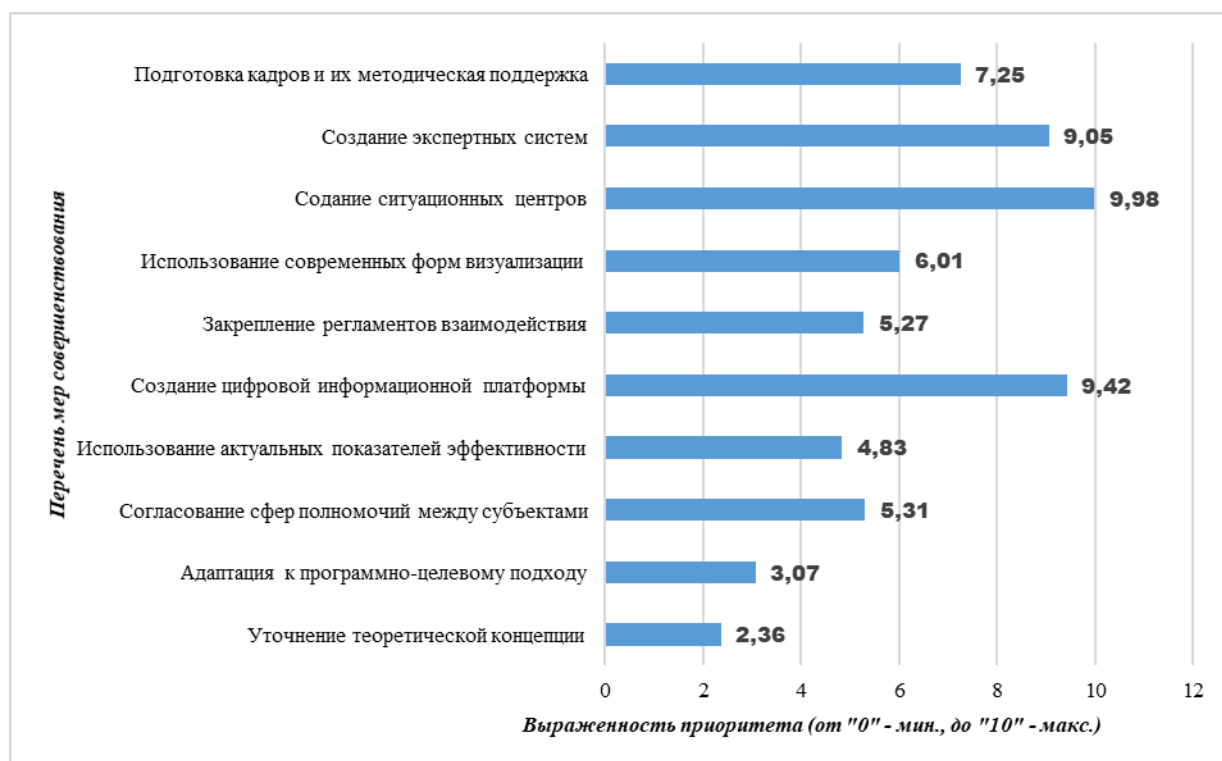


Рисунок 1 – Экспертные оценки приоритетности мер совершенствования информационно-аналитического обеспечения (по материалам собственного исследования)

В частности, экспертами определена приоритетность мер совершенствования информационно-аналитического обеспечения государственной молодежной и физкультурно-оздоровительной политики, количественные параметры которой отражены на рисунке 1.

В исследовании для анализа данных использован метод группировки, который позволил экспертные оценки приоритетности мер совершенствования представлены по их уровням.

Во-первых, - на верхнем уровне приоритетности по мнению экспертов являются следующие меры: а) создание ситуационных центров (9,98 баллов); б) создание цифровой информационной платформы (9,42 баллов); в) создание экспертных систем (9,05 баллов).

Во-вторых, - на среднем уровне приоритетности находятся такие меры, как: а) подготовка кадров и их методическая поддержка (7,25 баллов); б) использование современных форм визуализации (6,01 баллов); в) согласование сфер полномочий между субъектами (5,31 баллов); г) закрепление регламентов взаимодействия (5,27 баллов).

В-третьих, - к относительно низким по приоритетности отнесены меры: а) использование актуальных показателей эффективности (4,83 баллов); б) адаптация к программно-целевому подходу (3,07 баллов); в) уточнение теоретической концепции (2,36 баллов).

Анализ результатов. Основные результаты (Results and discussion).

С помощью научного метода содержательного анализа нормативно-правовой базы в сфере государственной политики работы с молодежью, развития физической культуры и спорта описаны основы создания и функционирования системы ее информационно-аналитического обеспечения.

В Российской Федерации к *принципам* молодежной политики относятся комплексный, научный и стратегический подходы при ее формировании и реализации [10], а в ее *содержание* входит комплекс мер нормативно-правового, финансово-экономического, организационно-управленческого, информационно-аналитического, кадрового, научного и иного характера [10]. Также к основным направления реализации молодежной политики в нашей стране относится проведение научно-аналитических исследований по вопросам молодежной политики [10].

В Российской Федерации развитие физической культуры и спорта на законодательном уровне обусловлено проведением соответствующих научных изысканий. Так, к основным принципам законодательства о физической культуре и спорте относится содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций [11].

Важное значение имеет закрепление полномочий в области научных исследований среди субъектов государственного управления. Так, к полномочиям Правительства Российской Федерации относится организация научных исследований в области физической культуры и спорта, к полномочиям субъектов Российской Федерации – научно-методическое обеспечение в области физической культуры и спорта, а также организация издания научной, учебной и научно-популярной литературы по физической культуре и спорту [11], а Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) - организация научных исследований в области физической культуры и спорта [7].

В нашей стране законодательно закреплены нормы финансирования физической культуры и спорта. При этом к расходным обязательствам Российской Федерации относятся, в частности, обеспечение проведения

научных исследований федерального значения в области физической культуры и спорта, в том числе в области разработки спортивных изделий [11].

С целью реализации преобразующей функции науки в ходе экспертного опроса произведена структуризация основных параметров развития процесса информационно-аналитического обеспечения государственной молодежной спортивной и физкультурно-оздоровительной политики, результаты которой отражены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Структура программно-целевых компонентов и параметров развития информационно-аналитического обеспечения государственной молодежной спортивной физкультурно-оздоровительной политики (по материалам собственного исследования)

Система развития информационно-аналитического обеспечения государственной молодежной физкультурно-оздоровительной политики по мнению экспертов включает в себя следующие компоненты и параметры, имеющие сложные взаимосвязи.

Первое. Ориентирующий компонент (1), обеспечивающий параметры целеполагания (1.1) и целедостижения (1.2). Этот компонент обеспечивает передачу управляющих воздействий и получение обратных связей.

Второе. Нормативно-правовой компонент (2), включающий в себя юридическую базу (2.1) и правоприменительную практику (2.2).

Третье. Управленческо-организационный компонент (3), с функцией закрепления перечня и статуса субъектов процесса обеспечения (3.1), а также регламенты и функционирование системы обеспечения (3.2.).

Четвертое. Предметный компонент (4), регулирующий параметры наличия и функциональности институциональных элементов (4.1), а также институциональных средств (4.2). В связи со сложностью содержания четвертого (предметного) компонента, он включает в себя и частные параметры по предмету процесса обеспечения: институциональный элемент – «методология (4.1.1)» с институциональным средством – «государственный доклад (4.1.2)»; институциональный элемент – «методика (4.2.1)» с институциональным средством – создаваемой экспертной системой (4.2.2); институциональный элемент – «организация (4.3.1)» с институциональным средством – ситуационным центром.

Важно отметить, что существенную роль в функционировании системы информационно-аналитического обеспечения государственной молодежной спортивной физкультурно-оздоровительной политики может сыграть Российский государственный университет физической культуры и спорта, молодежи и туризма, имеющий соответствующую методологическую базу, методический и организационный потенциал.

Заключение/Выводы (Conclusion). Комплексность задач, решаемых в ходе реализации государственной молодежной политики в сфере физической культуры и спорта, многообразие используемых методов, а также вовлеченность разнообразных субъектов государственного и социального управления, в настоящее время существует объективная необходимость ее информационно-аналитического обеспечения, которое должно осуществляться на различных уровнях осуществления мероприятий методологического, методического и организационно-технологического характера с привлечением ученых и практиков, системная интеграция которых способна обеспечить эффективность этого процесса.

Литература

1. Loginovskiy O.V., Shestakov A.L., Korennaya K.A. Information and analytical support of strategic management of enterprises in global instability conditions // Bulletin of the South Ural State University. Series: Computer Technologies, Automatic Control, Radio Electronics. 2022. Т. 22. № 2. С. 107-121.
2. Абельбейсов В.А., Тарасова А.П. Положение молодежи в России // Школа Науки. 2020. № 10 (35). С. 39-41.

3. Баграмян Э.Р., Воля Е.С., Феоктистова Н.А. Концептуальные основы информационно-аналитического обеспечения развития педагогического образования // Педагогика. 2021. Т. 85. № 7. С. 26-30.

4. Завгородний Е.Н. Вопросы функционирования единой системы информационно-аналитического обеспечения деятельности МВД России // Теория права и межгосударственных отношений. 2021. Т. 2. № 6 (18). С. 499-507.

5. Любушин Н.П., Сёмкин С.А. Информационно-аналитическое обеспечение оценки устойчивого развития / В сборнике: Апрельские научные чтения имени профессора Л. Т. Гиляровской. Материалы X Международной научно-практической конференции: в 2 частях. Воронеж, 2021. С. 175-179.

6. Павлов И.С., Баграмян Э.Р., Воля Е.С. Информационно-аналитическое обеспечение развития педагогического образования в России / В сборнике: SHS WEB OF CONFERENCES. 2021. С. 01038.

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 «О Министерстве спорта Российской Федерации»

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р)

9. Сылкина М.И., Иванова Н.В., Городецкая Ю.Ю., Курдюкова Е.А. Анализ положения молодежи на российском рынке труда / В сборнике: Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. 2014. С. 144-145.

10. Федеральный закон от 30 декабря 2020 года №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

11. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

12. Хотькина О.К. Теоретические основы информационно-аналитического обеспечения профилактики коррупции в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2020. № 8 (219). С. 56-60.

13. Чугумбаев Р.Р. Методологические стадии информационно-аналитического обеспечения управления экономическими субъектами / В сборнике: Экономическая безопасность России: правовые, управленческие, финансовые и IT-аспекты. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2020. С. 262-266.

14. Шуметов В.Г. Информационно-аналитическое обеспечение измерения качества жизни: субъективные оценки и социологический метод / В сборнике: Россия: тенденции и перспективы развития. ежегодник: материалы XX Национальной научной конференции с международным участием. Москва, 2021. С. 267-273.

Кибакин Михаил Викторович, доктор социологических наук, профессор Финансового университета при Правительстве Российской Федерации, доктор социологических наук, доцент, tiz8283@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации».

*INFORMATION AND ANALYTICAL SUPPORT FOR THE IMPLEMENTATION OF THE STATE
YOUTH POLICY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: METHODOLOGY,
METHODOLOGY, PRACTICE*

Mikhail V. Kibakin, Doctor of Sociology, Professor of the Financial University under the Government of the Russian Federation, Doctor of Sociology, Associate Professor, tiz8283@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Financial University under the Government of the Russian Federation».

Annotation. The role and importance of the information and analytical support system for the effective implementation of the state youth policy in the field of physical culture and mass sports is revealed, the characteristics of its subjects, forces and means are carried out. The author's view on the use of theoretical developments of physical culture and sports, the sociology of youth, the sociology of sports, the sociology of health in information and analytical support activities is presented. The characteristic of methodical means of search, collection, transformation, processing and analysis of data in the field of physical culture and sports for saturation with necessary management information of public authorities and local self-government is given.

Keywords: youth policy, physical culture, mass sports, research methodology, methodology, social sports practices, information and analytical support.

References

- 1. Loginovskiy O.V., Shestakov A.L., Korennaya K.A. Information and analytical support of strategic management of enterprises in global instability conditions // Bulletin of the South Ural State University. Series: Computer Technologies, Automatic Control, Radio Electronics. 2022. T. 22. No 2. С. 107-121.*
- 2. Abelbeisov V.A., Tarasova A.P. The situation of youth in Russia // School of Science. 2020. No. 10 (35). pp. 39-41.*
- 3. Bagramyan E.R., Volya E.S., Feoktistova N.A. Conceptual foundations of information and analytical support for the development of pedagogical education // Pedagogy. 2021. Vol. 85. No. 7. pp. 26-30.*

4. Zavgorodny E.N. *Issues of functioning of the unified system of information and analytical support for the activities of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Theory of law and interstate relations*. 2021. Vol. 2. No. 6 (18). pp. 499-507.

5. Lyubushin N.P., Semkin S.A. *Information and analytical support for the assessment of sustainable development / In the collection: April scientific readings named after Professor L. T. Gilyarovskaya. Materials of the X International Scientific and Practical Conference: in 2 parts*. Voronezh, 2021. pp. 175-179.

6. Pavlov I.S., Bagramyan E.R., Volya E.S. *Information and analytical support for the development of pedagogical education in Russia / In the collection: SHS WEB OF CONFERENCES*. 2021. pp. 01038.

7. Decree of the Government of the Russian Federation No. 607 dated June 19, 2012 "On the Ministry of Sports Of the Russian Federation"

8. *Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030 (approved by the Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated November 24, 2020)*

9. Sylkina M.I., Ivanova N.V., Gorodetskaya Yu.Yu., Kurdyukova E.A. *Analysis of the situation of youth in the Russian labor market / In the collection: Theory and methodology of innovative directions of physical education of preschool children. Materials of the IV All-Russian Scientific and Practical conference with international participation. Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism*. 2014. pp. 144-145.

10. Federal Law No. 489-FZ of December 30, 2020 "On Youth Policy in the Russian Federation".

11. Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation".

12. Khotkina O.K. *Theoretical foundations of information and analytical support for the prevention of corruption in the penal system of the Russian Federation // Sheets of the penal enforcement system*. 2020. No. 8 (219). pp. 56-60.

13. Chugumbaev R.R. *Methodological stages of information and analytical support of management of economic entities / In the collection: Economic security of Russia: legal, managerial, financial and IT aspects. Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference*. 2020. pp. 262-266.

14. Shumetov V.G. *Information and analytical support for measuring the quality of life: subjective assessments and a sociological method / In the collection: Russia: trends and prospects of development. yearbook : proceedings of the XX National Scientific Conference with international participation*. Moscow, 2021. pp. 267-273.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КАНАШСКОГО ТРАНСПОРТНО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕХНИКУМА

Ким Т.А.

***Аннотация.** В статье предложены и охарактеризованы пути повышения мотивации к занятиям физической культуры и спортом, здорового образа жизни среди студентов Канашского транспортно-энергетического техникума, показаны конкретные приемы работы, которые позволят достичь желаемого результата.*

***Ключевые слова:** пропаганда физической культуры и спорта, здоровый образ жизни, спорт, активный досуг, мотивация.*

«Свое здоровье надо беречь собственными усилиями. Если ты не готов изменить свою жизнь, тебе невозможно помочь»
Гиппократ

На сегодняшний день теме пропаганды здорового образа жизни посвящено достаточно много статей и монографий. При этом ошибочным будет утверждать, что интерес к этой теме возник только в последние десятилетия. Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории.

Особенно в последней трети века, проблема здорового образа жизни приобретает глобальный масштаб, и ее актуальность с течением времени только возрастает. Это объясняется целым рядом причин, и самая главная из них: высокий уровень развития цивилизации, повлекший за собой такие проблемы, как гиподинамия с последствиями в виде хронических болезней, неправильное питание, перегруженность информацией, что истощает нервную систему и вызывает склонность не только к вредным привычкам, но и к суициду. Сдвиги в состоянии здоровья провоцируют в немалой степени неблагоприятные экологические условия, а также нестабильность экономической и политической ситуации.

На сегодняшний день проблема здоровья человека становится не только индивидуальной проблемой, но и проблемой государственной, от её успешного решения зависит не только здоровье отдельной личности, но и здоровье общества в целом. Поэтому здоровье сбережением необходимо заниматься на всех уровнях: личном, семейном, общественном.

Большая роль в решении этой проблемы отводится пропаганде, популяризации здорового образа жизни, особенно среди подростков КанТЭТ.

Основной целью урока и внеклассной работы заключается в том, чтобы привлечь подростков к систематическим занятием физической культуре и спортом.

Задачи на уроке и во внеклассной деятельности это:

- сформировать у подростка культуру здорового образа жизни, отношение к своему здоровью как к ценности;
- научить навыкам управления своим здоровьем, необходимости ведения здорового образа жизни;
- навыкам оказания первой медицинской помощи и безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

Главное, создать мотивацию обучающихся и вызвать их интерес.

Существует несколько групп мотивов к занятиям физической культурой. Выделим из них те мотивы, которые, по нашему мнению, являются наиболее значимыми для современного студента:

Оздоровительные мотивы

Для многих людей спорт остается одним из основных способов укрепления здоровья и поддержания тела в хорошей форме. Именно регулярные занятия физической активностью оказывают положительное воздействие на организм, способствуют укреплению его иммунитета. Особенно сильное воздействие оказывается на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Физическая активность помогает организму перестроиться, дает человеку возможность снять напряжение от выполнения однообразной работы, после тяжелого учебного или рабочего дня, сменить вид деятельности, избавиться от стресса.

Мотив дружеской солидарности и коммуникации

Желание проводить как можно больше времени с друзьями, общаться со сверстниками подталкивает человека к занятиям спортом, особенно, если этот вид спорта носит командный характер. Игра в команде, совместная деятельность сближают и позволяют улучшить коммуникативные способности, найти новых друзей, наладить отношения в студенческой группе.

Эстетические мотивы

Как бы многие не спорили, но внешний вид имеет огромное значение даже при приеме на работу, первое впечатление считается очень важным, поэтому необходимо, чтобы оно было положительным. Чтобы выглядеть хорошо, скорректировать недостатки фигуры, развить гибкость и пластичность, необходимы регулярные физические нагрузки.

Сопернические мотивы

Стремление самоутвердиться, стать лидером, победить соперника и быть первым в какой-то деятельности так же может стать мощной мотивацией для занятий физической культурой. Спорт позволяет реализовать себя, выработать силу воли, концентрацию, самоконтроль, помогает справиться с комплексами и страхами, отвлекает от неприятных мыслей.

В ходе моей работы в техникуме были сделаны следующие выводы, касающиеся способов мотивирования студенческой молодежи, которые мы пытаемся внедрить:

Индивидуальный и дифференцированный подход к обучающимся

Двухразовые или однократные занятия в неделю не могут создать базис устойчивой адаптации организма к мышечной работе. Когда занятия направлены только на выполнение установленного плана, преобладает нормативный подход и отсутствует индивидуальный, поэтому мы преподаватели стараемся применить к студенту индивидуальный подход с учетом всех особенностей физического и психологического развития ребенка.

Разнообразие кружков и секций, а также личный пример

Мы предоставляем студентам возможность работы не только по действующей программе, но и в кружках секциях, так как возможности выбрать интересующий их вид спорта повышает эффективность и результативность занятий физической культурой. В нашем техникуме выбор направлений достаточно широкий, позволяющий каждому найти занятие, соответствующее интересам и уровню физической подготовки. Кроме того, в наших секциях мы стараемся подавать личный пример, что положительно влияет на развитие еще большего интереса у студентов.

Поощрение студентов

Обучающимся, которые защищают честь техникума на различных соревнованиях руководство техникума выделяет прибавку к стипендии. Фотографии победителей и призеров соревнований мы размещаем на стенде лучших спортсменов, который обновляется каждый год.

Проведение массовых спортивных мероприятий

В техникуме проводятся различные мероприятия спортивно-оздоровительного характера, которые заинтересовывают студентов, помогают им проявить себя. Поэтому ежегодно у нас проходит Спартакиада, включающая в себя соревнования по различным видам спорта, а также различные Дни здоровья.

Использование современных образовательных технологий на занятиях

В формировании потребности у студентов в физической культуре необходимо развивать личностный и деятельностный подход, провести оптимизацию и интенсификацию учебно-тренировочного процесса, применять современные методы (игровой метод, включение в программу нетрадиционных видов физической культуры) и теории обучения и всестороннего развития личности молодого специалиста. Данный подход позволяет в максимальной степени раскрыть способности каждого студента, а также удовлетворить его интерес и потребность в физической активности, обеспечив его доступом к различным видам физической культуры.

Пропаганда спорта может положительно воздействовать на студентов, убедить многих, что физическая культура – это не просто занятия, необходимые для посещения, но также эффективный способ для реализации и саморазвития.

Наш техникум выступает инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

Литература

1. Барашева Н. В., Виноградов П. А., Жолдак В. И. Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие. — Самара: СИПКРО. 1997.
2. Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровья детей//Магистр. 1999.
3. Болдин В. И. «Педагогические основы физкультурно-оздоровительных систем». Материалы докторской диссертации. Ростов-на-Дону, РГПУ, 1999.
4. Филиппов С. С., Жгутов В. В. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография.: Советский спорт, 2004.

Ким Татьяна Александровна, инструктор по физическому воспитанию, e-mail: kimta@kantet.com, Россия, Чувашская Республика город Канаш, Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Канашский транспортно-энергетический техникум» Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики.

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF THE KANASH TRANSPORT AND ENERGY COLLEGE

Tatiana A. Kim, physical education instructor, e-mail: kimta@kantet.com, Russia, Chuvash Republic Kanash city, State Autonomous Professional Educational Institution of the Chuvash

Republic "Kanash Transport and Energy College" of the Ministry of Education and Youth Policy of the Chuvash Republic

Annotation. The article suggests and describes ways to increase motivation for physical culture and sports, a healthy lifestyle among students of the Kanash Transport and Energy College, shows specific methods of work that will achieve the desired result.

Keywords: promotion of physical culture and sports, healthy lifestyle, sports, active leisure, motivation.

References

1. Barasheva N. V., Vinogradov P. A., Zholdak V. I. *Fizicheskayakul'turaizdorovyjobrazhizni: Uchebnoeposobie.* — Samara: SIPKRO. 1997.
2. Bezrukih M. M. *Shkol'nyefactoryriskaidorov'yadetej//Magistr.* 1999.
3. Boldin V. I. «*Pedagogicheskieosnovyfizkul'turno-ozdorovitel'nyhsistem*». *Materialy doktorskoj dissertacii.* Rostov-na-Donu, RGPU, 1999.
4. Filippov S. S., Zhgutov V. V. *Municipal'naya sistemafizicheskoykul'turyshkol'nikov: organizacionno-pedagogicheskieusloviyaformirovaniya: Monografiya.*: Sovetskijisport, 2004.

УДК 796.06

АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАКУРСЕ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Киселева Н.В.

Аннотация. В статье рассматривается опыт автора по проведению занятий по дисциплине «физическая культура» в режиме дистанционного обучения в период пандемии COVID-19. Предложенная к рассмотрению методика самоисследования вовлекает обучающегося в получение знаний теоретического характера для более полного представления о функционировании своего организма, а также понуждает не отвлеченно иметь представление о ресурсах своего здоровья, а целенаправленно управлять ими, оздоравливая и укрепляя собственный организм.

Ключевые слова: самоисследование, функциональная подготовленность, тестирование

В период дистанционных занятий по дисциплине «физическая культура» у преподавателя одной из задач является контроль самостоятельной двигательной нагрузки у обучающихся в условиях домашнего обучения. Конечно, по сравнению с нагрузкой в спортивном зале или специально оборудованном месте для занятий физической культурой такая ситуация проигрывает, но открывается другая возможность — научить студента правильно относиться к своему здоровью на примере контроля своего

функционально состояния при выполнении ими же самими выбранного доступного вида нагрузки. На первом этапе (входящий мониторинг) обучающиеся заполняют бланк самоисследования функционального состояния в котором предложено протестировать себя по функциональным пробам - Штанге, Генчи, ортостатической, клиностатической, оценить по пробе Руфье-Диксона, пробе Ромберга.

Знакомство с содержанием проб расширит теоретический кругозор обучающихся по исследуемым параметрам состояния здоровья, как определенным «маркерам» состояния своей функциональной подготовленности.

Далее, по предложенной методике проводится подбор инструментария и оценочных критериев для проведения тестирования, затем выполняется сбор первичных данных и обработка результатов собственных измерений, а также выбранных участников (2-3 участника из числа совместно проживающих людей).

После проведения тестирования студенты анализируют полученные результаты, формулируют выводы. Важным моментом на этом этапе является формирование заключения по проведенному самоисследованию, необходимо направить внимание на полученные результаты, сравнить их с показателями нормы, «расшифровать» функционирование собственного организма как единой системы, чувствительной к окружающему миру. Поэтому дальнейшим шагом является подготовка практических рекомендаций, которые студенты себе должны дать, исходя из полученных результатов тестирования. Постоянное употребление термина ЗОЖ, демагогия ЗОЖ и отрыв от реальности (например, тезис о занятиях спортом как одним из важных факторов ЗОЖ в то же время не объясняет, что спорт не доступен для людей с ослабленным здоровьем, так как им нужно начинать с гигиены и культуры своего организма через адекватную двигательную нагрузку, постепенно вовлекаясь в тренировочный процесс. Зачастую, не доступны для молодежи старше студенческого возраста занятия в спортивных секциях бюджетных оздоровительных организаций, по возрастным критериям спортивных школ (в спортивные школы принимают с детского возраста и до 18 лет), явным социальным и экономическим причинам. Таким образом, общие рекомендации ЗОЖ нужно делать частными, необходимо студенту дать знания, на основе которых он может составить себе программу для поддержания физического здоровья и оптимального образа жизни, на те направления ЗОЖ, которые наиболее значимы и первостепенны на сегодняшний день.

После проведения этапа самоисследования, следующим мероприятием является составление программы самостоятельной нагрузки в недельном цикле. Необходимо пояснить: какой вид, тип, форма нагрузки, ее интенсивность, регулярность нагрузки будет адекватна при их уровне подготовленности. Тем студентам, которые не были во время школьного обучения вовлечены в спортивную деятельность, нужно рекомендовать знакомство с видами гимнастики (утренняя гигиеническая гимнастика, стретчинг, пилатес и др.), аэробной нагрузки (целенаправленные прогулки как ходьба дозированная, пробежки в удобное время суток, ходьба на лыжах и другое). На дистанционном занятии обсуждаются вышеизложенные нюансы, затем студенты заполняют форму, в которой прописываются мероприятия избранной нагрузки, дни недели, время занятия, интенсивность. В таблицу программы недельной нагрузки необходимо вносить результаты после проведенного самостоятельного занятия, также рекомендуется вести контроль физического состояния по подсчету пульса (перед и после занятия). Таким образом, за время дистанционного обучения у студента есть появляется возможность дисциплинировать себя и оптимизировать свой образ жизни за счет собственных ресурсов.

Следующим шагом исследования функциональной подготовленности является контрольный срез, который позволяет отследить нагрузку студента по изменениям проб. Студенты проводят повторное тестирование через три-четыре недели самостоятельных занятий по собственной программе, сравнивают с результатами первого (входящий мониторинг), проводят анализ полученных результатов и делают выводы по которым видно, как организм и его функциональные системы проявили себя за данный период. Затем, на основе полученного анализа делается заключение с последующими рекомендациями по коррекции нагрузки.

Таким образом, работа в дистанционном режиме по дисциплине «физическая культура» дает возможность обучающимся погрузиться в практические знания о собственном здоровье, освоить прикладные навыки по самовоспитанию, в рамках физкультурной деятельности, самоизменению в образе жизни.

По мнению обучающихся данный подход является актуальным для самопознания и саморазвития, дает понимание осознанного отношения к своему здоровью, более внимательному обращению к средствам и методам физической культуры.

Обучающиеся указывают на то, что такой метод самодиагностики может служить мотивацией для достижения каких-то целей в физическом совершенствовании.

Несомненно, что подобный подход к обучению интересен с одной стороны и важен с другой и, позволяет отрабатывать и закреплять навыки и умения профессиональной деятельности, так как будущая медсестра должна хорошо владеть объективными методами обследования. В данном исследовании применялся метод объективного обследования (измерение температуры тела, ЧДД, пульса, АД), который имеет наиболее существенное значение, так как он дает наиболее полную объективную информацию медицинской сестре о состоянии пациента.

Рассматриваемый вариант исследования можно применять как проектную деятельность, позволяющую разрабатывать новые формы участия в физкультурной деятельности, независимо от того в каком формате проходит учебный процесс. Также, внедрение темы по самоисследованию функциональной подготовленности с разработкой собственных адекватных программ двигательной нагрузки очень удобен для обучающихся вечернего отделения, так как позволяет преподавателю контролировать вовлеченность обучающихся в самостоятельную работу по физической культуре, а обучающимся дает возможность реализовать собственный потенциал в повышение качества своего здоровья.

Литература

1. Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции (г. Нижневартовск, 21 октября 2021 г) / отв. ред. Л.Г. Пашенко. Нижневартовск: Изд-во НВГУ, 2021. С.238-243

2. «Профилактика стрессовых состояний у студентов» Материал находится в открытом доступе по адресу:<https://fond21veka.ru/publication/20/50/406492/Серия С №406492> 9 марта 2022 г.

Киселева Наталья Владимировна, канд.пед.наук, преподаватель, БУ ХМАО-Югра «Нижневартовский медицинский колледж».

ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE FROM THE PERSPECTIVE OF DISTANCE LEARNING

Kiseleva Natalia Vladimirovna, Candidate of Pedagogical Sciences, teacher, BU KhMAO-Yugra "Nizhnevartovsk Medical College".

Annotation. The article discusses the author's experience in conducting classes in the discipline of "physical education" in the mode of distance learning during the COVID-19 pandemic. The proposed method of self-research involves the student in obtaining theoretical knowledge for a more complete understanding of the functioning of his body, and also forces not to abstractly have an idea of the resources of his health, but purposefully manage them, healing and strengthening his own body.

Keywords: self-research, functional preparedness, testing

References

1. *Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: materials of the XI All-Russian Scientific and Practical Conference (Nizhnevartovsk, October 21, 2021) / ed. by L.G. Paschenko. Nizhnevartovsk: NOVSU Publishing House, 2021. pp.238-243.*

2. *"Prevention of stress conditions in students" The material is publicly available at: <https://fond21veka.ru/publication/20/50/406492/Series C No. 406492> March 9, 2022.*

УДК 796

РОЛЬ МОЛОДЁЖНЫХ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ В ПРОПАГАНДЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Клюева Т.О.

Аннотация. Одним из важнейших направлений реализации государственной политики сегодня является пропаганда занятий физической культурой и спортом среди молодёжи. Молодёжные общественные объединения всегда отвечали требованиям времени. В статье рассматривается опыт использования молодёжных объединений и движений для продвижения идей здорового образа жизни и массового спорта.

Ключевые слова: физическая культура, массовый спорт, спортивный клуб, молодёжное спортивное объединение, молодёжное движение.

Одним из приоритетных направлений реализации современной российской молодёжной политики является «организация досуга, отдыха, оздоровления молодежи, формирование условий для занятий физической культурой, спортом, содействие здоровому образу жизни молодежи» [5]. Особо эффективно в данной работе использование детских и молодёжных общественных объединений.

Основными задачами пропаганды и агитации в области физической культуры и спорта являются следующие: 1) формировать у населения сознательное отношение к физической культуре, подчеркивая ее огромную социальную, воспитательную, медико-оздоровительную функцию в

социалистическом обществе; 2) вооружать общественные и штатные кадры физкультурных работников научной теорией советской системы физического воспитания; 3) обеспечивать все категории населения, желающие заниматься физкультурой, научно-обоснованными методическими советами и рекомендациями, разработанными с учетом возраста, пола, степени физической подготовленности; 4) вооружать тренеров, преподавателей физического воспитания, учащихся физкультурных учебных заведений, спортсменов передовой методикой обучения и тренировки, основанной на лучшем отечественном и зарубежном опыте; 5) распространять и внедрять в практику работы физкультурных и спортивных организаций передовой опыт развития массовой физкультуры на предприятиях, в учебных заведениях, в учреждениях, колхозах, совхозах, подготовки спортсменов-разрядников, в том числе и высокого класса, способных успешно представлять советский спорт на крупнейших международных соревнованиях [1].

Молодым людям в силу социально-психологических особенностей необходимо чувствовать себя частью единого общества и непосредственно взаимодействовать со сверстниками. Совместная деятельность охотнее принимается молодёжью, особенно если она основана на ценностях, разделяемых всеми.

Молодёжное общественное объединение создаёт условия для самореализации молодых людей, а также удовлетворения их потребностей в общении, достижении общих целей. Согласно закону «О молодежной политике в Российской Федерации» под молодёжным общественным объединением понимается «международное, общероссийское, межрегиональное, региональное, местное добровольное, самоуправляемое, некоммерческое формирование, созданное в установленном законом порядке молодыми гражданами, объединившимися на основе общности интересов для реализации общих целей, указанных в уставе общественного объединения». [5]. Молодёжные объединения могут быть политическими, военно-патриотическими, спортивными. Независимо от направленности в их основе лежит консолидация инициатив молодёжи, в том числе в отношении здорового образа жизни и занятий физической культурой.

Общественные объединения молодёжи всегда были источником новых идей и предложений, особенно в вопросах развития массового спорта. Так, в начале XX века правительство молодой Советской республики, понимая необходимость повышения уровня физической подготовки населения, инициировало создание спортивных клубов при учебных заведениях и на предприятиях. В 1930 году по инициативе комсомола был разработан проект

комплекса ГТО. Под эгидой комплекса ГТО молодые люди не только посещали обязательные занятия по физической подготовке, но и по собственной инициативе занимались физической культурой и спортом в свободное время. Пропагандистская работа в отношении сдачи нормативов ГТО во многом была успешной за счет непосредственного привлечения молодежных объединений к реализации данной инициативы.

В настоящее время заметна тенденция к распространению идей занятий физической культурой и спортом среди студенческой молодёжи. В российских университетах по инициативе молодых людей создаются студенческие спортивные клубы. «Спортивный клуб – это общественное и добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, способствующее их активному вовлечению в осознание необходимости вести здоровый образ жизни, приобретение социального опыта в формировании ответственного отношения к здоровью как к ценности». (Ермакова Е.Г.) [3]

Активисты данных объединений проводят просветительскую работу среди студентов по вопросам ведения здорового образа жизни, агитационно-пропагандистскую в целях привлечения учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями, повышения уровня их знаний в области физической культуры. ССК проводят учебно-тренировочные занятия для всех желающих и внутри вузовские соревнования по видам спорта. Активно развиваются и межуниверситетские спортивные состязания. С 2013 года функционирует Общероссийская молодежная общественная организация «Ассоциация студенческих спортивных клубов России», которая является одной из самых многочисленных молодежных спортивных организаций России. В АССК входит более 500 студенческих спортивных клубов со всей страны.

В настоящее время продвижение занятий физической культурой ведётся и через детские общественные объединения и движения. В Российском движении школьников реализуется проект Спорт.рдш – это информационная площадка, которая объединяет весь школьный спорт. Самым масштабным из спортивных детских проектов является Всероссийский спортивный фестиваль РДШ. Фестиваль проводится в пять этапов, в которые входят эстафеты, шахматный турнир, соревнования по воздушно-силовой атлетике «Сила РДШ», «Игры отважных», конкурс «Здоровое движение», а также различные акции и онлайн-мероприятия, доступные любому желающему независимо от уровня физической подготовки.

Таким образом, для эффективного продвижения идей физической культуры среди молодёжи необходимо давать инициативу самим молодым

людям. Для усвоения различных идей и ценностей молодёжи важно находиться в комфортной социально-психологической среде, в окружении сверстников. Грамотная работа с молодёжными и детскими общественными объединениями и движениями позволит консолидировать инициативы, потребности и творческий подход молодёжи, и достичь более высоких целей.

Литература

1. Бариеникова, Е. Е. Средства пропаганды физической культуры и спорта: ретроспективный анализ / Е. Е. Бариеникова // Современные тенденции и актуальные вопросы развития рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем в сфере физической культуры и спорта : Материалы Межкафедральной научно-практической конференции, Москва, 18 марта 2020 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 12-15.
2. Горшкова, Е. А. Муниципальная политика по вовлечению молодёжи в физическую культуру и спорт / Е. А. Горшкова, С. В. Михайлова, А. А. Чернецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2018. — Т. 3, № 2. — С. 74-80.
3. Ермакова, Е.Г. Роль спортивного клуба в популяризации физической культуры и спорта в вузе // Эпоха науки. – 2020. – № 24. – С. 292-296
4. Иванов, В. Д. Проблемы правового регулирования физической культуры и спорта в Российской Федерации / В. Д. Иванов, В. З. Смирнова, М. А. Райн // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 108-111.
5. Федеральный закон от 30.12.2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» // ГАРАНТ.ру [Электронный ресурс]. URL: <https://base.garant.ru/400156192/?ysclid=l4su6fwocg634535535>
6. АССК России [Электронный ресурс]. URL: <https://ssca.ru/o-nas/>
7. ГТО [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/history?>
8. Российское движение школьников [Электронный ресурс]. URL: <https://xn--d1axz.xn--p1ai/activity/directions/>

Клюева Татьяна Олеговна, студент 3 курса, tkhueva01@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

THE ROLE OF YOUTH PUBLIC ASSOCIATIONS IN PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY

Klyueva Tatyana, 3rd year Student, tklueva01@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism.

Annotation. Today one of the most important directions of state policy implementation is the promotion of physical culture and sports among young people. Youth public associations always meet the requirements of the time. The experience of youth associations and movements in promoting the ideas of a healthy way of life and mass sport is discussed in the article.

Keywords: physical education, mass sports, sports club, youth sports association, youth movement

References

1. Barienikova, E. E. Means of promoting physical culture and sports: a retrospective analysis / E. E. Barienikova // *Current trends and topical issues of the development of advertising, public relations and socio-humanitarian problems in the field of physical culture and sports : Materials of the Interdepartmental Scientific and Practical Conference, Moscow, March 18, 2020.* – Moscow: Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)", 2020. – pp. 12-15.
2. Gorshkova, E. A. Municipal'naya politika po vovlecheniyu molodyozhi v fizicheskuyu kul'turu i sport / E. A. Gorshkova, S. V. Mixajlova, A. A. Cherneczov // *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya.* — 2018. — T. 3, № 2. — S. 74-80.
3. Ermakova, E.G. Rol' sportivnogo kluba v populyarizacii fizicheskoy kul'tury i sporta v vuze // *E'poxa nauki.* – 2020. – № 24. – S. 292-296
4. Ivanov, V. D. Problemy pravovogo regulirovaniya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii / V. D. Ivanov, V. Z. Smirnova, M. A. Rajn // *Fiz. kul'tura. Sport. Turizm. Dvigat. rekreaciya.* — 2017. — T. 2, № 2. — S. 108-111.
5. Federal'nyj zakon ot 30.12.2020 g. № 489-FZ «O molodezhnoj politike v Rossijskoj Federacii» // GARANT.ru [E'lektronnyj resurs]. URL: <https://base.garant.ru/400156192/?ysclid=l4su6fwocg634535535>
6. ASSK Rossii [E'lektronnyj resurs]. URL: <https://ssca.ru/o-nas/>
7. GTO [E'lektronnyj resurs]. URL: <https://www.gto.ru/history?>
8. Rossijskoe dvizhenie shkol'nikov [E'lektronnyj resurs]. URL: <https://xn--d1axz.xn--p1ai/activity/directions/>

МУЗЕЙ ВОЛЕЙБОЛА НИЖНЕВАРТОВСКА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РЕСУРС ЭФФЕКТИВНОГО ВЕДЕНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Книжников Н.Н.

***Аннотация.** Рассмотрен вопрос поиска перспективных и эффективных современных средств патриотического воспитания молодежи, являющегося одной из приоритетных задач современного общества. Определено, что разнообразие применяемого инструментария в воспитании подрастающего поколения – гарант достижения поставленной цели. Музей волейбола Нижневартовска признан примером эффективного ресурса в ведении патриотического воспитания молодежи на примере созерцания исторических артефактов и спортивных реликвий, изучения спортивных подвигов наших соотечественников и значимых событий прошлого.*

***Ключевые слова:** патриотическое воспитание, молодежь, музей волейбола, спортивный подвиг, история спорта.*

Патриотическое воспитание молодежи в современном обществе приобретает особое значение, поскольку является значимой в формировании общенациональной идеи Российской Федерации. Общеизвестно, что фактическое занятие физкультурой и спортом способствует формированию морально-волевых качеств (дисциплинированности, силы, смелости, ответственности, честности, справедливости, решительности, терпеливости), необходимых для военно-прикладной физической подготовки. Вместе с тем, согласно актуальным исследованиям, уровень физической подготовки у представителей молодежного сообщества страны оставляет желать лучшего. Статистические данные Министерства здравоохранения и социальной защиты РФ и военных комиссариатов свидетельствуют, что более 80 % выпускников общеобразовательных учреждений вообще не пригодны к военной службе, 60-70 % имеют слабую физическую подготовленность, и они не могут выполнять контрольные нормативы по физподготовке и 60 % имеют отклонения в состоянии здоровья, 30 % страдают различными хроническими заболеваниями. В этой связи поиск новых форм патриотического воспитания молодежи, представители которой лишены фактической возможности заниматься физкультурой и спортом по состоянию здоровья, является актуальным и значимым.

Важно понимать, что такое качество личности человека, как патриотизм проявляется: в привязанности человека к родной земле, языку, культуре и

традициям своего народа, любви к своей Родине, преданности, готовности служить своему Отечеству. Содержание патриотического воспитания включает в себя следующие компоненты: культурно- исторический, духовно-нравственный, социально-политический, военно-технический, психолого-педагогический и физический. Целенаправленно организованный процесс патриотического воспитания не только в рамках физического воспитания, но и в иных видах деятельности позволяет решать многие вопросы: воспитание важнейших, нравственных и патриотических качеств, таких как социальная зрелость, ответственность, честность, чувство долга, справедливость, верность народным традициям, стремление к истине и добру, к сохранению исторических и культурных ценностей народов России.

Одним из действенных средств эффективного патриотического воспитания является использование тематических выставочных и музейных площадок. Создание региональных музеев спорта представляется действенным методическим приемом факультативного взаимодействия с представителями молодежи. Нижневартровский музей волейбола открыт в титульном сооружении города – спортивном комплексе «Самотлор». Общеизвестно, что спортивные объекты являются зоной особой притягательности для представителей молодежи. Юноши и девушки охотно посещают такие сооружения, где не только самостоятельно занимаются физкультурой и спортом, но и проводят свой досуг в качестве зрителей на соревнованиях различного уровня. Представители Музея волейбола вовлекают представителей целевой аудитории в работу со своими экспонатами как с помощью специально организованных программных мероприятий, так и самостоятельного созерцания и изучения выставочных экспозиций.

Музей волейбола является победителем Конкурса президентских грантов. Музейный фонд исчисляется 10 000 экземплярами значков, марок, медалей, брелоков, монет, кубков, авторучек, образцов мячей и спортивной формы прошлых лет, книг, плакатов и многого другого. Музей активно отбирает, бережно хранит, глубоко исследует, с интересом экспонирует материальное и нематериальное культурное наследие в области физической культуры и спорта. Все это способствует сохранению исторической памяти и увековечивание памяти выдающихся людей и значимых событий прошлого. Помимо стационарной версии, Музей обладает мобильной выставочной экспозицией. В разные годы материалы Музея волейбола демонстрировались в гг.Сургуте, Ханты-Мансийске, Казани, Калининграде, Новом Уренгое. В 2022 году Музей волейбола принял участие в фестивале-конкурсе туристских

видеопрезентаций «Диво России». В настоящее время в рамках реализации Гранта Губернатора Югры ведется разработка виртуальной версии Музея волейбола для размещения его экспозиций в сети Интернет с целью большего охвата благополучателей.

Повышение общей эрудиции любителей спорта и тематической информированности зрительской аудитории, вовлечение посетителей музея в серьезную исследовательскую работу не только на тему волейбола, но и нумизматики, фалеристики и филателии – все эти цели реализуются при помощи мероприятий, проводимых на музейной площадке. Совместная работа представителей Музея волейбола и представителей молодежной аудитории способствует сохранению исторической памяти, осведомленности посетителей о высоких достижениях волейбольных команд нашей страны на международных стартах, о спортивных подвигах выдающихся атлетов разных поколений. Приобщение через экскурсии, выставки, тематические занятия молодежи к высоким спортивным результатам, отраженным в материалах музея, воспитывает чувство причастности и формирует желание сохранять это наследие для потомков, тем самым решается проблема утраты традиций, своих корней и связи поколений. Участники музейных мероприятий получают основные сведения о работе музейных специалистов, которые могут пригодиться в жизни в качестве будущей профессии или хобби, таким образом, частично решается проблема профессиональной ориентации. В работе музея практикуются выступления спортсменов, добившихся высоких результатов на волейбольном поприще, а также тематических викторин и конкурсов, поэтому музей, прежде всего – это пространство игры, экспериментирования, сотрудничества, поддержка инициативы молодежи.

Таким образом, организованное в вестибюле спортивного комплекса тематическое музейное пространство позволяет ответственным службам заниматься патриотическим воспитанием молодежной аудитории, которая фактически занимается физподготовкой в стенах указанного сооружения, а также посещает соревнования различного уровня в качестве зрителей. Интересная подача просветительского материала, возможность знакомиться с материалами с помощью тактильного изучения, оснащенность музейного пространства звукоусиливающим и демонстрационным специализированным оборудованием делают Музей волейбола зоной особой притягательности.

Книжников Николай Николаевич, кандидат культурологи, заместитель директора по научно-методической работе, e-mail: knizhnik73@mail.ru, Россия, Ханты-Мансийский

автономный округ-Югра, Муниципальное автономное учреждение города Нижневартовска «Спортивная школа олимпийского резерва «Самотлор»

IZHNEVARTOVSK VOLLEYBALL MUSEUM AS A UNIVERSAL RESOURCE FOR EFFECTIVE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Knizhnikov Nikolay Nikolaevich, Candidate of Cultural Studies, Deputy Director for Scientific and Methodological work, e-mail: knizhnik73@mail.ru, Russia, Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Ugra, «Olympic Reserve Sports School «Samotlor».

Annotation. The issue of searching for promising and effective modern means of patriotic education of youth, which is one of the priorities of modern society, is considered. It is determined that the variety of tools used in the upbringing of the younger generation is a guarantee of achieving this goal. The Nizhnevartovsk Volleyball Museum is recognized as an example of an effective resource in conducting patriotic education of young people by the example of contemplating historical artifacts and sports relics, studying the sporting exploits of our compatriots and significant events of the past.

Keywords: patriotic education, youth, volleyball museum, sports feat, history of sports.

УДК 796.011

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯХ

Ковалев В.Н., Грошев В.А., Булгакова О.Н.,
Брюханова Н.А., Токарчук Ю.А.

Аннотация. В статье представлен формат мониторинга физического развития студентов вузов Сибирского федерального университета различных учебных физкультурных специализаций на примере применения в учебных группах аэробики. Представлены результаты исследования физического развития студентов и перспективы развития системы мониторинга при взаимодействии с учреждением «Федеральный Сибирский научно-клинический центр Федерального медико-биологического агентства» (ФСНКЦ ФМБА России) и цифровизации методов обследования.

Ключевые слова: мониторинг, паспорт физического развития, физическое состояние, здоровье, студенты, аэробика.

Введение

Физическое развитие является одним из существенных показателей здоровья, его параметры отражают степень соответствия биологического и паспортного возраста и определяют физическую работоспособность в момент

обследования [3]. Также, следует учесть, что физическое развитие является одним из показателей физического состояния, совместно с функциональным состоянием организма и физической подготовленностью, что необходимо учитывать при контроле психофизической адаптации личности в определенных сферах деятельности. В настоящее время тенденции интенсификации учебного процесса в вузах с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности диктует необходимость повышения мер по сохранению здоровья студентов [4]. В вузах задача психофизической адаптации студента, оказывающей значительное влияние на состояние здоровья, ложится на плечи дисциплины «Физическая культура». Отмечено, что, обычно на младших курсах реализуется адаптация к обучению в вузе, а на старших курсах – к будущей профессиональной деятельности [2]. Образовательный процесс по физическому воспитанию в Сибирском федеральном университете (СФУ) реализуется 122 преподавателями кафедры физической культуры (КФК) Института физической культуры спорта и туризма (ИФКСиТ) в 19 различных учебных физкультурных специализациях, представляющих различные виды спорта и двигательной активности. Преподаватели имеют спортивный опыт (спортсменов и судей) из них имеют ученые степени - 14 кандидат педагогических наук и 2 доктора педагогических наук. Ряд преподавателей имеют спортивные разряды кандидатов в мастера спорта, спортивные звания - мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и заслуженных мастеров спорта.

Основная часть

Мониторинг физического развития, реализуется лабораторией спорта и туризма (ЛСиТ) ИФКСиТ созданной в 2022 году путем объединения лабораторий института. В лаборатории проводятся систематические обследования (1-2 раза в год) морфологических и функциональных показателей студентов 1 – 3 курсов, очной формы обучения из более 20-и институтов СФУ, изучающих физическую культуру на площадках физкультурно – спортивных сооружений университета. Лаборатория имеет значительную эмпирическую базу данных, за период 2002 – 2022 годов было обследовано более 36 тысяч студентов. Полученные данные применимы для анализа физического развития студентов и состояния их здоровья в лонг этюдном формате, а также для управления физическим воспитанием студентов и оценки их физического состояния.

Результаты обследований обрабатываются модернизированной автоматизированной системой управления базой данных (АСУ) (ранее «АСУ –

ЗДОРОВЬЕ»). Продолжительность обследования одного человека – порядка 10 минут. Проводят обследование два специалиста.

Все студенты прошедшие полное обследование по программе получают «Паспорт физического развития» - условное название информации по итогам обследования, которое учитывает не только текущие показатели, но и динамику по годам и даёт интегральную оценку результатов обследования по разработанной шкале. Данные обследованных групп во фронтальном формате (то есть с соблюдением сохранности персональных данных) представляются преподавателю в форме отчета для учета им полученных данных по группе в образовательном процессе и применения возможных коррекций. Также студент самостоятельно может представить свой «Паспорт физического развития» преподавателю, что позволяет более полно оценить качество освоения учебной программы студента и более гибко, и обоснованно давать рекомендации по корректировке самостоятельных занятий.

Как отмечено выше, данные получаемые при систематизированном мониторинге и обработанные программой АСУ позволяют не только оценить текущее состояние студентов, но и осуществлять анализ динамики различных параметров физического состояния в определенные временные периоды, с учетом влияния внешних воздействий. Период 2020 – 2022 г. прошел в ситуации противодействия КОВИД 19 и как отмечено выше в условиях ограничений с ним связанных.

Таким образом целью представляемого исследования является: Сравнение показателей физического развития студенток СФУ учебной специализации аэробика за период 2019 – 2022 г., то есть показателей до ковид 19 и после снятия ограничений, связанных с пандемией.

задачами нами определены:

- измерение антропометрических характеристик студентов;
- оценка морфофункциональных показателей студентов;
- анализ полученных данных.

Методология, организация, материал и методы исследования.

Общенаучные методы исследования, представленные методами анализа, наблюдения, эксперимента, измерения, гипотезы и логики.

Частными методами исследования являются:

1. Инструментальные методы — специальные эмпирические методы исследований явлений и процессов, недоступных непосредственному восприятию, с применением приборов, инструментов, аппаратов. Применялись методы измерения: роста, веса, гибкости, кистевой динамометрии, частоты сердечных сокращений (ЧСС в покое, ЧСС после

нагрузки, время восстановления после нагрузки), артериальное давление (АД) систолическое, спирометрия (измерение жизненной ёмкости легких).

Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы была применена проба Мартине.

2. Методы оценки физического развития.

2.1. Метод индексов (показателей) представляющий собой набор особых формул, при помощи которых можно проводить оценку отдельных антропометрических показателей и их соотношений. Это показатели физического развития, представляющие соотношение различных антропометрических признаков, выраженных в априорных математических формулах. Применялись индексы: роста–весовой Кетле; жизненный индекс лёгких; силовой индекс.

2.2. Метод антропометрических стандартов – это средние значения признаков физического развития, полученные при обследовании большого контингента людей, однородного по составу (возрасту, полу, профессии и т. д.) [1].

3. Математические методы – ранжирование, шкалирование и методы математической статистики.

Организация исследования.

Исследование проводилось с ноября 2019 года по январь 2022 года, в Доме физкультуры СФУ по адресу ул. Борисова, 20 А. и Спортивном комплексе с плавательным бассейном СФУ по адресу ул. Кириенского, 15., г. Красноярск. В исследовании принимали участие 187 студенток в возрасте от 17 до 22 лет, 1-3 курсов специализации аэробика из различных институтов СФУ.

Результаты и обсуждение.

Показатели ЧСС и АД (систолическое) в рассматриваемый период времени находились в пределах нормы, значительных колебаний не выявлено. Частота сердечных сокращений в диапазоне 60-80 уд.мин. и артериального давления в диапазоне 110-120 мм рт.ст., что, как отмечено выше является нормой для девушек данной возрастной группы.

Средние показатели физического развития студенток за рассматриваемый период приведены в таблице 1.

Таблица 1 - Средние показатели физического развития студенток

показатель	2019 год	2022 год
Кистевая сила	28,0	27,5
Гибкость	14,8	18,3
Вес	57,3	59,0
Относительная сила	47,9	47,4

При первом ближнем рассмотрении показатели физического развития не могут быть определены, как сниженные. Однако, следует учесть, во-первых, прямую корреляцию показателя относительной силы с весом, где средний показатель увеличен на порядок 2 кг. (3,0%), что может быть объяснимо снижением общей двигательной активности в период пандемии. Таким образом, можно отметить незначительное снижение показателя относительной силы (порядка 1,5 – 2,0 %). Также следует отметить значительное повышение показателя гибкость (12,5%), что может быть объяснено достаточной доступностью упражнений на развитие гибкости в том числе в домашних условиях.

Выводы

Динамика физического развития исследуемой группы в условиях пандемии может быть оценена как положительная.

Снижение показателя относительной силы и некоторого увеличения массы тела студенток специализации аэробика, может быть нивелировано в процессе занятий физической культурой в относительно короткий период.

В заключении, необходимо отметить, что мониторинг показателей физического состояния, развития, здоровья и физической подготовленности, в целях коррекции развивающих воздействий в ходе занятий физической культурой и формировании индивидуальной здоровьесберегающей среды молодого поколения граждан России является важной задачей. Однако, в лаборатории до настоящего времени, за учебный год обследования проходили в среднем 2000 студентов. Всего же в СФУ обучаются более 25000 студентов, а профессорско-преподавательский состав и специалисты обеспечения учебного процесса составляют более 2000 человек. Поэтому в целях увеличения масштаба мониторинга, перспективными направлениями деятельности лаборатории СиТ, мы считаем взаимодействие с ФСНКЦ ФМБА России, цифровизации некоторых диагностических методов, а также разработке методик, позволяющих оценивать указанные выше параметры в различных возрастных группах населения.

Литература

1. Алексеева Е.Н. Методы исследования физического развития и физической подготовленности студентов / Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / - Пятигорск, СКФУ, 2016. – 42 с.

2. Лозовая М.А., Лозовой В.А. Вопросы спортизации в социумах // Спорт для всех [Электронный ресурс] Режим доступа - 2015 // http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/5_Lozovaya_Sport_dlya_vseh.pdf (дата обращения 17.05.2022).

3. Лыкова Е.Ю. Руководство к практическим занятиям по возрастной анатомии, физиологии и гигиене / Учебно – методическое пособие для студентов / – Саратов, 2019. - 80 с.

4. Шевырдяева К.С., Лыгина М.А. Изучение ориентации студентов на ведение здорового образа жизни и сформированности ценностного отношения студентов к здоровью - 2017 [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-orientatsii-studentov-na-vedenie-zdorovogo-obraza-zhizni-i-sformirovannosti-tsennostnogo-otnosheniya-studentov-k-zdorovyu> (дата обращения 22.05.2022).

Ковалев Виктор Николаевич, заведующий лабораторией функциональной и двигательной деятельности человека кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета; alsesib@mail.ru (Автор-корреспондент); 660041, Россия, г. Красноярск, пр. Свободный, 82.

Грошев Василий Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ и менеджмента физической культуры и туризма института физической культур, спорта и туризма Сибирского федерального университета; vgroshev@sfu-kras.ru.

Булгакова Ольга Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, института физической культур, спорта и туризма Сибирского федерального университета, obulgakova@sfu-kras.ru

Брюханова Нина Алексеевна, доцент, доцент кафедры физической культуры института физической культуры, спорта и туризма Сибирского федерального университета, nbryuhanova@sfu-kras.ru

Токарчук Юлия Алексеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики спортивных дисциплин, института физической культур, спорта и туризма Сибирского федерального университета; ytokarchuk@sfu-kras.ru

MONITORING THE UNIVERSITY STUDENTS DEVELOPMENT IN VARIOUS EDUCATIONAL AND
PHYSICAL EDUCATION SPECIALIZATIONS

Kovalev Victor Nikolaevich: Head of the scientific laboratory ; alsesib@ mail.ru (Corresponding author); Department of Physical Education, Siberian Federal University, 82 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Groshev Vasilij Alekseevich, candidate of pedagogical sciences, assistant professor of the Institute of physical culture , sports and tourism of the Siberian Federal University, 82 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Bulgakova Olga Viktorovna: candidate of pedagogical sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University; 82 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Bryuhanova Nina Alekseevna: Docent Departament of physical education, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University; 82 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Tokarchuk Yulia Alekseevna, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Sports Disciplines, Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of the Siberian Federal University; 82 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

Annotation. The article presents a format for monitoring the physical development of Siberian Federal University students of various educational physical education specializations on the example of the use of aerobics in study groups. The results of the study of the physical development of students and the prospects for the development of the monitoring system in cooperation with the institution "Federal Siberian Scientific and Clinical Center of the Federal Medical and Biological Agency" (FSNCC FMBA of Russia) and digitalization of examination methods are presented.

Keywords: monitoring, passport of physical development, physical condition, health, students, aerobics.

References

1. E.N. Alekseeva. Methods of research of physical development and physical fitness of students / Educational and methodical manual on the discipline "Physical culture" for full-time and part-time students in all areas of bachelor's training / – Pyatigorsk, NCFU, 2016. - 42 p.

2. M.A. Lozovaya., V.A. Lozovoy Questions of sportization in societies // Sport for all [Electronic resource] Access mode - 2015 // http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ/5_Lozovaya_Sport_dlya_vseh.pdf (accessed 17.05.2022).

3. E.Y. Lykova. A guide to practical classes in age-related anatomy, physiology and hygiene / Educational and methodical manual for students / – Saratov, 2019. - 80 p.

4. K.S. Shevyrdyaeva., M.A. Lygina The study of students' orientation to maintaining a healthy lifestyle and the formation of students' value attitude to health - 2017 [Electronic resource] Access mode // <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-orientatsii-studentov-na-vedenie-zdorovogo-obraza-zhizni-i-sformirovannosti-tsennostnogo-otnosheniya-studentov-k-zdorovyu> (accessed 22.05.2022).

ПРЕДПОЧТЕНИЯ МОЛОДЕЖИ г. МОСКВЫ В ПУТЕШЕСТВИЯХ

Кожарина Д.С.

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные направления развития туризма в России, а также показатели, являющиеся ключевыми для молодежи при выборе и планировании путешествий.

Ключевые слова: молодежь, туризм, путешествия, молодежный туризм, показатели.

Введение. Как известно, туризм является одной из сфер человеческой деятельности, создающей условия для личностной идентификации. Молодежный туризм – особый вид путешествий, по форме индивидуальный или коллективный, когда молодые люди предпочитают отдыхать большими компаниями, объединенными общей целью проведения досуга и познания мира. Он оказывает весомое влияние на развитие молодого человека как достойного и гармонично развитого гражданина своей страны.

Вопросы развития молодежного туризма получили отражение в различных нормативно-правовых документах России. Одним из таких документов является Стратегия развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 г.

Данный документ посвящен анализу и перспективам развития туристской индустрии в России. В частности, в нем рассматриваются вопросы развития молодежного туризма и увеличения спроса на услуги туризма:

В рамках реализации государственной политики по стимулированию спроса на услуги туризма для граждан Российской Федерации необходимо обеспечить:

1) расширение практики использования туристской деятельности в рамках профессиональной ориентации учащихся и студентов, развитие промышленного, сельского и научного туризма;

2) поддержку мероприятий по популяризации культуры туризма среди молодого поколения, в том числе по развитию системы обучения организаторов молодежного туризма (волонтеров) для целей развития туризма в Российской Федерации, обучения молодежи навыкам работы, необходимым для развития туризма и проведения туристских мероприятий в природной среде;

3) содействие внедрению международных молодежных дисконтных систем на туристские услуги [2].

Основная часть. Молодежь – социально-активная группа населения. По данным Всероссийской переписи населения 2021, в Москве проживает 12 635 466 человек, из них к данной социально-демографической группе можно отнести приблизительно 3,9 млн человек (или 30%).

Было проведено исследование (социальный опрос, анкетирование), целью которой являлось выявление основных предпочтений у молодежи Москвы в путешествиях.

Исследование проводилось по следующим показателям:

- 1) пол респондентов;
- 2) возраст респондентов;
- 3) готовность молодежи оплачивать путешествия;
- 4) количество денег, потраченное в год на путешествия;
- 5) условия пребывания в период путешествия;
- 6) предпочтительная длительность одного путешествия;
- 7) предпочтительный вид транспорта для перемещений;
- 8) с кем молодежь путешествует;
- 9) готовность к экстремальным погодным условиям;
- 10) молодежь выбирает активный или спокойный вид отдыха;
- 11) внутренний или внешний туризм более предпочтительный;
- 12) какое количество вещей молодые люди берут в путешествие.

В опросе приняли участие юноши и девушки в равном соотношении (по 50%) (1), в возрасте преимущественно (87%) от 18 до 23 лет, 7,4% опрошенных пришлось на возрастную категорию 24-35 лет и 5,6% в возрасте 14-17 лет (2).

Теперь следует описать результаты более важных показателей. Готовность платить за путешествия выразило абсолютное большинство респондентов – 96,3% и лишь 3,7% опрошенных хотят пользоваться только льготными социальными путевками (3). Что касается количества потраченных денег в год на путешествия, то 61,1% опрошенной молодежи готова тратить от 10 до 60 тысяч рублей в год. Почти треть (31,5%) может потратить 60-200 тысяч рублей, до 10 тысяч рублей в год могут тратить 7,4% респондентов (4). Спать в палатке или в гостиничном номере опрошенная молодёжь готова почти поровну: 51,9% готовы спать в палатке и 48,1% хотят пребывать только в комфортных условиях (5). Для молодых людей предпочтительная длительность одного путешествия составляет 1 или 2 недели, так ответили 48,1% и 38,9% соответственно. Провести время вне привычной обстановки хотя бы 3 дня хотят 5,6% респондентов и более 1 месяца – 7,4% (6). Более

половины (68,5%) готовы долго ехать на поезде либо автобусе и лишь треть опрошенных предпочитает быстрый комфортный перелет (31,5%) (7). В компании знакомых хочет путешествовать 61,1% опрошенных молодых людей, 7,4% хочет это делать самостоятельно и 31,5% безразличны к составу путешествующих (8). Претерпевать экстремальные погодные условия готова примерно половина респондентов – 51,9%, не готовы – 48,1% (9). Активный отдых в путешествиях предпочитает треть опрошенной молодёжи (33,3%), пятая часть (20,4%) предпочитает спокойные виды отдыха и 46,3% не важно, как отдыхать (10). Менее четверти (24,1%) опрошенных молодых людей предпочитают путешествия по России. За рубеж хотят путешествовать 18,5% молодёжи и большей части опрошенных (57,4%) без разницы, где проводить свой отпуск (11). Более половины (59,3%) опрошенной молодежи предпочитают путешествовать налегке и 40,7% возьмут с собой большую сумку (12).

Заключение. По результатам исследования можно сделать следующее выводы.

Во-первых, молодёжь Москвы является экономически-активной группой населения и готова оплачивать свои путешествия, причём больше половины из них может платить в год от 10 до 60 тысяч рублей.

Во-вторых, специфика молодежного туризма заключается в его экономичности: молодые люди готовы экономить на гостиницах, отелях, санаториях и домах отдыха и провести 1-2 недели в палатке. Сэкономить могут и на комфортном перелете, проведя время в пути в поезде или автобусе.

В-третьих, молодёжь - группа населения, нуждающаяся в общении со сверстниками. Путешествовать в компании знакомых более предпочтительно для них, чем в одиночку.

В-четвёртых, для молодежи интересны как зарубежные поездки, так и внутренние по России.

Благодаря тому, что туризм развивает в человеке патриота своей страны и сильную духом личность, необходимо развивать такое направление в Российской индустрии туризма, как молодёжный туризм. В таких активных видах туризма как восхождение в горы, сплавы по рекам, походы в лес у человека развиваются немаловажные качества: сила воли, выносливость, смелость, простейшие навыки выживания в непривычных, некомфортных условиях и чувство патриотизма. Чтобы любить свою страну, ее надо знать: увидеть уникальные природные ландшафты, памятники архитектуры и познакомиться с культурами других народов.

Литература

1. Организация детско-юношеского и молодежного туризма : учебное пособие / И. Е. Карасев, Е. В. Кулагина, О. В. Лукина, Б. К. Смагулов ; Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 92 с.

2. Распоряжение Правительства РФ от 20 сентября 2019 г. № 2129-р (с изменениями на 7 февраля 2022 года) О Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/561260503>

Кожарина Дарья Сергеевна, студентка 3 курса бакалавриата, dkozarina@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский Государственный Университет Физической Культуры, Sports, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)»

TRAVELING PREFERENCES OF MOSCOW YOUTH

Kozharina Daria Sergeevna, 3th year undergraduate student, dkozarina@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education «Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)»

Annotation. The article discusses the current trends in the development of tourism in Russia, as well as indicators that are key for young people when choosing and planning travel.

Keywords: youth, tourism, travel, youth tourism, indicators.

References

1. Organization of youth and youth tourism: textbook / I. E. Karasev, E. V. Kulagina, O. V. Lukina, B. K. Smagulov; Omsk State Technical University. - Omsk: Omsk State Technical University (OmSTU), 2017. - 92 p.

2. Decree of the Government of the Russian Federation of September 20, 2019 No. 2129-r (as amended on February 7, 2022) On the Strategy for the Development of Tourism in the Russian Federation for the period up to 2035 [Electronic resource]. – Access mode: <https://docs.cntd.ru/document/561260503>.

ТАКТИЧЕСКИЙ ТРЕХМЕРНЫЙ БОЙ – НОВАЯ ДИСЦИПЛИНА КОМПЬЮТЕРНОГО СПОРТА

Косьмина Е.А., Гураль О.Н.

Аннотация. После включения тактического трехмерного боя (далее ТТБ) во всероссийский реестр видов спорта (далее ВРВС), у киберспортивной общественности возникло большое количество вопросов, связанных с включением ТТБ в ВРВС, критерии программ (киберспортивных игр) и перспектив проведения соревнований по ТТБ. В связи с этим целью настоящей работы является определение принципа отнесения киберспортивных игр к дисциплине компьютерного спорта «тактический трехмерный бой» и обсуждение перспектив развития данной дисциплины в Российской Федерации.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, тактический трехмерный бой, всероссийский реестр видов спорта.

25 мая 2022 года в перечень дисциплин компьютерного спорта включена новая дисциплина - «тактический трехмерный бой» (номер-код спортивной дисциплины: 1240072811М) [1]. Данная дисциплина стала седьмой в семействе компьютерного спорта и ее включение во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС), без преувеличения можно назвать одним из самых ожидаемых событий для молодежи, занимающейся компьютерным спортом.

ФКС России был проведен ряд мероприятий (круглые столы, тематические встречи) с привлечением отечественных ученых и экспертов с целью обсуждения влияния игр жанра «шутер» на психофизиологическое состояние спортсмена, изучен практический опыт и научные работы зарубежных ученых, проведены исследования с ведущими научными и аналитическими организациями («Иннопрактика», «НАФИ» и др.). Итогом этой работы стал вывод о возможности признания дисциплиной компьютерного спорта «тактического трехмерного боя», отсутствие как прямого, так и косвенного влияния, выражающегося в агрессивном поведении, выявлен положительный эффект от организованных занятий играми жанра «шутер».

В то же время в киберспортивном пространстве возникло большое количество вопросов, связанных с включением ТТБ в ВРВС и, в частности, критерии отбора киберспортивных игр, относящихся к дисциплине компьютерного спорта «тактический трехмерный бой» и перспектив проведения соревнований по данной дисциплине. В связи с этим целью настоящей работы является определение принципа отнесения

киберспортивных игр к дисциплине компьютерного спорта «тактический трехмерный бой» и обсуждение перспектив развития данной дисциплины в Российской Федерации.

В соответствии с приказом о порядке признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их в ВРВС от 24 августа 2018 г. № 739, в редакции приказа от 21 февраля 2022 г. № 115 (действует с 11 марта 2022 г. по 31 декабря 2022 г.) [2] для включения вида спорта во Всероссийский реестр видов спорта к виду спорта предъявляются определенные требования. Остановимся на некоторых из них.

Дисциплина должна иметь конкретные отличия от видов спорта (правила, соревновательных действий, критериев оценки, среды, инвентаря), спортивных дисциплин, уже признанных в России. Несмотря на сходство «тактического трехмерного боя» с «боевой ареной», концептуальным различием является цель данных дисциплин, а также в обязательном наличии «трона» или аналогичных сооружений, подлежащих уничтожению в киберспортивных играх дисциплины «боевая арена», основных и дополнительных юнитов («крипов») в «боевой арене», в то время как в «тактическом трехмерном бое» обязательным является наличие основного персонажа, которым спортсмен осуществляет управление, дополнительные юниты отсутствуют.

Для включения в ВРВС дисциплина должна исключать проявление жестокости или неуважительное отношение к сопернику, зрителям, и другие проявления, унижающие честь и достоинство личности, пропаганду насилия и жестокости. Во время проведения физкультурных и спортивных мероприятий по «тактическому трехмерному бою» основное действие происходит на виртуальной арене опосредовано через графические изображения, таким образом контакт с соперниками происходит только через экран монитора, от лица игрового персонажа или через текстовый чат, при его наличии. Спортсмен осуществляет игровые действия только с помощью устройств ввода (компьютерная мышь, клавиатура и т.п.). Причинение физического вреда сопернику исключается. В соответствии с п. 5.6.10. Правил вида спорта «компьютерный спорт» [3] в число оснований для применения дисциплинарных взысканий (спортивных санкций) входят «неуважительные действия по отношению к зрителям, другим участникам соревнований, судьям или официальным лицам, нецензурная лексика как устно, так и посредством внутриигровых и других программных инструментов текстового общения, в т. ч. на любых языках – предупреждение, повторное – удаление с соревнования».

Следующее важное требование для включения дисциплины в ВРВС это то, что дисциплина должна способствовать формированию и развитию нравственных и морально-этических качеств. Стоит отметить, что любой спорт — это не только соревновательная деятельность, но и подготовка к ней. Во время подготовки к соревнованиям в ходе тренировочного процесса для достижения высоких спортивных результатов спортсменам необходимо соблюдать режим, выполнять требования тренера, соблюдать ограничения. В процессе подготовки тренер решает не только задачи, направленные на повышение спортивного мастерства спортсменов, но психологические и воспитательные задачи, направленные на воспитание патриотизма через тренировки, воспитание принципов «Fair Play», развивает морально-волевые качества. Каждый спортсмен обязан знать и соблюдать антидопинговые правила.

Заключительное требование, которое мы рассмотрим в нашей работе, связано с обеспечением инвентарем и оборудованием, произведенным на территории Российской Федерации или приобретаемым в иностранных государствах за средства общественной организации. Здесь стоит отметить, что особенностью компьютерного спорта является наличие правообладателя на ту или иную компьютерную игру, и в большинстве случаев правообладателями являются зарубежные компании. На сегодняшний день в России активно проводится политика импортозамещения в области оборудования и производства киберспортивных игр, соответствующих критериям дисциплины «тактический трехмерный бой». Однако количество российских игр, которые могут быть отнесены к «тактическому трехмерному бою» весьма ограничено. Дополнительным ограничением является и то, что киберспортивные игры должны использоваться при проведении международных соревнований — по ним должны проводиться Чемпионаты Европы и мира. Процесс производства отечественного оборудования и киберспортивных игр и выход их на международную арену достаточно длительный процесс.

Один из самых важных вопросов для игроков является вопрос отнесения той или иной киберспортивной игры к «тактическому трехмерному бою». После признания любой спортивной дисциплины для ее последующего развития и проведения официальных соревнований по ней, включением в ЕКП, необходимо внесение изменений и утверждение официальных правил по данному виду спорта, для присуждения спортивных разрядов также необходимо внесение соответствующих изменений в единую всероссийскую спортивную классификацию. Таким образом, до внесения официальных

изменений в правила вида спорта компьютерный спорт, мы можем только предполагать какие киберспортивные игры будут отнесены к дисциплине компьютерного спорта «тактический трехмерный бой». Исходя из предварительно данного определения дисциплины ««тактический трехмерный бой» – это дисциплина компьютерного спорта, в которой для соревнований используется видеоигра, выступающая симулятором тактического боя, где каждый участник команды, осуществляя управление своим объектом управления, взаимодействует с участниками своей команды с целью уничтожения объектов управления команды соперника или достижения поставленной задачи», к программам данной дисциплины могут быть отнесены следующие киберспортивные игры: «Warface», «Counter-Strike: Global Offensive», «Valorant», «Rainbow Six: Siege Warface», «Armored Warfare», «Overwatch». Предположительно к данной дисциплине будут отнесены игры жанра «шутеры» от первого и третьего лица, а игры жанра «Королевская битва» («Battle Royale») – не будут.

Таким образом для развития «тактического трехмерного боя» как самостоятельной дисциплины компьютерного спорта, в ближайшее время предстоит решение следующих задач:

1. Внесение изменений в правила компьютерного спорта.
2. Внесение изменений в единую всероссийскую спортивную классификацию.
3. Разработка и апробирование эффективных средств, методов и критериев оценки уровня подготовленности, занимающихся «тактическим трехмерным боем» на различных этапах спортивной подготовки.

Литература

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.04.2022 № 333 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, вида спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта». [Электронный ресурс]. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205250026> (дата обращения: 31.05.2022).

2. Приказ о порядке признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их в ВРВС от 24 августа 2018 г. № 739, в редакции приказа от 21 февраля 2022 г. № 115 (действует с 11 марта 2022 г. по 31 декабря 2022 г.). [Электронный ресурс]. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor> (дата обращения: 31.05.2022).

3. Правила вида спорта «компьютерный спорт» (от 22.01.2020)

[Электронный ресурс]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/> (дата обращения: 30.05.2022).

Гураль Оксана Николаевна, директор научного департамента Федерации компьютерного спорта России, gural@resf.ru. Россия. Москва.

Космина Елена Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики массовой физкультурно-оздоровительной работы, E.kosmina@lesgaft.spb.ru. Россия. Санкт-Петербург. Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

JUSTIFICATION FOR THE INCLUSION OF TACTICAL THREE-DIMENSIONAL COMBAT IN THE ALL-RUSSIAN REGISTER OF SPORTS

Oksana Nikolaevna Gural, Director of the Scientific Department of the Russian Computer Sports Federation. gural@resf.ru, Russia. Moscow.

Kosmina Elena Alekseevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Mass physical culture and Wellness work. E.kosmina@lesgaft.spb.ru, Russia. Saint-Petersburg. Federal State Budget Educational Institution of Higher Education «Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg»

Annotation. After the inclusion of tactical three-dimensional combat (hereinafter TTB) in the All-Russian register of sports (hereinafter VRVS), the esports community had a large number of questions related to the inclusion of TTB in VRVS, the criteria of programs (esports games) and the prospects for holding TTB competitions. In this regard, the purpose of this work is to determine the principle of attributing esports games to the discipline of computer sports "tactical three-dimensional combat" and to discuss the prospects for the development of this discipline in the Russian Federation.

Keywords: computer sports, esports, tactical three-dimensional combat, the All-Russian register of sports.

References

1. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 333 dated 12.04.2022 "On recognition and inclusion in the All-Russian Register of sports of sports disciplines, sports and amendments to the All-Russian Register of Sports". [Electronic resource]. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202205250026> (accessed: 05/31/2022).

2. Order on the procedure for recognizing sports, sports disciplines and their inclusion in the VRVS dated August 24, 2018 No. 739, as amended by Order No. 115 dated February 21, 2022 (valid from March 11, 2022 to December 31, 2022). [Electronic resource]. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor> (accessed: 05/31/2022).

Rules of the sport "computer sport" (from 22.01.2020) [Electronic resource]. URL: <https://resf.ru/about/documentation/> (accessed: 30.05.2022).

РОЛЬ ТВОРЧЕСТВА ЛИТЕРАТУРНЫХ КЛАССИКОВ XIX – НАЧАЛА XX ВЕКОВ В РАЗВИТИИ РЕВОЛЮЦИОННОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ

Кочкина М.А.

Аннотация. *Литература рубежа XIX и XX веков всегда носила противоречивый характер. В силу появления новых течений и направлений, литература начала влиять на мироощущение людей, стала заставлять их задуматься и переосмыслить вещи, которые раньше казались обыденными и простыми.*

Ключевые слова: *литература, поэзия, реализм, литературные течения, политическая ситуация, символизм.*

Для литературы XIX столетия свойственно возникновение существенно новых течений в формировании художественной поэзии. Непосредственно в этот момент, когда общественность начинают интересовать всемирная история, а также познание мира, развиваются политические и социальные движения, которые не могли не пересечься с литературой. На формирование новых литературных веяний повлияли и события, случившиеся в тот промежуток времени, среди них наполеоновские сражения, французская революция (1788 – 1792), отмена крепостничества в России, следствия революций XVIII столетия.

На общественное сознание повлияли и события 1891-1892 гг. – голод и сопутствующие ему эпидемии холеры и тифа. Эти события заставили общественность по-новому взглянуть на состояние обычного народа, «деревни». Осознание общей нищеты, неизбежности классового расслоения, разорения и без того бедного крестьянства, все это вело к еще большему недовольству и понимаю бесправности.

Сама литература того периода времени сыграла очень важную роль в обществе, произведения были направлены на формирование социального мнения, воспроизведение политических идей. Во всех рассказах в первую очередь раскрывалась общественная тематика. В то время в сочинениях были остро поставлены вопросы «Что делать?» и «Кто виноват?».

В литературе четко прослеживаются анализ общечеловеческих отношений, действие в очень многих рассказах происходит в тот же период, когда они публиковались и создавались, а мотивом поведения персонажей выступает историческая атмосфера.

В период с 1890 г. по 1907 г. наблюдался бурный рост рабочего движения, крестьянских волнений, выступлений студентов, которые все больше приобретали политическую окраску, общество той России ожидало каких-то перемен. Подъем революционного настроения был характерен для большинства молодых писателей.

С литературой второй половины XIX века в России тесно связано появление таких общественных движений, как западники и славянофилы. Первые утверждали, что государство начало свое развитие благодаря реформам Петра Первого, отношение к допетровской эпохе было резко негативным. Славянофилы наоборот, протестовали против европейской ориентации, они продвигали самостоятельное развитие России. Взгляды на текущее и будущее состояние государства ярко отражались в произведениях, деля поэтов на две большие группы, недоброжелательно настроенных друг к другу.

На место романтизма приходит реализм, отразивший все разнообразие человеческих отношений, старавшийся показывать мир таким, какой он есть, достоверным и объективным.

Молодые писатели хотели передать через свои работы «кризис деревни», суть и характер обычного русского народа, их мысли, их быт, их мировоззрение и освещённость в политических и государственных делах.».

Непосредственно реализм показывает воздействие общественных и исторических событий на развитие человеческой личности, а также духовное становление, так же отношение человека к миру, в отличие от романтизма, которому свойственен был анализ внутреннего миропонимания человека, разногласие желаний и реальности, неприятие обыденности, возвеличивание духовности.

В литературе «красной нитью» проходят предреволюционные настроения. Начиная угасать реалистическая традиция, на смену которой пришла литература с мистицизмом, религиозностью, а также предчувствием изменений в общественно-политической жизни России.

Еще одно течение, повлиявшее на мировоззрение людей, в том числе молодежи, это символизм. Символисты старались выйти за обозначенные ранее реализмом рамки в искусстве, «дорваться» до сокровенной сущности вещей. Новое литературное движение началось с книги «При свете совести» Н.М. Минского (1980), «О причинах упадка и о новых течениях современной русской литературы» Д.С. Мережковского (1893), статьи В.Я. Брюсова «О искусстве» (1899) и «Ключи тайн» (1904).

Важнейшими особенностями новой литературы объявлялись мистическое понимание творчества, опора на символ как основную модель художественного образа, по определению Мережковского, расширение художественной впечатлительности.

К началу XX века круг участников символистского движения пополнился: в литературу пришли А.А. Блок, А. Белый, С.М. Соловьёв, Л.Л. Эллис (Кобылинский), М.А. Кузмин, М.А. Волошин и др. младшие символисты. Все лирики стремились открыть символизм с другой стороны, преодолеть своих предшественников.

Александр Блок и Андрей Белый, переполненные ожиданиями новых горизонтов и возможностей, восприняли революцию, как способ снести с лица земли буржуазную цивилизацию Запада.

Иной реакцией на Октябрьскую революцию стала поэма «Христос Воскресе» Андрея Белого, где религиозный поэт-мистик оправдывает даже атеизм новой власти, сравнивая его с состоянием покойника, ожидающего воскресения.

В 1900 – 1910-х гг. символисты особенно ярко проявляли в произведениях национальную историю и культуру, их внимание к общественному назначению художника, восприятие искусства как «служения». Так, в 1909 году, после русско-японской войны и революции, вышла книга стихов Белого «Пепел», отражающая неустойчивое и трагическое положение России в то время. Позже, Блок выпускает произведения, которые вошли в циклы «Страшный мир», «Возмездие», «Арфы и скрипки», где символизм открывает себя с новой стороны, становится историчным, погруженным и отражающим реальность.

Стоит отметить особую связь русской литературы и революции октября 1917 года. Октябрьская революция 1917 года привела к тотальному изменению роли писателей в обществе и самой литературы в целом. На литературу сказывалось сильное идеологическое давление, но она не переставала развиваться.

Несмотря на то, что развитие русской литературы, которую делят на русскую зарубежную, русскую советскую и запрещенную, происходило одновременно, эти направления почти не пересекались друг с другом, благодаря чему каждое течение получило собственные характерные свойства. Литература русского зарубежья утратила взаимосвязь с современностью, с родиной, утратила своего читателя. Основным вопросом этого направления стала проблема революции и русской истории. Литература андеграунда была

под запретом, таким образом, развивалась подпольно. Вписаться в «новую» Россию данная литература так и не смогла.

Как итог, литературу XIX и XX веков можно назвать переломным моментом для всей сферы искусства России. Развитие таких популярных течений, как реализм и символизм привнесло изменения в сознание общества, каждое из направлений в силу возможного, повлияло на миропонимание народом общественно-политических веяний и послужило выстраиванию своего личного отношения к власти и строю.

Литература

1. Литература рубежа веков и периода революции 1905 года // Библиотека URL: <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%9F/pruckov-n-i/literatura-konca-xix--nachala-xx-veka/4> (дата обращения: 05.05.2022).
2. Чагин А. И. КОНЕЦ 19 ВЕКА – НАЧАЛО 20 ВЕКА // Большая российская энциклопедия. Электронная версия (2017); <https://bigenc.ru/text/5061813> Дата обращения: 12.06.2022
3. Холопова Л.А. Я ХОЧУ БЫТЬ ПОНЯТ СВОЕЙ СТРАНОЙ // Национальные приоритеты России. - 2022. - №1. - С. 39-46.
4. Русская литература второй половины 19 века - характеристика, особенности и направления // Наука.Club URL: <https://nauka.club/literatura/literatur%D0%B0-19-veka.html> (дата обращения: 10.05.2022).
5. Политическая литература России XIX века // Knigi.Studio URL: https://knigi.studio/istoriografiya-istochnikovedenie_2104/politicheskaya-literatura-rossii-xix-134405.html (дата обращения: 26.04.2022).
6. Творчество русских поэтов-революционеров в конце XIX – начале XX веков // Текстология.ру URL: <https://www.textologia.ru/literature/literatura-rossii/lit-konca-xix-nachla-xx/tvorchestvo-russkih-poetov-revolucionerov-v-konce-xix-nachale-xx-vekov/6361/?n=6361&q=471> (дата обращения: 05.05.2022).

Кочкина Мария Александровна, студент, mkochkinaa@yandex.ru, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

THE ROLE OF LITERARY CLASSICS OF THE XIX – EARLY XX CENTURIES IN THE DEVELOPMENT OF THE REVOLUTIONARY MOVEMENT IN RUSSIA

Kochkina Maria Aleksandrovna, student, mkochkinaa@yandex.ru, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.

Annotation. The literature of the turn of the XIX and XX centuries has always been controversial. Due to the emergence of new trends and trends, literature began to influence people's worldview, began to make them think and rethink things that previously seemed ordinary and simple.

Keywords: literature, poetry, realism, literary trends, political situation, symbolism.

References

1. Literature of the turn of the century and the period of the 1905 revolution // Library URL: <https://litresp.ru/chitat/ru/%D0%9F/pruckov-n-i/literatura-konca-xix--nachala-xx-veka/4> (date of reference: 05.05.2022).

2. Chagin A. I. THE END OF THE 19th CENTURY – THE BEGINNING OF THE 20th CENTURY // The Great Russian Encyclopedia. Electronic version (2017); <https://bigenc.ru/text/5061813> Date of application: 12.06.2022

3. Kholopova L.A. I WANT TO BE UNDERSTOOD BY MY COUNTRY // National priorities of Russia. - 2022. - No. 1. - pp. 39-46.

4. Russian literature of the second half of the 19th century - characteristics, features and directions // Nauka.Club URL: <https://nauka.club/literatura/literatur%D0%B0-19-veka.html> (accessed: 10.05.2022).

5. Political literature of Russia of the XIX century // Knigi.Studio URL: https://knigi.studio/istoriografiya-istochnikovovedenie_2104/politicheskaya-literatura-rossii-xix-134405.html (date of reference: 04/26/2022).

6. Creativity of Russian revolutionary poets at the end of the XIX – beginning of the XX centuries // Textology.ru URL: <https://www.textologia.ru/litera>

УДК 327.7

ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПОРТА И ПОЛИТИКИ: ГЕОПОЛИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Кошелева А.В., Шишова Н.С.

Аннотация. В статье рассматривается особенность взаимодействия спорта и политики в геополитическом аспекте, формирования позитивного образа страны на мировой арене, способность спорта эффективно решать государственные политические задачи молодежной и социальной сферы, взаимосвязь спорта и политики как социальных явлений. Показано влияние геополитических процессов на современный международный спорт.

Ключевые слова: политика, спорт, геополитика, престиж, молодежь, Олимпийские игры, Россия.

Политика оказывает постоянное влияние на общество и может распространяться на самые различные общественные сферы и явления, в том

числе и на спорт. Исследователи, специализирующиеся на исследованиях социально-политического аспекта спорта, используют в своих теориях термин «спортивная политика», под которым понимается «социальная политика в области спорта». Это значит, что спортивная политика равнозначна таким понятиям как социальная политика, экономическая политика, культурная политика, молодежная политика и тому подобное.

Сегодня на молодежь огромное влияние оказывает спорт, поэтому наше государство большое внимание уделяет развитию спорта в нашей стране. Отсюда, мы видим, что на государственном уровне спортивная политика тесно связана с молодежной политикой. Но, следует отметить, что в зависимости от политики спорт может служить гуманизму, воспитывать сильных, волевых, нравственных людей, которым будет гордиться страна или, наоборот, попадая в неблагополучную среду, рискует развить самые худшие агрессивные качества молодых людей.

Государство уделяет внимание спортивной политике не только в молодежной, но и в социальной сфере, так как спорт помогает решать такие важные социальные задачи как забота и здоровье населения, забота о поддержании общественного порядка и забота об утверждении национального престижа.

Социолог Ж. Мейно в своей работе «Спорт и политика» различает влияние политики на спорт и влияние спорта на политику. Он подчеркивает, что спорт в большей степени является орудием в руках политики, нежели сам оказывает влияние на нее. Феномен спорта, с одной стороны, выражается в том, что он способствует общению и объединению людей, политическому равновесию и стабильности в мире. Его можно рассматривать как эффективное средство достижения развития и международного сотрудничества. Политические аспекты спорта способствуют развитию международных отношений и оказывает значительное влияние на взаимоотношения между государствами. Спорт играет важную роль не только на национальном, но и на международном уровне, способствуя выработке справедливой политики, т.к. в основе спорте всегда лежит традиция справедливого и честного соревнования.

А с другой стороны, как мы сегодня видим, в геополитическом пространстве, спорт, к сожалению, стал орудием в руках политики, где политические чиновники спорта могут отменять гимн России, флаг нашей страны, страны, не допускать к соревнованиям российских спортсменов в угоду "мировому гегемону" - Америке, которая решила разобраться с Россией, как с единственной страной, которая смело выступает против её диктатуры в

геополитике. Мы сегодня являемся свидетелями несправедливой политики, которая использует спорт, в своей геополитике - и здесь, что называется все средства хороши!

Спорт интересует многих государственных деятелей. Благодаря спорту они поднимают свой престиж на национальном и мировом уровне. Это очевидно, ведь спортсмен международного класса становится фактором международной политики и национального престижа, которым гордится правительство страны. Поэтому не удивительна политическая направленность международного спорта, где геополитическая политика сегодняшнего дня превратила Олимпийские игры в соперничество между государствами.

Государства пытаются использовать спорт в политических и пропагандистских целях, и часто политические взаимоотношения между государствами отражаются на международных соревнованиях и особенно это ярко выражается на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр задумывалось для того, чтобы использовать спорт в качестве средства установления межгосударственных спортивных контактов, способа укрепления дружбы, мира и взаимопонимания между странами. Но как показала практика, Олимпийские игры стали ареной большой политики, и неизбежно возникали конфликтные ситуации, привнесенные в спорт из сферы политики. Особенно остро это проявляется сегодня в быстро меняющийся геополитике и становлении многополярного мира. Основные проблемы и противоречия, характерные для политической жизни мирового сообщества, самым непосредственным образом отражаются на деятельности Международного олимпийского комитета, Международных спортивных федераций, национальных олимпийских комитетов.

Подводя итоги, можно сказать, что спорт и политика находятся в сложных взаимоотношениях, рассматривать которые следует с разных сторон.

Так, необходимо анализировать соотношение спорта и политики в той или иной социальной системе, интернациональные спортивные связи и их взаимосвязь с внешней политикой отдельных стран или политикой, проводимой системами государств, т.е. с международной политикой. На наш взгляд, сегодня рассуждения «о спорте вне политики» не соответствуют реальности, а являются скорее желанием организаторов международного спортивного движения оградить спорт от политики, что сделать им часто не удается. Это связано с тем, что на спорт оказывают существенное влияние различные факторы, и, в первую очередь, на сегодня геополитические.

Литература

1. Боголюбова Н. М. , Николаева Ю. В. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии.- М: Юрайт - 2018. – 281с
2. Залывский Н.П. Геополитическая устойчивость России в контексте современных попыток ее международной изоляции и дискриминации.// Век глобализации. 2016. № 1–2. С. 161–174
3. Стафеев Д.В. Международное спортивное движение в контексте глобальных проблем человечества //Вестник Волгоградского государственного университета. Сер. 4. Международные отношения. 2015. №1 (31). С. 92–97.
4. Федоровская М.Ю. — Взаимодействие спорта и политики: история и современность//Социодинамика. — 2019. — № 5. — С. 59 - 67 https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29780

Кошелева Анна Владировна, доктор культурологии, доц., заведующий кафедрой рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем, serankosh54@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Шишова Наталья Сергеевна, кандидат культурологии, доцент, доцент кафедры рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем shishova1052@yandex.ru Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

PROBLEMS OF INTERACTION OF SPORT AND POLITICS: GEOPOLITICAL ASPECT

Kosheleva Anna Vladirovna, Doctor of Cultural Studies, Associate Professor, Head of the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems, serankosh54@mail.ru Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)

Shishova Natalya Sergeevna, Candidate of Cultural Studies, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Advertising, Public Relations and Social and Humanitarian Problems shishova1052@yandex.ru Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)

Annotation. The article discusses the peculiarity of the interaction of sports and politics in the geopolitical aspect, the formation of a positive image of the country on the world stage, the ability of sports to effectively solve state political problems of the youth and social sphere, the relationship between sports and politics as social phenomena. The influence of geopolitical processes on modern international sport is shown.

Keywords: politics, sport, geopolitics, prestige, youth, Olympic Games, Russia.

References

1. Bogolyubova N. M. , Nikolayeva YU. V. *Geopolitika sporta i osnovy sportivnoy diplomatii.* - M: Yurayt - 2018. – 281s
2. Zalyvskiy N.P. *Geopoliticheskaya ustoychivost' Rossii v kontekste sovremennykh popytok yeye mezhdunarodnoy izolyatsii i diskriminatsii.*// *Vek globalizatsii.* 2016. № 1–2. S. 161–174
3. Stafeyev D.V. *Mezhdunarodnoye sportivnoye dvizheniye v kontekste global'nykh problem chelovechestva* // *Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo universiteta. Ser.*
4. *Mezhdunarodnyye otnosheniya.* 2015. №1 (31). S. 92–97. 4. Fedorovskaya M.YU. — *Vzaimodeystviye sporta i politiki: istoriya i sovremennost'*// *Sotsiodinamika.* – 2019. – № 5. – S. 59 - 67 https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=29780

УДК 796:378

ОСОБЕННОСТИ КОНТРОЛЯ ЗА УРОВНЕМ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ВФСК «ГТО»

Кудряшов Е.В., Ермакова М.А.

Аннотация. Представленная научная работа посвящена изучению проблем осуществления контролируемых педагогических действий преподавателями по физической культуре за уровнем развития гибкости у студентов на учебных занятиях. Проведен анализ особенностей внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в учебный процесс студентов. Приведены результаты исследований на примере медицинских и фармацевтических ВУЗов.

Ключевые слова: контроль, гибкость, уровень развития, студенты, педагогический контроль, ВФСК «ГТО».

Введение. Развитию физкультурного движения, спорта высших достижений, проблемам здоровья различных групп населения в последние годы все больше уделяют правительственные структуры разного ранга нашей страны.

Руководством Российской Федерации в этой связи подписан целый ряд нормативных документов, которые являются определяющими в развитии системы физического воспитания, направленной на повышение двигательной активности и развития потенциала подрастающего поколения, формирования здоровой и крепкой нации.

Таким образом, Указ №1721 от 24 марта 2014 года, подписанный Президентом Российской Федерации В.В. Путиным «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определяет основные особенности развития данного направления.

Поставлены задачи по разработке и утверждению системы мероприятий по планомерному поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также организации мер по стимулированию населения различного возраста к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). В этом же Указе установлены сроки для обеспечения разработки и принятия нормативных правовых актов для реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях. Для достижения поставленной цели было разработано соответствующее Положение [1; 3].

26 апреля 2022 г. Президентом Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации был подписан перечень поручений по развитию физической культуры и спорта. В нем обозначены вопросы нормативно-правового регулирования в сфере массового спорта, реконструкции и капитальному ремонту плоскостных спортивных сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, дальнейшему развитию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и многим другим [4].

Изложенное выше определило актуальность и своевременность для современного общества, рассматриваемых в представленной работе вопросов.

Основная часть. Цель исследования: охарактеризовать особенности контроля за уровнем развития гибкости у студентов на основе ВФСК «ГТО».

Для проведения научных исследований за основу был взяты контрольные нормативы ФВСК «ГТО». В соответствии с Положением комплекс предусматривает процесс подготовки и непосредственное выполнение разными половыми и возрастными группами населения установленных нормативных требований. Возраст студентов ВУЗов соответствует VI возрастной ступени (18-29 лет). Контрольные нормативы дифференцируются по трем уровням трудности: золотой, серебряный и бронзовый, соответственно, знаки отличия. Одним из обязательных испытаний (тестов) в комплексе ГТО является контрольный норматив «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», характеризующий уровень развития одного из физических качеств – гибкости [2].

В начале учебного года студенты 1 курса на учебных занятиях сдавали данный контрольный норматив. В исследовании приняло участие 153 человека (21 юноша и 132 девушки).

При сдаче испытания (теста) по определению уровня развития гибкости у студентов 1 курса были получены следующие результаты: 5 человек не справились со сдачей норматива, что составило 24% от общего числа испытуемых. 8 студентов (38%) выполнили контрольный норматив на уровне бронзового знака отличия, пятеро (24%) показали результат серебряного знака и, лишь 3 студента выполнили наклон на золотой знак отличия ГТО, что составило всего 14%.

Результаты тестирования у девушек показали принципиальное отличие от юношей. Не справились с выполнением норматива 14 студенток, что составило 10% от общего числа испытуемых. На знаки отличия комплекса ГТО выполнили контрольный норматив 22 девушки (17%), 42 девушки (32%) и 54 девушки (41%) на бронзовый, серебряный и золотой знаки соответственно (рисунок 1).

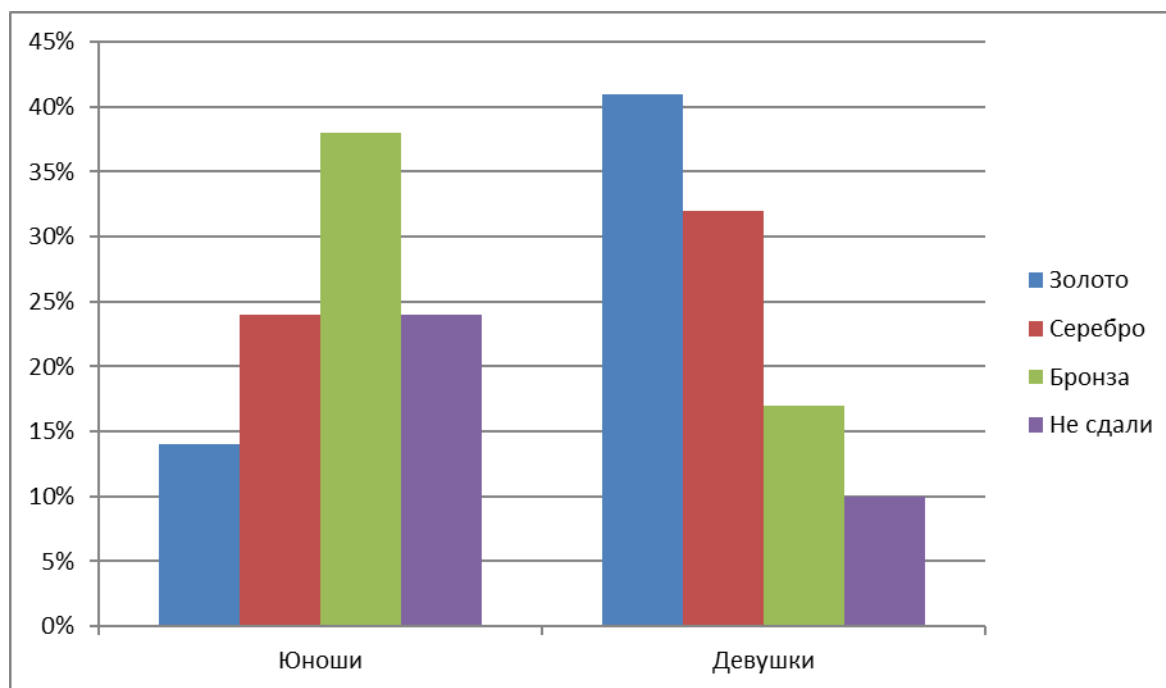


Рисунок 1 - Показатели уровня развития гибкости студентов 1 курса

Выводы

1. Проведенные исследования позволили выявить определенные закономерности. У юношей показатели в тестировании физического качества гибкость в целом достаточно низкие. Очень небольшой процент испытуемых выполнили на золотой знак отличия (14%). В равных пропорциях (24%) разделились студенты, не выполнившие норматив и выполнившие его на

уровне серебряного знака отличия. Наибольшее количество студентов (38%) показали результат на уровне бронзового знака отличия.

2. Результаты тестирования показателей гибкости девушек дали такие результаты: значительная часть студенток выполнила норматив на уровне золотого знака (41%), серебряного (32%) и лишь незначительная часть – 17 % выполнила на «бронзу» или не выполнила норматив совсем (10%).

3. Представленные результаты можно использовать в качестве ориентиров уровня развития гибкости и контроля за изменением данных показателей на последующих курсах обучения.

Литература

1. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.

2. Кузнецова О.Б., Кудряшов Е.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как способ мотивации современных студентов к здоровому образу жизни / Материалы II международной науч.- практ. конф., 17 июня 2021, г. Донецк. / Минобрнауки ДНР, Министерство молодёжи, спорта и туризма Донецкой Народной Республики, ГОУ ВПО «ДОНАУИГС». В 2 ч.: Ч. I. – Донецк: ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – С. 303-306.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО): утв. постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540.

4. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта (26 апреля 2022 г.).

Кудряшов Евгений Викторович, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, kudryashov-e-v@mail.ru, ФГБОУ ВО «Пермская государственная фармацевтическая академия Минздрава России».

Ермакова Марина Аркадьевна, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры, ermakova-m@mail.ru, ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный медицинский университет Минздрава России»

FEATURES OF MONITORING THE LEVEL OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN STUDENTS
BASED ON THE VFSK "GTO"

Kudryashov Evgeny Viktorovich, Candidate of Sciences in Physical education and Sports, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture, kudryashov-e-v@mail.ru , Perm State Pharmaceutical Academy of the Ministry of Health of Russia.

Ermakova Marina Arkadyevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture, ermakova-m@mail.ru , Orenburg State Medical University of the Ministry of Health of Russia.

Annotation. The presented scientific work is devoted to the study of the problems of the implementation of controlling pedagogical actions by physical education teachers for the level of flexibility development in students in the classroom. The analysis of the features of the introduction of the All-Russian sports complex "Ready for work and defense" in the educational process of students is carried out. The results of research on the example of medical and pharmaceutical universities are presented.

Keywords: control, flexibility, level of development, students, pedagogical control, VFSK "GTO".

References

1. Efremova Yu.S. All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" (TRP) in the system of socio-cultural and psychological and pedagogical support of parenthood. // Pedagogical education in Russia. - 2015. – No. 1. – pp.79 – 82.

2. Kuznetsova O.B., Kudryashov E.V. All-Russian physical culture and sports complex "Ready for work and defense" as a way of motivating modern students to a healthy lifestyle / Materials of the II International Scientific Conference.- practical conference, June 17, 2021, Donetsk. / The Ministry of Education and Science of the DPR, the Ministry of Youth, Sports and Tourism of the Donetsk People's Republic, the State Educational Institution "DONAUIGS". At 2 o'clock: Part I. – Donetsk : GOU VPO "DONAUIGS", 2021. – p. 303-306.

3. Regulations on the All-Russian sports complex "Ready for work and Defense" (TRP): approved by the Decree of the Government of the Russian Federation dated 11.06.2014 No. 540.

4. List of instructions of the President of the Russian Federation following the meeting of the Council under the President of the Russian Federation for the Development of Physical Culture and Sports (April 26, 2022).

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ САМБО СРЕДИ МОЛОДЕЖИ С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ДИПЛОМАТИИ РОССИИ

Кучерова Д.В.

Аннотация. В статье исследуются вопросы, связанные с популяризацией борьбы самбо среди российской молодежи с целью формирования условий для физического, нравственного и патриотического воспитания молодых людей, а также для развития спортивной дипломатии через использование потенциала самбо, как национального достояния России. Самбо – один из недооцененных ресурсов воспитания молодежи, который обладает всеми стартовыми возможностями и инновационным потенциалом.

Ключевые слова: молодежь; самбо; национальное достояние; национальный бренд; спортивная дипломатия.

В нынешнее время такой вид спорта, как самбо обладает колоссальным ресурсом для всестороннего развития личности. Также немаловажно то, что данный вид спорта стремительно набирает обороты по всему миру, во многом это результат сотрудничества Всероссийской Федерации Самбо (ВФС) и Международной Федерации Самбо (ФИАС).

Нужно отметить, самбо – российское достояние. Именно в России зародился этот вид спорта, и именно Россия обязана с помощью него воспитывать характер и патриотизм молодежи, а также развивать дружеские спортивные отношения с другими странами путём совместной деятельности в направлении развития данного вида спорта. Если молодежь будет активно вовлекаться в занятия самбо, будет уметь постоять за себя, иметь твердый и решительный характер, продвигать и помогать популяризировать самбо в массы, то мы сможем сделать невероятно действенный национальный бренд, что поможет нашей стране выбиться вперед среди стран – спортивных лидеров.

Центральная задача внешней политики любого государства заключается в повышении авторитета на международной арене, а неотъемлемой частью современной международной политики является использование «мягкой силы» - возможностей гражданского общества, коммуникационных, гуманитарных и других методов и технологий. В наше время «мягкой силой» является спорт. Он обладает способностью объединять людей независимо от их воспитания, происхождения, религиозных взглядов или экономического положения. Спорт является инструментом политического воздействия с

мощнейшим потенциалом и возможностями. В России таким видом спорта является именно самбо - главный национальный бренд и историческое наследие, необходимо сделать его интересным в первую очередь для российской молодежи, тем самым расширить круг подражателей в иностранных государствах. Самбо – наука обороны, а не нападения, оно не несет в себе агрессии, а способствует формированию волевой и гармоничной личности, развивает патриотизм и гражданственность. Спортивная дипломатия – ресурс «мягкой» силы во внешнеполитической стратегии, предполагающая способность добиваться желаемых результатов на основе добровольного участия, симпатии и привлекательности, а молодежь является мощным инструментом развития любого государства, поэтому лишь путём популяризации самбо среди молодежи наша страна выйдет на международную арену с величайшим национальным брендом.

Борьба самбо — это не только яркий символ успеха отечественного спорта, но и часть российской культуры. Для того, чтобы доказать значимость популяризации самбо среди молодежи для развития спортивной дипломатии России начнем с истории этого спорта.

Самбо (самозащита (самооборона) без оружия) — советский, а с 1947 года международный вид спортивного и прикладного единоборства, разработанный в 1920—30 годах на основе борьбы дзюдо и джиу-джитсу под руководством В. С. Ощепкова, В. А. Спиридонова и А. А. Харлампиева. 16 ноября 1938 года вышел приказ Всесоюзного комитета по делам физкультуры и спорта, в котором самбо признавалось "чрезвычайно ценным по своему многообразию техники и оборонному значению" видом спорта. Было принято решение об организации во всех республиках СССР системы подготовки спортсменов, а также создана Всесоюзная секция самбо, позднее ставшая Федерацией самбо. В 1966 году самбо официально признается международным видом спорта. В последующие годы регулярно проводятся чемпионаты Европы, мира, международные турниры, создаются федерации самбо в Испании, Греции, Израиле, США, Канаде, Франции и других странах. Самбо – вид спорта, который вобрал в себя все традиции народов России, на сегодняшний день самбо продолжает развиваться и обновляться, в арсенале этого вида спорта насчитывается более десяти тысяч приемов. Философия самбо – постоянное совершенствование. В наше время самбо является приоритетным видом спорта в России, например, в 2015 году оно было включено в сдачу нормативов ГТО, почти в это же время началась реализация предложения внести самбо в школьную программу. Осуществляются проекты

«Самбо в школу» и «Самбо в ВУЗы», идет подготовка преподавателей к ведению уроков по самозащите без оружия.

Самбо входит в число наиболее массовых видов спорта. За рубежом борьбой занимается около 120 стран, и их число постоянно увеличивается. В 2018 году самбо получило временное признание МОК. Как мы видим, самбо становится весьма популярным видом спорта, главное, чтобы никто не забывал, откуда пошли корни, на основе культуры какой страны создан этот вид борьбы.

Россия создала такой мощнейший способ выйти на международную арену создателем вида спорта. Естественно, для того, чтобы правильно знакомить иностранную аудиторию с российской культурой путем популяризации самбо, необходимо для начала втянуть в его развитие нашу молодежь, объединить два действенных инструмента для объединения государств. Вполне уместным выглядит популяризация самбо не только в странах ЕАЭС, но также в форматах ШОС и БРИКС. Огромные возможности грамотного использования бренда самбо имеет для развития внутреннего и внешнего туризма Российской Федерации. Реализация программ по популяризации самбо среди молодежи обязана быть включенной в стратегию развития спортивной дипломатии России. Заместитель секретаря Совета Безопасности РФ Р.Г.Нургалиев говорил: «Самбо – это единственная в мире спортивная дисциплина, где приоритетным является общение на русском языке. А самбо на планете занимаются 120 стран!.....И его мы всячески должны развивать и использовать в нынешней столь непростой международной обстановке».

Из всего вышесказанного следует то, что данный вид спорта может стать стимулом не только для развития спортивной дипломатии, но и для укрепления международного авторитета нашей страны. Олег Матыцин отмечал: «Самбо должен стать ещё более массовым видом спорта. Он обладает колоссальным ресурсом для всестороннего развития личности. Залог успеха – консолидированная работа всех заинтересованных сторон. А через проведение соревнований, взаимодействие с Международной федерацией самбо мы укрепляем авторитет нашей страны в мировом спортивном движении».

В заключение хочу сказать, что у нашей страны есть актуальный и интересный спортивный бренд, и с помощью правильного его использования и внедрения в массы, наша страна сможет поднять уровень сотрудничества со многими странами, например, даже в США многие спортсмены участвуют в мировых первенствах, один недостаток – они не всегда уведомляются о

проводимых сборах и мероприятиях. Поэтому нашему государству необходимо больше работать над освещением всех событий, связанных с данным видом спорта. Но основой развития спортивной дипломатии все равно остается работа с молодежью, ведь молодые люди способны, как никто, распространять идею о нашем национальном бренде.

Литература

1. «Аргументы недели». Интервью Василия Шестакова – Президента международной Федерации самбо [электронный ресурс].
2. Брошюра «Комплекс мер по популяризации и развитию самбо среди молодежи» (Разработана и утверждена: «Программа развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» (приказ Минспорта России № 427 от 12 мая 2017 года) [электронный ресурс]. URL: https://sambo.ru/media/resource/2018/06/25/brochure_sambo_3.pdf
3. Итоги заседания Рабочей группы по развитию и популяризации самбо в Российской Федерации 16 марта 2021 года [электронный ресурс]. URL: <https://sambo.ru/press/news/2021/8073/>
4. Комплекс мер по развитию и популяризации самбо. Итоги I и II этапов. [электронный ресурс].
5. Методические рекомендации по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации, 2017 [электронный ресурс]. URL: <https://nadymedu.ru/download/905/file1.pdf>
6. Наумов А.О. «К вопросу о перспективах Российской дипломатии России (на примере популяризации борьбы самбо)» Государственное управление. Электронный вестник Выпуск № 62. Июнь 2017 г. SPIN-код РИНЦ: 2905-0930 URL: http://e-journal.spa.msu.ru/uploads/vestnik/2017/vipusk__62._ijun_2017_g./problemi_upravljenija_teorija_i_praktika/naumov.pdf
7. Новостная лента Международной Федерации самбо «Торжественный вечер под эгидой Ассоциации самбо стран Британского содружества, состоявшийся в Лондоне» [электронный ресурс]. URL: <https://sambo.sport/ru/news/torzhestvennyy-vecher-pod-egidoy-assotsiatsii-sambo-stran-britanskogo-sodruzhestva-sostoitsya-v-lond/>
8. Проект «Самбо в школу» [электронный ресурс]. URL: <https://xn--80acd6afcp2a5c.xn--p1ai/>
9. Распоряжение Президента Российской Федерации от 16 ноября 2018 года N 338-рп «О мерах по поддержке и развитию самбо в Российской

Федерации» Электронный текст документа (подготовлен АО "Кодекс" и сверен по: Официальный интернет-портал правовой информации www.pravo.gov.ru, 16.11.2018, N 0001201811160023)

Кучерова Дарья Валерьевна, студент, dasha.kucheroval198@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

*POPULARIZATION OF SAMBO AMONG YOUNG PEOPLE IN ORDER TO DEVELOP SPORTS
DIPLOMACY IN RUSSIA*

Kucherova Darya Valeryevna, student, dasha.kucheroval198@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Annotation. The article examines the issues related to the popularization of SAMBO wrestling among Russian youth in order to create conditions for the physical, moral and patriotic education of young people through the use of the potential of SAMBO as a national treasure of Russia. Sambo is one of the underestimated resources of youth education, which has all the starting opportunities and innovative potential.

Keywords: young people; SAMBO; national treasure; national brand; sports diplomacy.

References

1. «Argumenty` nedeli». Interv`yu Vasiliya Shestakova – Prezidenta mezhdunarodnoj Federacii sambo [e`lektronny`j resurs].

2. Broshyura «Kompleks mer po populyarizacii i razvitiyu sambo sredi molodezhi» (Razrabotana i utverzhdena: «Programma razvitiya sambo v Rossijskoj Federacii do 2024 goda» (prikaz Minsporta Rossii № 427 ot 12 maya 2017 goda) [e`lektronny`j resurs]. URL: https://sambo.ru/media/resource/2018/06/25/brochure_sambo_3.pdf

3. Itogi zasedaniya Rabochej gruppy` po razvitiyu i populyarizacii sambo v Rossijskoj Federacii 16 marta 2021 goda [e`lektronny`j resurs]. URL: <https://sambo.ru/press/news/2021/8073/>

4. Kompleks mer po razvitiyu i populyarizacii sambo. Itogi I i II e`tapov. [e`lektronny`j resurs].

5. Metodicheskie rekomendacii po realizacii Vserossijskogo proekta «Sambo v shkolu» v obshheobrazovatel`ny`x organizaciyax Rossijskoj Federacii, 2017 [e`lektronny`j resurs]. URL: <https://nadymedu.ru/download/905/file1.pdf>

6. Naumov A.O. «K voprosu o perspektivax Rossijskoj diplomatii Rossii (na primere populyarizacii bor`by` sambo)» Gosudarstvennoe upravlenie. E`lektronny`j vestnik Vy`pusk № 62. Iyun` 2017 g. SPIN-kod RINCz: 2905-0930 URL: http://e-journal.spa.msu.ru/uploads/vestnik/2017/vipusk__62._ijun_2017_g./problemi_upravlenija_teorija_i_praktika/naumov.pdf

7. Novostnaya lenta Mezhdunarodnoj Federacii sambo «Torzhestvenny`j vecher pod e`gidoj Associacii sambo stran Britanskogo sodruzhestva, sostoyavshijsya v Londone»

[e`lektronny`j resurs]. URL: <https://sambo.sport/ru/news/torzhestvennyy-vecher-pod-egidoy-assotsiatsii-sambo-stran-britanskogo-sodruzhestva-sostoitsya-v-lond/>

8. Proekt «Sambo v shkolu» [e`lektronny`j resurs]. URL: <https://xn--80acd6afcpu2a5c.xn--p1ai/>

9. Rasporyazhenie Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 16 noyabrya 2018 goda N 338-rp «O merax po podderzhke i razvitiyu sambo v Rossijskoj Federacii» E`lektronny`j tekst dokumenta (podgotovlen AO "Kodeks" i sveren po: Oficial`ny`j internet-portal pravovoj informacii www.pravo.gov.ru, 16.11.2018, N 0001201811160023)

УДК 796.07

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Кущева В.С.

Аннотация. В статье рассмотрено значение физической культуры в системе высшего образования Российской Федерации, изучена роль понимания необходимости физической активности и ведения здорового образа жизни студентами, осознания потребности в непрерывном совершенствовании физических показателей организма и развитии способностей.

Ключевые слова: физическая культура, занятие физкультурой, качество образования, здоровый образ жизни.

В настоящее время занятия молодёжью физической культурой становятся всё более актуальными и приобретают колоссальное значение. Наиболее важно это для студентов, поскольку большую часть времени они проводят в сидячем положении: на занятиях в университете, дома при подготовке домашних заданий и работе за компьютером. Из-за этого их образ жизни нельзя назвать здоровым, особенно в период сессии, когда организм находится в постоянном стрессе, поскольку при подготовке к экзаменам молодые люди мало спят, пренебрегают приёмами пищи и употребляют различные энергетические напитки.

Всё перечисленное зачастую влечет за собой гиподинамию, летальность которой составляет 10%. На сегодняшний день наблюдается тенденция того, этой болезни всё больше и больше подвергается студенческая молодёжь.

Главной задачей, стоящей перед ВУЗами сегодня является такая организация учебного процесса, которая не только включает в себя образование, воспитание и профессиональную подготовку будущих

специалистов, но и комплекс социальных и политических, моральных, эстетических и нравственных, трудовых и физических видов воспитания [5, с.27].

Процесс обучения построен так, что при реализации преподавателем определенной модели обучения, он подходит к этому системно: выбирает актуальные способы, методы и технологии обучения, ищет к каждому студенту индивидуальный подход, применяет дифференциацию, меняет процесс обучения в соответствии с современными условиями и ритмами жизни.

Согласно Федеральному закону №273 «Об образовании» образовательные учреждения обязаны создать для учащихся условия, гарантирующие охрану здоровья и обеспечивающие его укрепление.

Именно поэтому в России в учреждениях высшего образования дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной во всех учебных программах и направлениях подготовки. Но только лишь формального введения этого предмета недостаточно. Необходимо его качественно реализовывать на высоком уровне, а также использовать для укрепления связей между другими образовательными элементами.

Главная цель физической культуры в ВУЗах заключается во всестороннем физическом развитии студентов, совершенствовании спортивных и нравственных качеств, которые характеризуют активную личность в социуме, подготовить молодых людей к дальнейшей трудовой деятельности [2, с. 41].

В качестве учебной дисциплины физкультура оказывает влияние не только на физиологию студентов, но и на совершенствование таких качеств, как: моральные, волевые, физические, психологию, эмоциональную, нервную и умственную сферы [1, с. 124].

Занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях должны воздействовать на учащихся планомерно и систематически под чутким контролем и наблюдением ответственного преподавателя. Задача педагога заключается в передаче имеющихся знаний и умений, а также в формировании культуры личности, путем создания у студентов стойких убеждений о социальной значимости физкультуры в их дальнейшей производственной деятельности [4, с.76].

Учебные занятия по «Физической культуре и спорту» должны быть важной и неотъемлемой составной частью образовательного процесса. При этом физкультура призвана благополучно решать главные задачи развития молодых людей. Для этого необходимо применять новейшие формы и методы обучения, которые помогут сформировать у студентов универсальные навыки, не приносящие ущерба и вреда другим видам учебной деятельности.

Образование не стоит на месте, меняются его содержание, цели и задачи. С каждым днём появляются всё новые способы, технологии и методы обучения. Несмотря на то, что преподаватель должен идти в ногу со временем, такая форма организации учебной деятельности, как урок, не теряет своей актуальности и сегодня.

О качестве полученного образования можно судить посредством оценки его результатов, которые должны отвечать целям и задачам, установленным в учебной программе. Эффективность педагогической системы зависит от того, насколько полученные знания и навыки актуальны и соответствуют потребностям общества.

При оценке качества образования, отражаются уровни педагогического и рабочего процессов в учреждении, которые выражаются в соответствии установленным государством критериям и показателям.

Именно качество предоставляемого образования показывает успех ВУЗа. Поэтому приоритетным направлением для его руководства является организация мероприятий, способствующих его повышению.

На занятиях студенты должны сами думать, мыслить, познавать, реализовывать возможности, управлять временем и своей деятельностью, работать с информацией, искать решение поставленных задач, искать ответы на вопросы. В свою очередь, роль преподавателя заключается в том, чтобы научить студентов думать, работать самостоятельно, не бояться брать ответственность. Педагог должен наставлять и направлять деятельность студентов в нужное русло [3, с.54].

Студент должен отойти от пассивного образа жизни, перестать делать только то, что говорит преподаватель. Молодым людям следует научиться выражать себя и своё творчество, брать на себя инициативу и стать активной личностью.

Сегодня перед педагогами стоит задача постоянного обновления программ обучения, усовершенствование способов, методов и технологий реализации, приведение их на нужный уровень в соответствии с динамикой развития всей системы образования.

Физическая культура и спорт должны занять прочное место в жизни молодых людей. Нужно воспитывать студентов так, чтобы даже после окончания ВУЗа студенты осознавали важность и необходимость здорового образа жизни.

В результате обучения, у студентов должны сформироваться устойчивые потребности и мотивация в занятиях спортом, отказе от вредных привычек, ведении здорового образа жизни. Молодые люди должны осознать

необходимость в достижении высокого уровня физической подготовки, постоянного физического совершенствования.

В процессе физического развития самым важным является самовоспитание и самодисциплина. В основе стоит борьба с отрицательными чертами своего характера.

Тем не менее, хоть общество и признает значимость физкультуры и спорта, в системе высшего образования эта сфера недооценена. Механизмы стимулирования и поддержания здоровья и физической формы в ВУЗах развиты недостаточно.

Таким образом, сегодня перед высшими учебными заведениями стоит задача не только дать качественные знания по профессии, но и популяризировать физическую культуру на занятиях и в повседневной жизни молодых людей. Также важно и то, насколько качественно проходят занятия «Физической культурой и спортом», что в свою очередь зависит от личности преподавателя. Педагог должен владеть различными техниками, которые помогут студентам овладеть практическими навыками профилактики.

Физическую культуру в ВУЗах необходимо непрерывно развивать, ведь здоровый студент – здоровый работник в будущем. Физкультура учит трудолюбию, целеустремленности, ответственности и самоконтролю.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов вузов; под ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2013. – 528с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д.: Феникс, 2003. – 386с.
3. Жабаков В.Е., Жабакова Т.В. Педагогическое мастерство учителя физической культуры. Челябинск, 2016. – 195с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 2002. – 448с.
5. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения. М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 240с.

Кущева Валерия Сергеевна, студент, sheynova.00@mail.ru, Россия, Липецк, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

Научный руководитель: Ступин Александр Владимирович, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин Липецкого государственного педагогического университета им. П.П. Семенова-Тян-Шанского.

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Kushcheva Valeria Sergeevna, student, sheynova.00@mail.ru, Lipetsk, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky".

Scientific supervisor: Stupin Alexander Vladimirovich, Senior lecturer of the Department of Sports Disciplines of the Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shan.

Annotation. The article considers the importance of physical culture in the higher education system of the Russian Federation, examines the role of understanding the need for physical activity and healthy lifestyle by students, awareness of the need for continuous improvement of physical indicators of the body and the development of abilities.

Keywords: physical culture, physical education, quality of education, healthy lifestyle.

References

- 1. Barchukov I.S. Physical culture: textbook for university students; edited by N.N. Malikov - M.: Academy, 2013. – 528s.*
- 2. Evseev Yu.I. Physical culture. The series "Textbooks, teaching aids". Rostov-n/ A: Phoenix, 2003. – 386s.*
- 3. Zhabakov V.E., Zhabakova T.V. Pedagogical skills of a teacher of physical culture. Chelyabinsk, 2016. – 195s.*
- 4. Ilyinich V.I. Physical culture of a student. M.: Gardariki, 2002. – 448s.*
- 5. Nazarkina N.I., Nikolaicheva I.M. Teaching physical culture in general education institutions under the conditions of the introduction of the second-generation FGOS. M.: TVT Division, 2014. – 240s.*

ВЛИЯНИЕ ТЕРРОРИЗМА НА СОВРЕМЕННЫЕ КУЛЬТУРНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Лапина П.Ю.

Аннотация. *Вопросы подрыва национального самосознания, разрушения духовных ценностей и культурное истощение – все это и не только ведут за собой террористические действия. Внимание в статье уделено тому, как одна из главных проблем XXI века влияет на современную культуру, через художественную призму демонстрируется отпечаток насилия и жестокости.*

Ключевые слова: *терроризм, террористический акт, культурный процесс, национальное самосознание, толерантность, гуманизм, межкультурное взаимодействие.*

В настоящее время проблема терроризма приобрела глобальные масштабы. В средствах массовой информации постоянно сообщается о террористических актах, которые приводят к многочисленным человеческим жертвам и разрушениям, нагнетают в обществе чувство страха и беспомощности, зарождают вражду между национальными группами и государствами. Свидетельствами этого служат теракты на Черкизовском рынке (2006), серии терактов на московских станциях «Лубянка» и «Парк Культуры» (2011) и т.д.

Современный терроризм стал угрозой не только для отдельных политических или общественных деятелей, организаций или государств, но и всего человечества в целом.

Несмотря на длительную историю существования, до сих пор феномен терроризма окончательно не определен. Как правило, он рассматривается в политическом, экономическом, социальном и других аспектах. Ведь что есть терроризм по своей сути? Это целенаправленное и организованное осуществление масштабного, особо общественно-опасного и общественно-значимого насилия или угрозы его применения против общества, государства, личности с целью принуждения их к выполнению политических, религиозных, национально-этнических, территориальных и иных требований лиц, осуществляющих террор.

Природа и цели терроризма радикально изменились по сравнению с его более ранними формами. Глубоко укоренившийся в современном мире терроризм ныне является отражением общества и избирает для своих

нападений его наиболее современные стороны, используя при этом самые современные средства.

В научной литературе можно встретить определение терроризма как «применение насилия по политическим мотивам», как «систематическое использование убийств, телесных повреждений и разрушений или угроз перечисленных действий для достижения политических целей, периодическое устрашение, провоцирование, дестабилизация общества».

Безусловно, терроризм – это не только практика насилия, но и продуманная идеология, проявляющаяся в различных формах: шовинистической, фанатической, мистической, фашистской и др.

В век информационных технологий, постоянно возрастает негативное влияние различных форм терроризма на культурные процессы. При этом на первый план выходит его воздействие на морально-нормативную составляющую социума. Любая форма террора противоречит гуманизму – главному принципу культурного существования общества. Рост насилия провоцирует возрастание влияния на культурную сторону жизни общества.

Немалую роль в продвижении идей терроризма играют средства массовой информации. Они представляют собой мощный источник воздействия на широкую аудиторию. Именно поэтому телевидение и Интернет так часто используются преступниками для нагнетания напряжения и страха, дестабилизации общества. Например, международный террорист, основатель международной исламистской террористической организации «Аль-Каида», использовал собственную телестудию, чтобы в эфире появлялись его заявления, несущие угрозы, по поводу терактов в Америке. Таким образом, в условиях террористической угрозы человек просто теряет свои жизненные ориентиры и ценности, что впоследствии делает его удобной мишенью для разных террористов и экстремистов. Когда человек испытывает стресс, теряет близкого человека, то им легче управлять и вовлекать в разные роды группировки. Также, немало важным стоит отметить, что террористические организации легко вовлекают к себе морально еще незрелую молодежь, которая возможно только ищет себя и свои ориентиры в жизни, а также которая легко воспринимает изменения и радикальные национальные, социальные или политические идеи.

Можно говорить о том, что терроризм расширяет влияние на все сферы жизни, и культуру в том числе. Наиболее ярко проблема терроризма воздействия на культурные процессы и общество отражается в современном искусстве: художественной литературе, кинематографии, фотоискусстве.

Канадский прозаик в романе «Аэропорт» (1968) описывает сюжет с пассажиром, который с целью получения страховки родственниками в Чикаго садится на Boeing 707, а вскоре после вылета взрывает бомбу в туалете, перекликается с реальной катастрофой Boeing 707 в штате Миссури в 1962 году, а также с катастрофой DC-6 в Северной Каролине в 1960 году. Автор тем самым пытается через свое произведение показать ужас и бессилие людей перед терроризмом. Также Артур ведет размышление, как все пришло именно к такому исходу, и почему нельзя было избежать этого злосчастного взрыва, что вообще могло подвигнуть человека сделать такое.

Или еще одним примером того же автора является произведение «Вечерние новости». Это один из последних романов Хейли, в котором автор смог предвидеть проблему, затронувшую Соединенные Штаты через 10 лет. В романе отчетливо звучит тема терроризма, представителями которого выступают так называемые «борцы за справедливость» члены колумбийской организации «Сендеро луминосо» и ее наемный убийца – террорист Мигель. Хейли чрезвычайно подробно и обстоятельно описывает работу преступной группировки, выполняющей приказ террористической организации, уделяя внимание малейшим деталям операции вплоть до смены номерных знаков и организации телефонного сообщения с мозговым центром операции. По ходу развития сюжета перед компанией "Си-Би-Эй" встает чрезвычайно ответственная и важная дилемма: пойти навстречу требованиям террористов и тем самым спасти 3 человек от неминуемой смерти, или же отказать "Сендеро Луминосо". рискуя жизнью заложников? Ответ не столь однозначен, как кажется на первый взгляд. По иронии судьбы, именно Кроуфорд Слоун, чью семью похитила террористическая группировка, в своей книге о проблеме терроризма, категорично высказывается против содействия и уступок террористам: Ни у одного политического деятеля не хватит духу сказать это вслух, но заложников следует считать людьми приговоренными.

Не менее яркое отношение к терроризму встречается и в кинематографе. Так, 1988-й был богат на террористические акты в СССР. Помимо захвата автобуса с детьми, 8 марта того же года семейный джазовый ансамбль «Семь Симеонов», состоящий из членов семьи Овечкиных, предпринял попытку угнать самолёт Ту-154, выполнявший рейс по маршруту Иркутск—Курган—Ленинград, но их остановили на военном аэродроме Вещево. Во время штурма погибли не только пятеро террористов, но и бортпроводница с тремя заложниками, 19 человек получило ранения, а сам самолёт полностью сгорел в результате взрыва самодельной бомбы. Спустя год эта история вдохновили Герца Франка и Владимира Эйснер на создание

фильма «Жили-были семь Симеонов...». Франк и Эйсер использовали один яркий режиссерский жест, внедрив в фильм про крушение семьи, предыдущий фильм о «других» Овечкиных, полных затей и новшеств. Только вот кто мог подумать в 85-м, что спустя каких-то три года, семья, состоящая из любящей матери и талантливых детей, сможет сотворить самую страшную затею в своей общей судьбе, погубив при этом еще девять человек. Фильм открывает неприятную правду о знаменитой музыкальной семье. Перед зрителями представлены все скелеты и причины страшной трагедии. После просмотра становится очевидным, что даже самый оглушительный успех ничего не значит, если он не приносит дохода.

Аналогичное отношение к терроризму можно встретить в западной художественной интерпретации трагедии в США 11 сентября 2001 г., унесшей жизни более 2000 чел. Это фильм «Башни-близнецы» (2005) известного американского режиссера Оливера Стоуна. В нем повествуется о судьбе двух полицейских из Портового управления – Уилла Джимено и Джона Маклафлина, по счастливой случайности спасшихся после крушения в результате терракта зданий Мирового торгового центра. Фильм заставляет проникнуться эмоциями, которые пережили участники этой трагедии мирового масштаба. Здесь налицо проблема насилия, в результате которого страдают тысячи невинных людей. Согласно мнению автора фильма, главная задача каждого, оказавшегося перед лицом террора, оставаться Человеком, верить в себя, дружбу и любовь. Только гуманные качества способны уберечь общество от плачевных последствий жестокости.

Отпечаток терроризма можно проследить и в современной живописи и фотоискусстве. Через визуальные эффекты авторы пытаются показать весь ужас и непонимание того, как обычная жизнь в одну минуту может сравняться со страхом за свою жизнь.

Обратимся к работе Крута Струмпфа, который запечатлел на пленочный фотоаппарат заложников, убитых на Олимпийских играх в Мюнхене (рис. 1). За две недели Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 году восемь вооруженных членов террористической палестинской организации Черный сентябрь выследили 11 израильских спортсменов и тренеров, убив двоих из них и взяв в заложники остальных. Эта зернистая фотография, снятая издали фотографом, запечатлела одного из восьми похитителей. Черный сентябрь назвал операцию «Икрит и Бирам» в честь христианских палестинских селений, жители которых в 1948 году были уничтожены израильской армией. После провалившейся операции спасения тренеров израильской команды, 5 израильских спортсменов и 5 из 8 террористов погибли. Через фотографию

передаются страх перед неизвестным, что же будет дальше, страх перед человеком, от которого непонятно, что ждать. Сама черно-белая сторона фотографии заставляет почувствовать то, что ощущали люди, являющаяся свидетелями.



Рисунок 1 - Кровавая драма в Мюнхене - 1972

События 11 сентября 2001 года отразились не только в кино, но и на фотографиях. Так Томас Хепкер сделал такой кадр (рис. 2), который изображает группу людей, отдыхающих на фоне горящих руин Всемирного торгового центра. Это событие, одно из самых неоднозначных в истории, навеки впечаталось в память Запада. Хепкер, родом из Германии, уже несколько десятилетий живет в Нью-Йорке и является сотрудником агентства Magnum. По стечению обстоятельств американские члены агентства запланировали встречу в Нью-Йорке на 11 сентября и запечатлели эту катастрофу. Их фотографии впоследствии вошли в книгу 11 сентября, Нью-Йорк, Хепкер решил не публиковать это фото в книге, и она стала достоянием публики лишь в переиздании в 2006 году. Кадр неизбежно стал предметом горячих обсуждений, а некоторые критики указывали на бездушные сцены. Один из героев снимка, Уолтре Сипсер, горячо отрицал такую интерпретацию: «Мы глубоко переживали происходящее, были шокированы и не верили своим глазам, как и все, кого мы встречали в тот день». Он рассказал о том, как они горячо обсуждали теракт, и упрекнул Хепкера в том, что тот не подошел поговорить с ним. Хепкер признался, что сделал фотографию, просто проходя мимо. Таким образом, этот снимок стал камнем преткновения в дебатах об объективности фотожурналистики в отражении событий.



Рисунок 2 - Нью-Йорк, 11 сентября 2001 года

Терроризм оказывает свое влияние не только на творческие процессы, но и также на межкультурные взаимодействия. Приведу пример того, как после теракта в Дели в 2008 году, в результате которого погибли 12 человек, остро стал вопрос напряженности между Индией и Пакистаном (эта страна была обвинена в поддержке мусульманских боевиков). Или отношения между Ираком и Сирией ухудшились после взрыва в Багдаде в 2009 году, когда погибло около сотни человек. Тогда Иракское правительство считало, что теракты были организованы активистами запрещенной в стране партии «Басс», которые скрывались в Сирии.

Таким образом можно сделать вывод, что терроризм проник во все сферы жизни. Он может как пугать людей через телевидение, так и вдохновлять на создание различных кинокартин, или он может стать главной темой обсуждения писателей в своем произведении, или может напрямую, воочию показаться нам через фотографии. Очевидно, что в борьбе с терроризмом важно понимать причины и условия его появления. И здесь необходимо уделить особое внимание вопросам предотвращения кризисных явлений в духовно-нравственной сфере, создания в обществе условий для формирования культуры взаимного доверия и любви, процессов взаимовыгодного культурного диалога.

Литература

1. Бодрийяр Ж. Прозрачность зла / Ж. Бодрийяр. – М.: «Добросвет», 2000. – 258 с.
2. Бодрийяр Ж. Дух терроризма / Ж. Бодрийяр // Геополитика террора. – М., 2002. – С. 98-110.

3. Попович А. Определение понятия терроризм. [Электронный ресурс]. – URL: <http://fmp-gugn.narod.ru/pop3.html>
4. Рыклин М. Терроризм и событие / М. Рыклин // <http://www.intelros.ru/index.php?newsid=215>
5. Федеральный закон Российской Федерации от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму». [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.rg.ru/2006/03/10/borba-terrorizm.html>

Лапина Полина Юрьевна, студент, polina.lapina.2002@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

IMPACT OF TERRORISM ON MODERN CULTURAL PROCESSES

Lapina Polina Yuryevna, student, polina.lapina.2002@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE

Annotation. Issues of undermining national identity, the destruction of spiritual values and cultural exhaustion - all this and not only lead to terrorist actions. The attention in the article is paid to how one of the main problems of the 21st century affects modern culture, the imprint of violence and cruelty is shown through the artistic prism.

Keywords: terrorism, terrorist act, cultural process, national identity, tolerance, humanism, intercultural interaction.

References

1. Baudrillard J. Transparency of evil / J. Baudrillard. – М.: "Dobrosvet", 2000. – 258 p.
2. Baudrillard J. The spirit of terrorism / J. Baudrillard // Geopolitics of terror. – М., 2002. – pp. 98-110.
3. Popovich A. Definition of terrorism. [electronic resource]. – URL: <http://fmp-gugn.narod.ru/pop3.html>
4. Ryklin M. Terrorism and event / М. Ryklin // <http://www.intelros.ru/index.php?newsid=215>
5. Federal Law of the Russian Federation No. 35-FZ of March 6, 2006 "On Countering Terrorism". [Electronic resource]. – URL: <http://www.rg.ru/2006/03/10/borba-terrorizm.html>

МОЛОДЁЖНЫЙ ТУРИЗМ

Лёвина А.А.

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика и специфика молодёжного туризма. Особое внимание уделяется спортивному молодёжному туризму, а в частности скалолазанию. Рассказывается об оборудовании, используемом для данного вида спорта, направлениях спортивного молодёжного туризма и об особенностях данной сферы.

Ключевые слова: молодёжный туризм, спорт, скалолазание.

Туризм несомненно является одним из важнейших сфер жизнедеятельности молодежи. Преобразование устоев жизни населения привели к метаморфозам и в области молодежного туризма. Молодежная аудитория представляет собой особую группу лиц, наиболее восприимчивую к различного рода инновациям. В системе мирового туристского развития особое место в современных реалиях отводится молодёжному туризму. Во международной системе туризма доля туризма среди молодежи в последние годы увеличилась на 1,5%.

Туризм - это сфера, которая тесно связана со многими другими социально-экономическими явлениями. На развитие туризма прямо и косвенно влияют изменения в финансовом, здравоохранительном и политическом состоянии государственной системы. Молодёжный туризм играет огромную роль в туристической индустрии и имеет потенциал для развития.

В современных реалиях туристическая отрасль оказывает сильное влияние на экономическое и культурное развитие. Карантинные ограничения в 2020 и 2021 годах доказали, что туризм - это гибкая сфера, которая способна трансформироваться даже под самые непредсказуемые условия. Несмотря ни на что, население никогда не откажется от использования рекреационных ресурсов.

Работники коммерческих организаций также делают всё для продвижения данной сферы и нахождения предложений для удовлетворения запросов населения. Их основной задачей является улавливание тенденций на мировом рынке, интерпретация их в контексте особенностей регионального развития, анализ и предвидение перспектив модернизации.

Задачами туризма является удовлетворение физических, психологических, эмоциональных и культурных потребностей личности. Популяризация молодежного туризма несет за собой не только оздоровление и воспитание молодых слоев населения, но и развитие новой перспективной области социально-экономической региональной системы.

Молодежный туризм обладает определенной спецификой и проблематикой. Молодое поколение отдает предпочтение активному отдыху. Популярностью пользуются сплавы по рекам, восхождение на горы, многодневные походы. В организации таких мероприятий нередко участвуют туристические форумы.

Туризм - это спорт, активное времяпрепровождение, возможность для развития своего тела и выносливости. Спортивный туризм вносит значительный вклад в мировой ВВП, этот сектор экономики стремительно растет год за годом.

В Российской Федерации давно сложившиеся традиции спортивного туризма. Однако, несмотря на это, эту сферу можно назвать малоразвитой, она далека от полной реализации своего потенциала, в наши дни данная отрасль вновь набирает свою популярность.

Есть множество ответвлений спортивного туризма. Молодежь интересуется фитнес-турами и фестивалями. Фанаты различных видов спорта и отдельных команд или спортсменов путешествуют по миру с целью посещения мероприятий, в которых участвуют их фавориты, это тоже можно назвать спортивным туризмом.

Молодые люди безусловно заинтересованы в выбросе адреналина и острых ощущениях. Наиболее здоровым удовлетворением этой потребности являются занятия экстремальными видами спорта. Огромной популярностью пользуются горные виды спорта.

Я бы хотела подробно остановиться на таком ответвлении как скалолазание. Рассказать о данном виде спортивного туризма, разобраться в том, почему оно так популярно у современной молодежи, выделить основные направления и маршруты.

Для начала мне хотелось бы прояснить различия между альпинизмом, горным туризмом и скалолазанием.

Альпинизм и горный туризм – это виды спорта, которыми занимаются исключительно в горной местности. Целью восхождения является непосредственно восхождение на вершину горы. В горном туризме перед человеком поставлена совсем другая цель – пройти протяженный и длительный маршрут, который строится через горные перевалы и вершины.

Существует множество маршрутов, которые классифицируются по сложности восхождения.

Скалолазание – это восхождение по специальным выступам, носящими название зацепы. Возможность заниматься скалолазанием открывается как на скалодроме в помещении, так и на уже проложенной трассе на природных скалах. Скалолазание не предполагает походов и длительных восхождений. Скалодром – это не просто стена с хаотично размещенными зацепами разных цветов и форм. Каждый цвет относится к определенной трассе с разной сложностью. То есть если вы начали лезть по оранжевым зацепам, то дальше по ним и двигаетесь. Трассы отличаются по сложности. Чем выше уровень сложности, тем больше нужно гибкости, силы и выносливости, чтобы дотянуться до очередного зацепа. Постепенно переходя от одного уровня сложности к другому, спортсмен повышает уровень своего мастерства.

Существует три вида скалолазания: лазание на трудность, на скорость и боулдеринг. В целом все три вида – это лазание невысоких трасс. Самая высокая – от 30 до 40 метров, а в боулдеринге трассы еще короче – 4-5 метров. Все официальные соревнования по скалолазанию проходят на специально оборудованных скалодромах.

Скорость – специфический вид скалолазания, из других видов спорта он ближе всего к легкой атлетике.

Большинство спортсменов предпочитают естественные горные склоны. Ни один искусственный скалодром не может заменить удивительные виды, которые открываются на природе, подарить ощущение слияния с окружающей средой.

Молодежь является самой мобильной и гибкой частью туристического сообщества. Юные ценители спортивного туризма не обременены множеством обязательств, которые сковывают взрослых спортсменов. Молодые люди готовы пробовать новое, изучать непопулярные маршруты, их привлекают спонтанные поездки. Точками притяжения для любителей скалолазания являются полуостров Крым, Турция, Греция, Таиланд.

Скальные районы во многом схожи с горнолыжными курортами. К таким объектам инфраструктуры существуют определенные требования. В скалах должны быть места для вщелкивания веревки, склоны должны быть тщательно от осыпающихся камней. Данные туристические объекты должны предлагать различные варианты жилья различного ценового диапазона есть варианты жилья, вся инфраструктура.

В Турции скальный район расположен примерно в полчаса езды от Анталии. В Греции – на острове Калимнос, в Таиланде – в районе Тонсай. Там

скалы стоят прямо на берегу моря и есть маршруты с выходом на пляж. Можно совмещать лазание и купание. В России самый крупный скальный район расположен в Крыму, где есть несколько основных точек: Красный камень рядом с Ялтой, Никита рядом с Ялтой и Бахчисарай. Остальные скальные районы России существенно меньше. Но даже этот район в Крыму не масштабный. В Турции рядом со скалами расположены несколько оборудованных кемпингов для скалолазов: можно жить в палатке или снять дом, есть кухня, чтобы готовить, и кафе, чтобы не готовить, есть душ и даже прачечная. У нас, к сожалению, это пока не достигло такого высокого уровня.

В Крыму большинство туристов, занимающихся скалолазанием, живет в кемпинге, нет никаких дополнительных услуг, приходится самостоятельно искать, где помыться, где приобрести пищу. Из-за отсутствия должной инфраструктуры могут возникнуть сложности с приобретением оборудования, если оно вышло из строя.

Для организации похода в горы рекомендуется обратиться в специализированные агентства. Это во многом облегчит подготовку, даст определенные гарантии безопасности и качества, позволит расслабиться и получить максимальное удовольствие от отдыха.

Есть три основных типа организаторов активных туров:

Турклубы, частные организаторы (гиды) и туристические фирмы

Молодежь является не самым обеспеченным слоем населения. Поэтому при выборе спорта, в котором они будут развиваться, молодые люди безусловно опираются на бюджет, который будет затрачиваться на это занятие. В приоритете интересные и необычные, но не очень дорогие увлечения. Я произвела примерные вычисления средств, которые гипотетически могут затрачиваться на занятия скалолазанием.

Снаряжения в скалолазании немного, в отличие от альпинизма и горного туризма. Новичку понадобятся скальные туфли – из средняя стоимость 7-10 тысяч рублей, обвязка – от 3000 руб., мешочек с магниезией – от 1500 руб. Веревки и страховочные системы есть на скалодромах, они являются не ведущей статьей расходов.

Важно, чтобы все обвязки, веревки и карабины имели знак UIAA – были сертифицированы соответствующей организацией. Снаряжение без такого продавать запрещено, нужно приобретать только в официальных магазинах.

Бюджет поездки в скальные районы – от 20 000 рублей (без дороги) на 2-3 недели. На данный момент выгоднее всего съездить в скальный район в Турции.

Таким образом, можно сделать вывод, что скалолазание и другие горные виды спорта являются не самыми бюджетными вариантами. Однако, затраченные на это суммы денег полностью оправдываются полученными впечатлениями, которые мало с чем могут сравниться.

Сфера досуга и отдыха - важнейшая сфера повседневности людей. За годы экономических перемен существенно расширились возможности заполнения своего досуга для большинства населения мира. Молодежь, как наиболее динамично реагирующая группа, обнаруживает наибольшую активность в освоении новых возможностей и форм проведения свободного времени. Из года в год молодежь все активнее путешествует, границы между странами как бы стираются.

Молодежный туризм - это один из механизмов, с помощью которого создаются условия для развития способностей молодого человека. Именно поэтому необходимо уделять особое внимание развитию молодежного спортивного туризма, популяризации и повышению качества проведения молодежных спортивно-туристских мероприятий, пропаганде здорового образа жизни, а также созданию условий для путешествий как внутри своей страны, так и за ее пределами. Я изучила тему скалолазания и могу сказать, что молодым людям стоит уделить внимание данному ответвлению спортивного туризма, ведь он развивает лидерские качества, способствует развитию выносливости, дарит огромное количество впечатлений и новых интересных знакомств.

Литература

1. Антонович, И.И. Альпинизм / И.И. Антонович, Б.Т. Романов, М.И., 1981. - 343 с.
2. Варламов, В.Г. Физическая подготовка туристов- пешеходников, 1979.

Левина Анастасия Алексеевна, студент, Россия, Москва, РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева.

YOUTH TOURISM

Levina Anastasia Alekseevna, student, Russia, Moscow, RGAU-MSHA named after K.A. Timiryazev.

Annotation. This article discusses the problems and specifics of youth tourism. Special attention is paid to sports youth tourism, and in particular rock climbing. It tells about the equipment used for this sport, the directions of sports youth tourism and the features of this area.

Keywords: youth tourism, sports, rock climbing.

References

1. Antonovich, I.I. Mountaineering / I.I. Antonovich, B.T. Romanov, M.I., 1981. - 343 p.
2. Varlamov, V.G. Physical training of hikers, 1979.

СИСТЕМА ВЕРБОВКИ ЖЕНЩИН В ТЕРРОРИСТИЧЕСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ

Левченко Е.К.

Аннотация. Данная статья затрагивает чрезвычайно актуальную тему вербовки женщин в запрещенные террористические организации, которая в XXI веке требует особого внимания для её решения. В статье описана система вербовки женщин: методы, признаки, особенности использования сети "Интернет" как инструмент вербовки, а также правила безопасности.

Ключевые слова: ИГИЛ, женщины, вербовка женщин, терроризм, социальные сети, вербовщик.

Актуальность. Существуют различные подходы к вопросу взаимоотношений женщин и терроризма. В исследованиях терроризма женщины, как правило, рассматриваются как пассивный объект, уязвимые жертвы. Насилие и война считаются частью воспитания мужчин, и даже в военное время ожидается, что женщины будут выполнять обязанности по дому, приготовление пищи или уход за больными. Стереотипы привели многих аналитиков к убеждению, что женщины не имеют никакого отношения к насилию и преступлениям, что они никогда не смогут стать лидерами террористов из-за своей мягкосердечности и робости. А с другой стороны, в силу специфических биологических, психологических и социальных особенностей женщины могут быть хорошей мишенью для террористов и с большей вероятностью станут жертвами, но они не могут играть активную ведущую роль в террористической деятельности. Таким образом, женщины являются первым выбором для совершения некоторых террористических действий, поскольку совершение преступлений для них менее рискованно и менее затратно.

Разберёмся в вопросе о том, каким же образом образованные, состоятельные девушки попадают в ИГИЛ – запрещенную в России террористическую организацию, которая действует на территории Сирии и Ирака. Несмотря на то, что в Российской Федерации деятельность данной организации запрещена, на территории страны идёт вербовка новых сторонников террористических организаций. Статистика выдаёт неутешительные данные: россиянки всё чаще вступают в ряды запрещенной группировки. Самое ужасное, что в связи с огромными потерями, которые ИГИЛ несет по многим направлениям в Ираке и Сирии, возросло число

женщин, которые привлекаются к участию в террористических актах в качестве смертниц. Создание живого исправного оружия смерти не обходится без определенной работы с сознанием, где наряду с мотивацией, в которой на первом месте стоит толкование искаженного ислама, определяется психологическая составляющая, которая основана на манипулировании «недостающими чувствами». Этими чувствами могут быть любовь и месть за близкого человека-отца, мужа или сына, ведь что может быть сильнее желания отомстить за смерть любимого?

Главное преимущество в вербовке отдается мужчинам, хотя на сегодняшний день большая доля вербуемых – это женщины, согласно сведениям специалистов по терроризму она составляет приблизительно 10% с абсолютно всех фиксируемых выездов европейцев в регионы, находящиеся под контролем ИГ, при этом количество «новых исламисток» увеличивается ежедневно. Женщины используются как обслуживающий персонал, как смертницы, для участия в демонстрациях и именуемых «пикетах» для оказания определенного давления на местную власть, а также с целью перевозки грузов и иных вопросов. Причины выбора именно женского пола для вербовки и эксплуатации: к ним проще применить психологическое давление, они лучше подвергаются управлению, женщины привлекают меньше внимания со стороны правоохранительных органов. При этом вербовке довольно легко поддаются не только представительницы бедных слоев населения, но и женщины из обеспеченных семей, с интеллектом иногда даже выше среднего и хорошим уровнем образования. Понятно, что на подростка, у которого психика еще не сформировалась, а тем более на юную девушку, с «девичьими» мечтами, очень легко оказать психологическое воздействие и завербовать её даже на край света, а также в небезызвестный «ИГИЛ». Все мы знаем историю 19-летней студентки второго курса филологического факультета Московского государственного университета Варвары Карауловой, завербованной запрещенной в РФ группировкой ИГ.

Принято считать, что вербовщик - это мужчина обязательно с восточной внешностью, но, это не всегда так: очень часто террористами являются этнические славяне. Вербовщиками могут быть специально отобранные мужчины, которые имеют хорошее образование. Они видные и статные, всегда популярны на сайтах знакомств или групп по интересам в соц. сетях. Мужчины-агенты ИГИЛ часто являются воплощением женских представлений о той самой «каменной стене», как правило, они имеют стабильный финансовый доход и умеют красиво ухаживать. Из их уст уставшая от собственной силы западная женщина может услышать о том, что в её

обязанность входит лишь создание и сохранение домашнего уюта, а к свободному времяпровождению будет относиться лишь шопинг и встречи с подругами. Жертвой вербовщика может стать кто угодно, но чаще всего они нацеливаются на одиноких девушек, которые пережили утрату близкого человека, развод или подверглись изнасилованию. В зоне риска находятся девушки примерно от 18 до 35 лет. Самым слабым звеном являются девушки, оторванные от семьи, неудовлетворенная отношениями или страдающая от неразделённой любви. «Одиночество или развод для женщины – это серьёзный психологический надлом. И поэтому в основном на роль смертниц подходят вдовы боевиков, женщины с неудавшейся личной жизнью, молоденькие девушки, или же те, кто неизлечимо болен». Важно обратить внимание на то, что вербовщику абсолютно некуда спешить, именно поэтому они никогда не будут работать "в лоб". С каждой жертвой проводится тонкая индивидуальная работа, поэтому девушки не понимают, что ими манипулируют. Это означает, что вербовщик будет давить именно на те слабые места и бить в те больные точки, которые смогут задеть именно вас, а не какой-то собирательный образ женщины. Именно поэтому так важно определить манипуляции с самого начала, чтобы не дать вербовщику втереться в доверие в виде нового друга или любовника.

Приведём ряд **признаков**, которые должны вызвать особое внимание:

1. В основном вербовщики ведут свою работу через сайты знакомств или социальные сети. Если твой новый знакомый начал слишком активно интересоваться делами на твоём личном фронте, то стоит насторожиться. Не стоит думать, что этот человек, который появился "из неоткуда", решил именно тебе излить душу. На самом деле - это тонкая работа психолога.

2. Твой новый знакомый может оказать тебе бескорыстную помощь, стать тебе учителем, любовником, товарищем или другом, и всё это произошло именно в то время, когда ты в нём очень нуждалась.

3. Появление ощущения "подвешенной в воздухе". Вербовщик начнёт дергать тебя за твои тонкие струны души, использовать различные техники, которые способны запутать мысли, когда будет уверен, что занял прочную позицию. Твои прежние убеждения, позиции и взгляды будут казаться уже не такими надёжными.

4. Появление агрессивного отношения к привычному окружению. Вербуемый должен самостоятельно отделиться от близких. Появляется ощущение, что все вокруг настроены против: друзья желают зла, любимый только использует, а семья не хочет понимать.

5. У твоего нового друга есть ответы на абсолютно все твои вопросы. При этом ответы довольно просты. Мир вокруг как бы обретает чёрно -белый окрас: всё делится на добро и зло, а отличить одно от другого очень просто. Чаще всего на этом шаге начинаются обсуждения религии.

6. Я избранная! Именно такое чувство испытывают девушки на данном этапе. Кроме того, необходимо попасть в такое же общество "избранных".

Обычно через социальные сети вербуют очень юных девушек, при этом используя их собственный подростковый максимализм. Вербовщик становится сначала для школьницы всегда «понимающим другом», а потом и наставником. Девушка, которая поддалась влиянию из-за тяги ощущать себя избранной, любви к романтике, вступают в определенные альтернативные группы и не замечают, как оказываются «на крючке». После этого манипулятор может подключить уже «традиционные» **методы**: запугивания, угрозы близким, запрещённые вещества или насильственное удержание. Вместе с тем, в большинстве случаев подготовка и собственно осуществление террористического акта проводится с использованием психотропных веществ. Большое количество девушек привлекает предложение о работе по оказанию гуманитарной помощи. Но лишь по приезде в Ирак или Сирию они осознают, что же их ожидает на самом деле: вступление в брак с боевиком, вступление в ИГИЛ, а также безнадёжная жизнь по законам шариата, которая никогда не отпустит её домой. При этом количество «супругов» не постоянно. Бывают случаи, когда оно составляет и 30 человек в месяц, отсюда можно сделать вывод, что секс-джихад переходит в сексуальное рабство. Существует мнение эксперта полиграфолога-верификатора «Международной академии исследования лжи» Александра Лукина, что вербовщик промывает мозг, используя систему «ДИСКО» (деньги, идеология, секс, компрометирующие материалы). Изначально вербовщики собирают сведения о всевозможных слабостях определённого человека, а после этого анализируют его по всем направлениям и давят на то, что должно сработать.

Чтобы не попасть в число жертв вербовщика, оказать сопротивление современным методам вербовки при онлайн общении с новыми людьми, соблюдайте следующий ряд **правил безопасности**: Сохранять осознанность и понимание того, что с вами происходит в данный момент. Стоит формировать навык наблюдателя. Необходимо перепроверять информацию, изучать полностью предмет, начиная элементарно с отзывов в сети «Интернет» и заканчивая официальными данными сайта Министерства внутренних дел. Так же стоит определиться с жизненной целью и обдумать пути ее достижения. Если вы будете следовать приведённым правилам, то ни одному

представителю террористической группировки не удастся сбить Вас с выбранного пути и сделать лишь марионеткой в руках боевиков.

Литература

1. Пашченко И.В. Идеология террористических сообществ в сети Интернет: технологии распространения и специфика противодействия. – 2018. – №1 (2). – С. 12-24.
2. Козлов, Ю.М. Характерные черты и особенности современного терроризма // Терроризм – угроза личности, обществу, государству. – Красноярск, 2005. – С. 58.
3. Артюшкин, А.В. Невесты Аллаха: кто они? // Мир и согласие. – 2006. – № 1. – С. 126.
4. Доронин С.П., Федорова К.В. Феномен женского терроризма и проблема его интерпретации в обществе // Казанский педагогический журнал. 2018 №3 - С. 172-176.
5. Силантьев Р.А., Мальцев В.В., Саввин А.В. Основные причины вовлечения новообращенных мусульман России в экстремистскую и террористическую деятельность // Исламоведение. – 2018. – №2. – С. 39-45.

Левченко Екатерина Константиновна, студент, kate.2001lev@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

THE SYSTEM OF RECRUITING WOMEN TO TERRORIST ORGANIZATIONS

Ekaterina Konstantinovna Levchenko, student, kate.2001lev@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. This article touches upon the extremely topical topic of recruiting women into banned terrorist organizations, which in the XXI century requires special attention to solve it. The article describes the system of recruiting women: methods, signs, features of using the Internet as a recruitment tool, as well as safety rules.

Keywords: ISIS, women, recruitment of women, terrorism, social networks, recruiter.

References

1. Pashchenko I.V. Ideology of terrorist communities on the Internet: dissemination technologies and specifics of counteraction. – 2018. – №1 (2). – Pp. 12-24.

2. Kozlov, Yu.M. *Characteristic features and peculiarities of modern terrorism // Terrorism is a threat to the individual, society, and the state.* – Krasnoyarsk, 2005. – p. 58.

3. Artyushkin, A.V. *Brides of Allah: who are they? // Peace and harmony.* - 2006. – No. 1. – p. 126.

4. Doronin S.P., Fedorova K.V. *The phenomenon of female terrorism and the problem of its interpretation in society // Kazan Pedagogical Journal.* 2018 No. 3 - pp. 172-176.

5. Silantyev R.A., Maltsev V.V., Savvin A.V. *The main reasons for the involvement of newly converted Muslims of Russia in extremist and terrorist activities // Islamic Studies.* – 2018. – No. 2. – pp. 39-45.

УДК 378.016

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНОЙ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Лешкевич С.А., Лешкевич В.А., Лешкевич А.С., Лешкевич А.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается возможность подготовки к волонтерской деятельности на занятиях по физической культуре и смежных ей предметам студентов, которые обучаются в вуз. Изучив некоторые факторы, можно сделать вывод, что профессиональная подготовка студентов к участию в организации и проведении массовых физкультурно-спортивных мероприятий и успешному решению, внезапно возникших ситуаций, является возможной. Студентам на протяжении учебных семестров предоставляется возможность по улучшению своих теоретических знаний и практических умений в сфере волонтерской деятельности. Главными требованиями к квалификации волонтеров являются: знание истории соревнований, основы медицинских знаний, практические умения и навыки обслуживания соревнований, владение иностранным языком, кроме того студенты не отвлекаются от основных программ обучения.

Ключевые слова: студенты, спортивные волонтеры, физкультурно-спортивные мероприятия, компетентность, обучающая программа.

Среди студентов в последнее время вырос интерес к волонтерской деятельности на мероприятиях. Но возникают некоторые проблемы при организации и проведении мероприятий. Одной из таких проблем является низкая квалификация волонтеров. Для решения этой проблемы, педагоги стали рассматривать волонтерство как фактор профессионального становления будущего специалиста, как образовательная технология формирования профессиональных и общекультурных компетенций. Волонтерство занимает неотъемлемую часть обучения, оно способствует такому развитию студентов как личностное и профессиональное. С помощью

него они овладевают новыми знаниями и приобретают общекультурные компетенции, востребованные в будущем при осуществлении волонтерской деятельности [1].

Подготовка и проведение спортивных мероприятий становится главным направлением волонтерской деятельности. К задачам спортивного волонтера относятся: встреча и сопровождение участников соревнований и гостей, их информирование о программе проведения, помощь с оборудованием на спортивных площадках в процессе соревнований. Однако это лишь малая часть работы, которая достаётся волонтерам. Их труд имеет все признаки профессиональной деятельности, несмотря на добровольное соглашение. В связи с этим, подготовка волонтеров должна осуществляться в соответствии с определёнными алгоритмами профессиональной подготовки. Возникает необходимость в составлении специальных программ для качественного обучения студентов, желающих стать волонтерами [2].

Проблема качественной подготовки волонтеров чаще выявляется на международных спортивных соревнованиях. В этом случае основной проблемой становится недостаточное наличие у волонтеров коммуникативных навыков и знаний истории. Так как подобные соревнования обычно имеют большое разнообразие наций и культур среди участников и болельщиков, волонтеру необходимо владеть этнокультурными знаниями культурно-спортивной направленности, умениями и навыками межнационального взаимодействия. Как следствие, добровольцам необходимо пройти соответствующую подготовку для осуществления волонтерской деятельности на крупных спортивных мероприятиях. Которую, к сожалению, удается осуществить нечасто в случаях, когда для мероприятия требуется большое количество волонтеров.

Важными условиями квалифицированной подготовки волонтеров к проведению масштабных мероприятий являются: знание истории зарождения, развития и проведения соревнований по данному виду спорта (в данном случае знание истории проведения Универсиад и истории студенческого спорта); основы медицинских знаний (возможность оказать первую помощь); участие в тестовых соревнованиях (практический опыт предстоящей деятельности); знание одного или нескольких иностранных языков (общение с гостями, специальная терминология и лексика) [3].

Эффективную подготовку возможно организовать только в специально организованном волонтерском центре вуза, который будет системно реализовывать свою деятельность и обладает необходимыми возможностями и готовностью к включению каждого студента в практики.

Возможность обеспечить полноценное и целенаправленное воспитание обеспечивается системой организации воспитательной работы вуза, особенно это касается организации волонтерской деятельности. Волонтерская деятельность в свою очередь даёт возможность обеспечить развитие у молодых людей необходимых для деятельности качеств, таких как: доброта, искренность, взаимопонимание и др. Современные студенты – это поколение, которое сформировалось в цифровом обществе, оно меняется со стремительной скоростью. Их личностное становление происходит в условиях демократизации жизни общества, нормой жизни становится свободное выражение своих взглядов и убеждений. Ведущие ученые утверждают, что волонтерская деятельность способствует решению социальных проблем человечества и способствует развитию социально значимых качеств нынешнего поколения. А также поможет в формировании у них активной жизненной позиции. Волонтерская деятельность создает огромные возможности для студентов, например, получение поддержки, ощущение своей важности в мире, овладение определёнными жизненными навыками, реализация личных желаний и потенциала, а также формирование здорового и эффективного образа жизни.

В учебном процессе вузов (чаще педагогического направления, профиля «Физическая культура») волонтерская деятельность используется масштабно, а именно: с помощью учебно-ознакомительной и производственной практик, реализации проектов по профориентации студентов и их знакомству с будущей профессией. Даже сформировалось понятие «профессиональное волонтерство». В «Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года» отмечается немаленькая значимость волонтерства для освоения профессии. Деятельность спортивных волонтеров на базе образовательных организаций высшего образования и ряд других, способствует профессиональному росту студентов [2].

Результат деятельности возможно оценить по некоторым критериям, например, уровень овладения студентом необходимыми компетенциями, мотивация к продолжению волонтерской деятельности в будущем. Кроме того, важнейшим фактором является уровень организации практики и профориентационных проектов со стороны вуза и работодателя (базы предоставляемой практики). Появляется необходимость заключения договоров для организации практики и сотрудничества с работодателем, соблюдая определённую специфику организации работы с волонтерами. Подобные консультации исполняются волонтерским центром вуза.

Однако выявлено, что деятельность волонтера спортивного профиля требует от добровольцев определённых навыков, что сильно отличается от обычной добровольческой деятельности, где специальные навыки, обычно, не требуются [1].

Проведённые исследования отражают низкий или средний уровень профессиональной подготовленности основной части студентов-волонтеров физкультурно-спортивного профиля. По данным Т.М. Дьяконовой, всего у 18% студентов, которые принимают активное участие в обслуживании крупных международных соревнований, имеется достаточный опыт волонтерской деятельности на спортивно-массовых мероприятиях. А опыт большинства волонтеров составляет менее года.

Авторы в своих исследованиях указывают, что возможность качественной подготовки студентов различных направлений к выполнению обязанностей волонтера спортивного профиля существует. Это возможно с помощью некоторых изменений в процессе обучения молодежи по следующим дисциплинам: физическая культура, иностранный язык, безопасность жизнедеятельности, история [3].

Данные полученные из независимых оценок участников и судей соревнований говорят о том, что студенты, которые имеют определённые навыки легче и быстрее проходят адаптацию в коллективе и справляются с обязанностями спортивного волонтера. К этим навыкам относятся: умение оказать первую помощь, опыт участия в физкультурно-спортивных мероприятиях, владение иностранными языками.

Специалисты предлагают ввести в нормативные требования для получения зачета по дисциплине – Физическая культура, участие и помощь студентов в нескольких соревнованиях по различным видам спорта (начиная с соревнований между факультетами в вузе и заканчивая региональными соревнованиями в городе Севастополь). Подобные изменения помогут студентам в изучении теоретических знаний и практических навыков обслуживания спортивно-массовых мероприятий

В рамках спортивных специализаций существует возможность для обучения специальной подготовки спортивного волонтера для студентов начальных курсов. Студенты в ходе обучения получают важные теоретические знания о правилах проведения соревнований по определённому виду спорта и сами принимают участие в соревнованиях в качестве спортсменов и помощников судей, что способствует приобретению практических навыков обслуживания спортивных мероприятий.

Сочетается непрерывность практической подготовки с поэтапным продвижением к поставленной цели профессиональной социализации студентов, при этом на каждом курсе возможно определение соответствующих уровней освоения практических навыков. Например, на первом курсе это может быть участие студентов в мероприятиях, которые посвящены праздничным дням (День Физкультурника, День здоровья и пр.), на втором курсе - волонтерская деятельность с детьми в государственных социальных учреждениях (помощь в судеюстве и сдачи норм ГТО); на третьем курсе - волонтерская деятельность с пожилыми гражданами и инвалидами и т.д.

Вывод. Образовательный процесс в вузе должен быть направлен, в первую очередь, на создание условий, которые способствуют формированию личности каждого студента как сознательного гражданина общества, носителя его духовных ценностей, нравственности и культуры. В наше время наиболее эффективным обучением является ориентация высших учебных заведений не только на формирование профессиональных компетенций, но и на развитие гибких навыков. Именно волонтерская деятельность обладает огромными преимуществами. Участие студентов в работе волонтерского центра позволит получить на выходе активно развивающуюся личность, подготовленную к универсальной деятельности в изменяющемся мире.

Литература

1. Гольм Л.А. Подготовка волонтеров спортивного профиля на основе междисциплинарных проектов в образовательном пространстве высшей школы / Л.А. Гольм, Т.В. Жавнер, С.И. Новикова, А.В. Юнусова // Проблемы современного педагогического образования. Серия: Педагогика и психология. – 2017. – №56-8. – С.63–69.
2. Дьяконова Т.М. Особенности подготовки спортивных волонтеров / Т.М. Дьяконова, С.В. Галицын, В.В. Вдовина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №9 (127). – С.96–101.
3. Лешкевич С.А., Кокодей Т.А. Особенности развития спортивной волонтерской деятельности в вузе. В сборнике: Проблемы и перспективы развития современной гуманитаристики: педагогика, методика преподавания, филология, организация работы с молодежью. Материалы II международного форума. Севастополь, 2021. С. 35-37.

Лешкевич Сергей Анатольевич, старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта», SALeshkevich@sevsu.ru Россия, Севастополь, Севастопольский государственный университет.

Лешкевич Вадим Анатольевич старший преподаватель кафедры «Физического воспитания и спорта», VALeshkevich@sevsu.ru Россия, Севастополь, Севастопольский государственный университет.

Лешкевич Анастасия Сергеевна, студентка 3 курса направления подготовки "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" anastasia_leshkevich@mail.ru Россия, Севастополь, Севастопольский государственный университет.

Лешкевич Александр Вадимович, студент 2 курса, направления подготовки «Государственное муниципальное управление», VALeshkevich@sevsu.ru Россия, Севастополь, Севастопольский государственный университет.

PREPARING STUDENTS FOR SPORTS VOLUNTEER ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Leshkevich Sergey Anatolyevich, senior teachers of the Department of Physical Education and Sports, SALeshkevich@sevsu.ru Russia, Sevastopol, Sevastopol State University.

Leshkevich Vadim Anatolyevich senior teachers of the Department of Physical Education and Sports, VALeshkevich@sevsu.ru Russia, Sevastopol, Sevastopol State University.

Leshkevich Anastasia Sergeevna, 3rd year student of the direction of training Recreation and sports and health tourism anastasia_leshkevich@mail.ru Russia, Sevastopol, Sevastopol State University.

Leshkevich Alexander Vadimovich, 2nd year student, areas of training State Municipal Institution, VALeshkevich@sevsu.ru Russia, Sevastopol, Sevastopol State University.

References

- 1. Golm L.A. Training of sports profile volunteers on the basis of interdisciplinary projects in the educational space of higher school / L.A. Golm, T.V. Zhavner, S.I. Novikova, A.V. Yunusova // Problems of modern pedagogical education. Series: Pedagogy and Psychology. – 2017. – No.56-8. – pp.63-69.*
- 2. Diakonova T.M. Features of training of sports volunteers / T.M. Dyakonova, S.V. Galitsyn, V.V. Vdovina // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2015. – №9 (127). – P.96–101.*
- 3. Leshkevich S.A., Kokodey T.A. Features of the development of sports volunteer activity at the university. In the collection: Problems and prospects of development of modern humanities: pedagogy, teaching methods, philology, organization of work with youth. Materials of the II International Forum. Sevastopol, 2021. pp. 35-37.*

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ РГФКСМИТ В СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО

Лисицына П.В.

Аннотация. Важной составляющей для формирования личности студента является заинтересованность в добровольческой деятельности. Студенческое волонтерство рассматривается как воспитательная деятельность, которая влияет на субъективные и объективные характеристики благополучия студентов, как социальная технология, стимулирующая самоопределение и самоорганизацию студенческой молодежи.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, добровольчество, молодёжь, студенты, внеучебная деятельность.

Внеучебная деятельность согласно ФГОС (Федеральный государственный образовательный стандарт), является обязательной образовательной деятельностью, организуемой участниками образовательного процесса, осуществляемая на основе вариативной составляющей базисного учебного (образовательного) плана в формах, отличных от системы обучения, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы [1].

На базе спортивного университета РГУФКСМиТ внеучебная деятельность играет важную роль в студенческой жизни. Одним из самых первых общественных объединений, появившемся в вузе, является Волонтерский центр. Особенностью добровольческого движения в данной организации выступает спортивное волонтерство. Им принято считать помощь людей, оказываемая во время спортивных мероприятий, без каких-либо денежных вознаграждений. Во время проведения крупных спортивных событий волонтеры оказывают помощь, основанную на специальных навыках в сфере физической культуры и спорта. Это является отличительной чертой от традиционного волонтерства [2].

Студенческое волонтерство рассматривается как воспитательная деятельность, которая влияет на субъективные и объективные характеристики благополучия студентов, как социальная технология, стимулирующая самоопределение и самоорганизацию молодежи, форма организации серьезного досуга представителей молодого поколения, способ конвертации свободного времени в различные виды культурного капитала [3]. Уровень вовлеченности молодого поколения в спортивное волонтерство можно

оценить по количеству студентов, участвующих в мероприятиях в качестве добровольцев. На территории РГУФКСМиТ, который ежегодно принимает участие в организации спортивных событий. В мае 2022 года был проведен опрос, в котором приняло участие 20 студентов. Респонденты ответили на вопросы о студенческой жизни, где было отмечено, что самое популярное направление внеучебной деятельности это волонтерство (Рисунок 1).

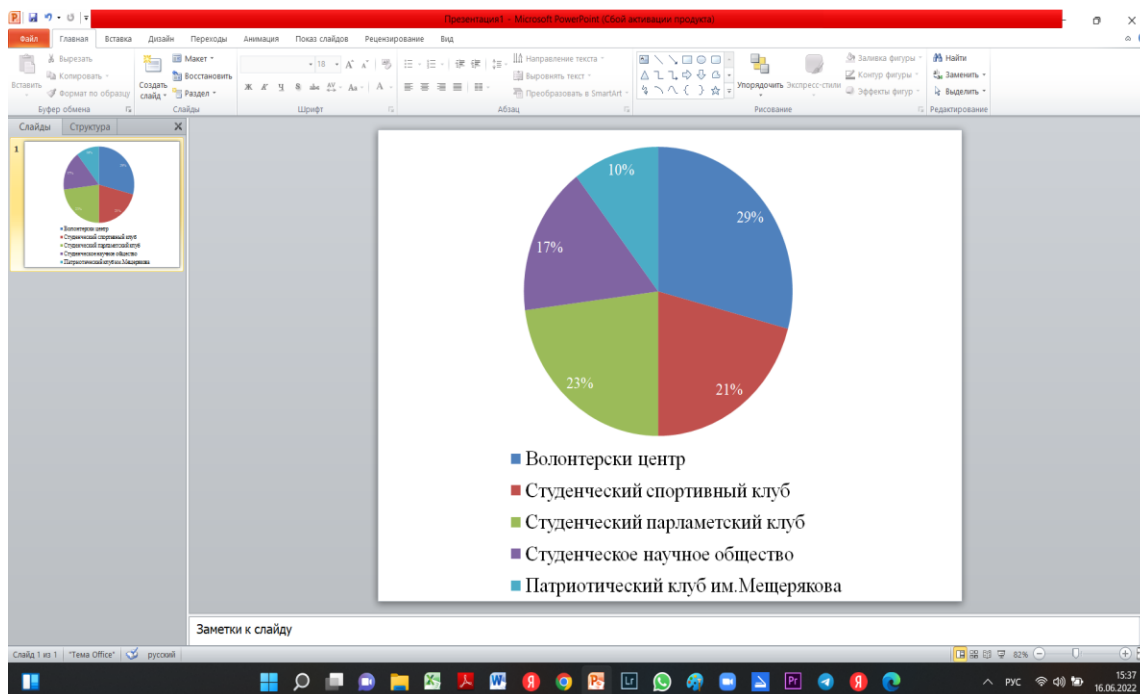


Рисунок 1 - Уровень популярности студенческих объединений

Также была выявлена включенность студентов в организацию мероприятий и участие в них. Больше половины опрошенных выступило, что заинтересованы в деятельности волонтерского корпуса, данные представлены в Таблице 2. Студенты выделили события 2021-2022 учебного года, им стали: флешмоб в поддержку олимпийской сборной на ГУМ катке, встреча зимней олимпийской сборной арена ВТБ, встреча летней олимпийской сборной на Красной площади, встреча параолимпийской сборной в аэропорту Шереметьево, презентация зимней коллекции олимпийской формы ZASPORT, акция в поддержку олимпийской сборной от компании ZASPORT, студенческие игры будущего, Первенство и Чемпионат России по Киокушин каратэ (СККР) 6-8 мая 2022 в Москве, кросс Галушкина.

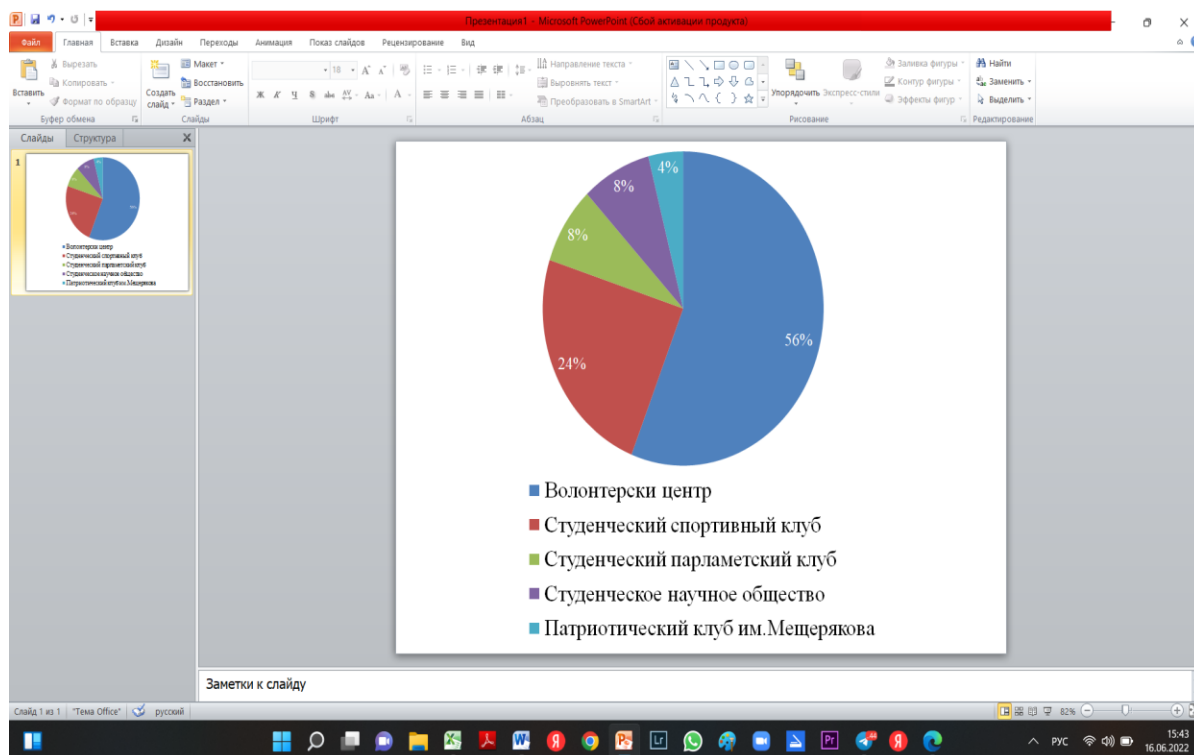


Рисунок 2 - Вовлеченность студентов в деятельность студенческих объединений

Студенты, которые уже занимаются волонтерской деятельностью, нашли в этом массу преимуществ. Так, с помощью волонтерства они:

- учатся чему-то новому;
- знакомятся с интересными людьми;
- чувствуют свою востребованность;
- получают важный и полезный опыт;
- помогают тем, кто в этом нуждается;
- могут реализовать свои идеи;
- расширяете кругозор;
- получаете новые впечатления;
- попадают в интересные места;
- находят единомышленников.

Включенность студентов РГУФКСМиТ в спортивное волонтерство говорит нам о том, что они идут туда для развития спортивных, управленческих и командных навыков. Для приобретения опыта в организации массовых

мероприятий и становления лидерами общественных начал. Профильная направленность спортивного волонтерства помогает найти свое будущее и зарекомендовать, как достойных молодых специалистов.

Литература

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 “О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ”[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/> (Дата обращения: 10.06.2022).

2. Спортивное волонтерство. [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://xn---65-redaebgdho.xn--p1ai/sportivnoe-volonterstvo>

3. Волонтерское движение для студентов: интересные программы и причины принять в них участие [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://zachnik.ru/blog/uchastie-v-volonterskih-programmah-ili-pochemu-studenty-dolzhny-byt-volonterami/> (Дата обращения: 10.06.2022).

4. Профессиональная идентичность специалиста по работе с молодежью: историческая обусловленность, теория и практика [Электронный ресурс]. Монография / С. Н. Мягкова, Т. В. Коростелева, Б. Ю. Александров, Е. Е. Бариеникова, С. А. Соколовская, Н. Н. Качулина, Г. С. Титова, А. А. Воат, Б. Б. Раднагуруев; под ред. С. Н. Мягковой. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2020. – 169 с. URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/professionalnaya-identichnost-spetsialista.pdf> (Дата обращения: 10.06.2022).

Лисицына Полина Викторовна, студент IV курса кафедры государственного управления и молодежной политики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», lisitsyna.polina2015@yandex.ru

Научный руководитель: Александров Борис Юрьевич, кандидат исторических наук, доцент кафедры государственного управления и молодежной политики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», misxor@mail.ru

INVOLVEMENT OF RGFKSMIT STUDENTS IN SPORTS VOLUNTEERING

Lisitsyna Polina Viktorovna, IV-year student of the Department of Public Administration and Youth Policy of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), lisitsyna.polina2015@yandex.ru

Scientific supervisor: Boris Yurievich Alexandrov, Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of Public Administration and Youth Policy of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK), misxor@mail.ru

Annotation. An important component for the formation of a student's personality is an interest in volunteering. Student volunteering is considered as an educational activity that affects the subjective and objective characteristics of the well-being of students, as a social technology that stimulates self-determination and self-organization of students.

Keywords: sports volunteering, volunteering, youth, students, extracurricular activities.

References

1. Pis'mo Ministerstva obrazovaniya i nauki RF ot 14 dekabrya 2015 g. № 09-3564 "O vneurochnoj deyatel'nosti i realizacii dopolnitel'nyh obshcheobrazovatel'nyh programm" [Elektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/> (Data obrashcheniya: 10.06.2022).

2. Sportivnoe volontyorstvo. [Elektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <http://xn---65-redaebgdho.xn--p1ai/sportivnoe-volonterstvo>

3. Volonterskoe dvizhenie dlya studentov: interesnye programmy i prichiny prinyat' v nih uchastie [Elektronnyj resurs].- Rezhim dostupa: <https://zaochnik.ru/blog/uchastie-v-volonterskih-programmah-ili-pochemu-studenty-dolzhny-byt-volonterami/> (Data obrashcheniya: 10.06.2022).

4. Professional'naya identichnost' specialista po rabote s molodezh'yu: istoricheskaya obuslovlennost', teoriya i praktika [Elektronnyj resurs]. Monografiya / S. N. Myagkova, T. V. Korosteleva, B. YU. Aleksandrov, E. E. Barienikova, C. A. Sokolovskaya, N. N. Kachulina, G. S. Titova, A. A. Voat, B. B. Radnaguruev; pod red. S. N. Myagkovoij. – SPb.: Naukoemkie tekhnologii, 2020. – 169 s. URL: <https://publishing.intelgr.com/archive/professionalnaya-identichnost-spetsialista.pdf> (Data obrashcheniya: 10.06.2022).

УДК 796.37

DIGITAL-МЕХАНИЗМЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Литвинов С.В.

Аннотация. *Статья посвящена проблеме популяризации физической культуры и спорта в системе высшего образования посредством digital-механизмов. Аргументируется тезис о необходимости приведения существующих механизмов популяризации физической культуры и спорта в соответствие с реалиями времени и разработки новых. Для достижения данной цели, по мнению автора, необходимо определение локусов внимания обучающихся относительно ценности и значимости занятия физической культурой и спортом, с одной стороны, и выявление, и задействование генерального мотива, универсального катализатора ассоциирования здорового образа жизни с индивидуальной траекторией жизнетворчества. Выдвигается*

и теоретически доказывается гипотеза о том, что в качестве инструментальной основы механизма популяризации физической культуры и спорта в системе высшего образования, подпадающей под указанные критерии, может стать комплекс технологий виртуальной реальности. Доказательной базой выступили положения, выдвигаемые зарубежными теоретиками и практиками в области спортивной педагогики.

Ключевые слова: *популяризация физической культуры и спорта, высшее образование, образовательно-воспитательная политика, локус внимания, цифровые технологии.*

Физическое образование и воспитание – одна из фундаментальных граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, досуга, определения его поведения в образовательной, профессиональной, досуговой, бытовой и общественной жизни. Еще в начале XVIII в. об этом писал деятель русского Просвещения, педагог И.И. Бецкой. В своем труде «Краткое наставление, выбранное из лучших авторов, с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения до юношества» (1766) он рассматривал физическую культуру и спорт как приоритетные компоненты воспитательного процесса и становления личности. Соглашаясь с ним, именитые просветители, писатели, и даже революционеры, утверждали, что именно благодаря физической культуре и спорту «обеспечивается воплощение в жизнь гуманистических идеалов и ценностей, морали и этики, норм, открывающих широкий спектр способностей и возможностей для человека, удовлетворяющего его интересы и потребности» [2, с. 19]. В XXI в. данная идеология не только не потеряла своей актуальности, но и со временем получила статус имманента образовательно-воспитательной политики государства, что, в свою очередь, позволило расширить *контекст* [механизма] популяризации физической культуры и спорта среди молодежи, и создать основу для пролонгации эффектов и результатов в отношении будущего поколения.

Одновременно с этим, разработанные и реализуемые на протяжении последних двух десятилетий механизмы спорт-ориентированной коллаборации (сотрудничества, полезного взаимодействия) в рамках макро-образовательной среды (образовательные, спортивные организации и объединения как единое целое) в силу высокой динамики индустриального развития современного общества («Индустрия 4.0»), стремительно устаревают, снижая заинтересованность (увлеченность, полезность, потребность, необходимость и проч.) молодежи в спорте, даже как к составляющей модели досуга. Аргументируя данный тезис, Т.В. Посохова и

соавт. указывают на существование тренда деградации самой идеи здорового образа жизни в сознании молодежи, что, отмечают авторы, является следствием социальной индустриализации и технологизации среды, для которой характерна минимизация социальных контактов, малая подвижность, приводящая к ухудшению физических показателей выносливости и силы, увеличение психологических проблем, способствующее стрессогенному изменению биоритмов, заболеваниям различной этиологии и прочее [6, с. 34].

Вышесказанное позволяет заключить, что одной из приоритетных задач современного педагогического сообщества, задач, решающих [потенциальную] проблему валеологического нигилизма, является определение *локусов внимания* обучающихся относительно ценности и значимости занятия физической культурой и спортом, с одной стороны, и выявление, и задействование *генерального мотива*, универсального катализатора ассоциирования здорового образа жизни с индивидуальной траекторией жизнестворчества. Взаимосвязь указанных «доминант» личности доказательна и эмпирически обоснована представителями различных отраслей научного знания (Б.Г. Ананьев, Д. Берлайн, П.Я. Гальперин, У. Джеймс, Н.Ф. Добрынин, А.Ф. Лазурский, Н.Ф. Морозов, Н.Г. Морозова, И. Мюллер, Х. Ортега-и-Гессет, Х. Пэшлер, В.С. Розенберг, Э. Тетченер, Г. Фехнер и другие); однако, как совершенно справедливо отметила Е.В. Меньшова, «само по себе внимание к предмету не является подлинным интересом к нему, оно является одним из условий успешного выполнения деятельности, так как обеспечивает направленную сосредоточенность сознания на ней» [4, с. 16].

Таким образом, начальным этапом механизма популяризации физической культуры и спорта в образовательной среде является определение *источника познавательного интереса* обучающихся. Представители современного научного и педагогического сообщества сходятся во мнении о том, что таким источником может выступать конкретный инструмент (совокупность инструментов) или технология (совокупность технологий), которая соответствует их микро-социальному запросу [5, 10]. В той связи, что современная учащаяся молодежь представлена поколениями Z и Alpha (α), оптимально говорить о digital-инструментарии, способном выступить в качестве основы для запуска названного механизма. Следует отметить, что к настоящему времени существует достаточно много исследований, теоретически и практически доказывающих ценность информационно-коммуникативных технологий в практике стимулирования познавательного интереса, преимущественно, студенческой молодежи, к занятиям физической

культурой и спортом (А.Г. Баталов, Е.В. Витун, В.Ю. Волков, В.В. Касьянов, М.Б. Кожанова, Н.А. Матвеева, П.К. Петров, Ю.А. Орлова, А.В. Сапа, Н.Ш. Хаитов и другие). Однако, вслед за М.А. Головяшкиной [1] и другими учеными, мы считаем необходимым акцентировать на таком качестве образовательного инструментария, как *интерактивность*. Интерактивное обучение подразумевает активное взаимодействие педагога и обучающихся, «их ценностных систем, выявление и активизацию межличностного пространства взаимопонимания, углубление мотивации самосовершенствования, овладение смыслами предмета взаимодействия» [7, с. 45]. В современном научном и педагогическом сообществе, в целом, устойчива позиция о том, что вне зависимости от того, какая технология избрана преподавателем для обучения предмету, интеракция способствует получению максимального результата. Таким образом, можно заключить, что в качестве источника познавательного интереса студента целесообразно избирать инструмент (технология), который обладает таким свойством.

В той связи, что тема, поднимаемая в рамках настоящей статьи практически не задействована в отечественной научно-исследовательской практике, наши предложения и аргументы будут ориентированы на перспективу. Так, с нашей точки зрения, наиболее оптимальным инструментом (технологией), который может быть положен в основу механизма популяризации физической культуры и спорта, в конкретном случае, в системе высшего образования является VR (англ. virtual reality, VR, искусственная реальность). Данный вопрос в зарубежной педагогике изучен довольно обстоятельно (К. Андерсон-Ханли, Дж. Дж. Аннези, Б. Бидо, А. дель Монте, А. Гокелер, С. Ким, К. Ли, Е. Мюррей, К. Петри, А. Фризоли и другие); впервые виртуальная реальность бы применена в отношении спортивной деятельности в США и Европе в начале 90-х гг. XX в. Тогда классическими видами спорта, где апробировался данный инструмент, были футбол, стрельба из лука, гольф, теннис и другие; он помогал имитировать тренировочные процессы, а также проводить умственные тренировки (у элитных атлетов). Первым направлением использования VR в спорте стало ознакомление атлетов с соревновательной инфраструктурой (трассами, стадионами и проч.); такая практика имеется и по сей день (например, проект VR-Vantage, в рамках которого британские спортсмены готовятся к Олимпийским играм в 2012 г.). На современном этапе виртуальная реальность в сфере спорта применяется весьма широко и разнопланово: с ее помощью можно решать действительно масштабный спектр спортивных задач, тренировать спортсменов в разных видах спорта, используя современные VR-технологии. По мнению С.В. Леонова

и соавт., с практической точки зрения, использование данного инструмента для организации тренировочного процесса в спорте (профессиональном, любительском, для учебных целей – не важно), обладает определенными преимуществами, среди которых: предотвращение травмирования спортсменов при отработке сложных элементов, задействование любых средовых условий (погода, уровень соперника, влажность и проч.) и места, возможность заниматься труднодоступными и дорогими видами спорта [3, с. 28].

Однако, для нас более важно то, что VR дает возможность осуществлять интерактивность, т.е., как отмечают Д. Ньюман и соавт., обеспечивают взаимодействие со средой (виртуальная реальность и элементы внутри ее могут перемещаться или изменяться в ответ на действия обучающегося во время занятия спортом) [9], а если речь идет о применении данного инструмента в образовательных целях, то и с педагогом; т.е. мы получаем мета-интерактивный эффект. Исследования Ю. Ши и К. Пенга о применении виртуальной реальности в практике спортивно-реабилитационного процесса профессиональных спортсменов, помимо основных результатов, позволяют заключить, что игровой характер упражнений, обратная виртуальная связь, подбор упражнений в соответствии с физическими возможностями спортсмена усиливают интерес и удовлетворение тренировочным процессом [11]. При этом, следует согласиться с позицией А. Гокеллер и соавт. о том, что применение VR не сможет заменить реальные тренировки, упражнения и игры, однако, она дает возможность нивелировать проблему времени, в равной степени актуальная и для спорта высоких достижений, и для спортивной деятельности в ВУЗах, которой, фактически отводится крайне мало учебных часов [8]. В столь сложных условиях тренировки, технологии виртуальной реальности, в отличие от иных цифровых технологий, позволяют тренировать ментальную составляющую тренировочного процесса, а это внимание на детали, выбор правильного реагирования на ситуацию, скорость реагирования и так далее.

Вышесказанное позволяет заключить, что задействование виртуальной реальности как инструментальной основы digital-механизма популяризации физической культуры и спорта в системе высшего образования, имеет высокий потенциал, что, в частности, доказывается масштабной [успешной] практикой ее применения в профессиональном спорте. Безусловно, аргументация данного вывода требует эмпирического обоснования, однако, на конкретный момент времени, отечественному академическому сообществу целесообразно развивать рассмотренную в данной статье проблему на

теоретико-методологическом, и только после этого – в рамках опытно-экспериментальной деятельности.

Литература

1. Головяшкина М. А. Реализация интерактивной парадигмы обучения иностранному языку на уровне отдельных элементов лингводидактической системы // Образовательные ресурсы и технологии. 2018. №1 (22). С. 16-22.
2. Кузнецов М.Б. К вопросу о физической культуре и спорту как социальному феномену // Наука-2020. 2021. №3 (48). С. 19-23.
3. Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике. 2020. № 1 (37). С. 18-30.
4. Меньшикова Е.А. Психолого-педагогическая сущность познавательного интереса // Вестник ТГПУ. 2008. №3. С. 16-20.
5. Островский А.В., Кудина М.В. Новая парадигма образования в эпоху цифровой трансформации государства // Государственное управление. Электронный вестник. 2020. №78. С. 229-244
6. Посохова Т.В., Куваева Т.В., Цаголова Н.Г., Маликов А.Ю. Соревнования как фактор привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2022. №4. С. 33-38.
7. Рабинович П. Д. Практикум по интерактивным технологиям. М.: Лаборатория знаний, 2019. – 96 с.
8. Gokeler A., Bisschop M., Myer G.D., Benjaminse A., Dijkstra P.U., van Keeken H.G., van Raay J.J., Burgerhof J.G., Otten E. Immersive virtual reality improves movement patterns in patients after ACL reconstruction: implications for enhanced criteria- based return-to-sport rehabilitation // Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy. 2014. № 24. pp. 2280-2286.
9. Neuman D.L., Moffitt R.L., Thomas P.R., Loveday K., Watling D.P., Lombard C.L., Antonova S., Tremeer M.A. A systematic review of the application of interactive virtual reality to sport // Virtual Reality. 2018. № 22. pp. 183-198.
10. Sánchez-Caballé A., Gisbert M., Esteve F. Integrating Digital Competence in Higher Education Curricula: An Institutional Analysis // Educar. 2021. № 57(1). pp. 241-258
11. Shi, Y., & Peng, Q. A VR-based user interface for the upper limb rehabilitation // In Procedia CIRP. 2018. №78. pp. 115-120.

Литвинов Сергей Владимирович, профессор, glorys62@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

DIGITAL MECHANISMS FOR PROMOTING PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Litvinov Sergey Vladimirovich, professor, glorys62@mail.ru, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE) No4 Sirenevyy Blvd, Moscow

Annotation. The article is devoted to the problem of popularizing physical culture and sports in the higher education system through digital mechanisms. The thesis is argued about the need to bring the existing mechanisms for popularizing physical culture and sports in line with the realities of time and (or) the development of new ones. To achieve this goal, according to the author, it is necessary to determine the loci of attention of students regarding the value and significance of physical education and sports, on the one hand, and to identify and use the general motive (cognitive interest), a universal catalyst for associating a healthy lifestyle with an individual trajectory of vitality. A hypothesis is put forward and theoretically proved that a complex of virtual reality technologies can become an instrumental basis for the mechanism for popularizing physical culture and sports in the higher education system that falls under these criteria. The evidence base was made by the provisions put forward by foreign theorists and practitioners in the field of sports pedagogy.

Keywords: promotion of physical culture and sports, higher education, educational and educational policy, locus of attention, digital technologies.

References

- 1. Golovyashkina M. A. Realizatsiya interaktivnoi paradigmy obucheniya inostrannomu yazyku na urovne otdelnykh elementov lingvodidakticheskoi sistemy // Obrazovatelnyye resursy i tekhnologii. 2018. №1 (22). S. 16-22.*
- 2. Kuznetsov M.B. K voprosu o fizicheskoi kulture i sportu kak sotsialnomu fenomenu // Nauka-2020. 2021. №3 (48). S. 19-23.*
- 3. Leonov S.V., Polikanova I.S., Bulayeva N.I., Klimenko V.A. Osobennosti ispolzovaniya virtualnoi realnosti v sportivnoi praktike. 2020. № 1 (37). S. 18-30.*
- 4. Menshikova E.A. Psikhologo-pedagogicheskaya suchnost poznavatel'nogo interesa // Vestnik TGPU ТГПУ. 2008. №3. S. 16-20.*
- 5. Ostrovskiy A.V., Kudina M.V. Novaya paradigma obrazovaniya v epokhu tsifrovoi transformatsii gosudarstva // Gosudarstvennoye upravleniye. Elektronnyi vestnik. 2020. №78. S. 229-244*
- 6. Posokhova T.V., Kuvayeva T.V., Tsagolova N.G., Malikov A. Yu. Sorevnovaniya kak faktor privlecheniya studentov k zanyatiyam fizicheskoi ukturey i sportom // Izvestiya TulGU. Fizicheskaya kultura. Sport. 2022. №4. S. 33-38.*
- 7. Rabinovich P.D. Praktikum po interaktivnym tekhnologiyam. M.: Laboratoriya znaniy, 2019. – 96 s.*

8. Gokeler A., Bisschop M., Myer G.D., Benjaminse A., Dijkstra P.U., van Keeken H.G., van Raay J.J., Burgerhof J.G., Otten E. Immersive virtual reality improves movement patterns in patients after ACL reconstruction: implications for enhanced criteria-based return-to-sport rehabilitation // *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*. 2014. № 24. pp. 2280-2286.
9. Neuman D.L., Moffitt R.L., Thomas P.R., Loveday K., Watling D.P., Lombard C.L., Antonova S., Tremeer M.A. A systematic review of the application of interactive virtual reality to sport // *Virtual Reality*. 2018. № 22. pp. 183-198.
10. Sánchez-Caballé A., Gisbert M., Esteve F. Integrating Digital Competence in Higher Education Curricula: An Institutional Analysis // *Educar*. 2021. № 57(1). pp. 241-258
11. Shi, Y., & Peng, Q. A VR-based user interface for the upper limb rehabilitation // *In Procedia CIRP*. 2018. №78. pp. 115-120.

УДК 796.011.1

ЛИЧНОСТНАЯ СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА В МЕТОДОЛОГИИ СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Лубышева Л.И.

Аннотация. Инновационная сущность идеи спортизации в совершенствовании педагогического процесса, направленного на освоение ценностей спортивной культуры с учетом личностных мотивов обучающихся и свободы выбора спортивной специализации. В рамках методологии спортизации спортивная культура понимается как интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленное на восприятие, воспроизведение, создание и распространение ее ценностей и наукоемких технологий. Выделение компонентов, входящих в состав личностной спортивной культуры, осуществляется на основе социальной структуры личности, которая включает совокупность объективных и субъективных свойств индивида, формирующихся и функционирующих в процессе его разнообразной деятельности. Изучение социальной структуры личности послужило основой для выделения основных компонентов спортивной культуры личности: когнитивного, рефлексивно-деятельностного, социально-коммуникативного, эмоционально-волевого и аксиологического.

Ключевые слова: спортивная культура личности, компоненты, образование, физкультурно-спортивные ценности.

Введение. Модернизация физического воспитания образовательных учреждений на основе концепции спортизации показала широкий спектр возможностей в привлечении обучающихся к спортивной деятельности, в формировании условий для их успешной социализации, а также высокую степень стимулирования к развитию морально-психологических и физических качеств.

Эффективность технологии спортизации в образовательных учреждениях обусловлена пониманием следующих социально-педагогических установок:

- становление спортивной культуры учащихся, определение, отбор и дальнейшая ориентация спортивных талантов понимаются как основа для постановки целей при проектировании педагогических технологий;
- инновационный вариант трансформации традиционного урока в спортизированный с активным привлечением адаптационных эффектов спортивной тренировки понимается как методическая база преобразований;
- обеспечение эффективной комплексной реализации образовательной, воспитательной и здоровьесформирующей функций процесса физического воспитания как приоритетного направления спортизированных уроков;
- архитектура педагогического процесса базируется на консолидации усилий общеобразовательной и спортивной школ, метапредметной связи общего и дополнительного образования;
- привносится выраженный паритет форм и средств спортивной подготовки уровню притязаний, интересам, индивидуальным особенностям и психофизическим возможностям занимающихся.

Теоретический и научный фундамент построения спортивно ориентированного физического воспитания формируется при соблюдении организационно-методических принципов и положений:

- *Принцип конверсии.* Условием повышения эффективности физического воспитания выступает использование зарекомендовавших себя в теории и практике спортивной подготовки креативных возможностей феномена тренировки.

- *Принцип гармоничности развития личности обучающегося,* предполагающий внедрение лишь такой инновационной технологии, которая позволит обеспечивать максимальное освоение каждым обучающимся ценностей физической культуры и спорта, соотносимых с его задатками, способностями, личностными установками, потребностями и интересами, уровнем физического развития и подготовленности.

- *Принцип активного здоровьесформирования.* В соответствии с данным принципом представляется целесообразной интеграция обучающихся по интересам в сфере физкультурно-спортивной деятельности, по потребностям и интересам, а также по возможностям их физического совершенствования в отдельные коллективы – учебно-тренировочные группы.

- *Принцип накопления потенциала социальной активности и толерантности.* Процесс спортизации физического воспитания может

восприниматься как территория деятельностной социализации обучающегося, где созданы условия для развития его гармоничной социальной активности, навыков достойной и честной победы и проигрыша, служащего уроком для будущих побед.

- *Принцип свободы выбора.* Человек свободно и осознанно выбирает вид спорта или иную форму физкультурно-спортивной активности. Учебный процесс может и должен быть адаптирован для обучающихся различных физических кондиций, что предусматривает прогрессивность содержания инновационной технологии с точки зрения государственной политики и гуманность по отношению к личности обучающегося.

Инновационная сущность идеи спортизации заключается прежде всего в совершенствовании педагогического процесса, направленного на освоение ценностей спортивной культуры с учетом личностных мотивов обучающихся и свободы выбора спортивной специализации [1].

Основная часть. Социальная необходимость развития спорта в образовательной среде определяется потребностями общества иметь эффективное средство воспитания психофизических способностей человека. Спорт является логическим завершением системы физического воспитания, поскольку он открывает человеку горизонт его предельных психофизических возможностей и способности их совершенствования [1]. Спорт – одна из наиболее эффективных и привлекательных для детей и молодежи форм организации занятий физической активностью и занимает большое место в их образе и стиле жизни. Для молодежи значима эмоциональная сторона спортивной деятельности, которая проявляется в переживании чувства удовлетворенности от осязаемого положительного эффекта тренировки, будь то победа на соревнованиях или даже небольшая победа над собой.

В то же время спорт может оказывать позитивное влияние на человека и не вызывать деформации только в том случае, если целенаправленно формировать его *спортивную культуру*, которая понимается как интегративное личностное образование, включающее систему средств, способов и результатов физкультурно-спортивной деятельности, направленное на восприятие, воспроизведение, создание и распространение ее ценностей и наукоемких технологий. Спортивная культура личности формируется в процессе интериоризации личностью культурно-образовательного потенциала, ценностей и спортивных технологий, а также в результате накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнения ее личностным смыслом [3].

Выделение компонентов, входящих в состав личностной спортивной культуры, следует осуществлять на основе социальной структуры личности, которая включает совокупность объективных и субъективных свойств индивида, формирующихся и функционирующих в процессе его разнообразной деятельности. Изучение социальной структуры личности послужило основой для выделения основных компонентов спортивной культуры личности: когнитивного, рефлексивно-деятельностного, социально-коммуникативного, эмоционально-волевого и аксиологического [2, 3].

Когнитивный компонент спортивной культуры – это совокупность физкультурно-спортивных ценностей в виде знаний, убеждений, умений, которые предполагают овладение и передачу накопленных систематизированных знаний в области спорта, физической культуры, олимпийского образования и являются основой формирования ценностного отношения к спорту. Эта совокупность усвоенных физкультурно-спортивных знаний, общечеловеческих ценностей, норм, идеалов, традиций является неким информационным, образовательным результатом познавательного процесса, отраженным в спортивной культуре личности.

Рефлексивно-деятельностный компонент спортивной культуры личности предполагает наличие рефлексивного отношения к ценностям спорта и физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности, себе как субъекту этой деятельности. Данный компонент спортивной культуры личности предполагает способность мыслить, обдумывать различные варианты осуществления двигательных действий, осознанно относиться к физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать различные аспекты знания о влиянии физкультурно-спортивной деятельности на физическое и психическое состояние человека (физическое развитие, подготовленность, состояние здоровья, познавательную деятельность). Рефлексивно-деятельностный компонент спортивной культуры личности раскрывает механизм ее развития как деятельностный, творческий процесс.

Социально-коммуникативный компонент. Люди, вовлеченные в совместную деятельность, не только воспроизводят отраженное собственным сознанием миропонимание, но и создают его. Сформированность данного компонента спортивной культуры личности подразумевает коммуникативную толерантность, т. е. умение понимать и принимать различие интересов, потребностей и ценностей других людей в области спорта и физической культуры, отказываться от монополии на знание истины, умение продуктивно разрешать внутренние и внешние конфликты.

Эмоционально-волевой компонент спортивной культуры личности включает в себя способность к преодолению трудностей и препятствий в процессе физкультурно-спортивной деятельности на основе саморегуляции. Развитие эмоционально-волевого компонента спортивной культуры способствует снятию неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию эмоционально-волевой устойчивости личности, необходимый уровень которой достигается во взаимодействии непроизвольной регуляции психофизиологического состояния, произвольной саморегуляции психического состояния и форме целенаправленной активности. Сочетание этих трех механизмов саморегуляции обеспечивает оптимальный уровень эмоционально-волевой устойчивости, адаптацию к экстремальным условиям и выполнение творческих задач.

Аксиологический компонент спортивной культуры личности представляет собой совокупность личностно значимых и личностно ценных стремлений, идеалов, убеждений, взглядов, позиций, отношений, познаний в области спорта, физической культуры, взаимоотношений с окружающими в процессе физкультурно-спортивной деятельности и т.д. Ценность в спорте в отличие от нормы, норматива предполагает выбор спортсменом собственного нравственного поступка. Аксиологический компонент связан с ценностями, мировоззрением, нравственностью, социальными стандартами поведения человека в процессе реализации физкультурно-спортивной деятельности.

Вывод. Осмысление понятия спортивной культуры позволяет сделать вывод о том, что духовное, ценностное становление личности является основополагающим для функционирования всех ее компонентов. Аксиологический компонент, являющийся нормативным ядром личности, служит системообразующим элементом в спортивной культуре и определяет специфику проявления остальных составляющих ее структуры. В то же время развитие компонентов спортивной культуры укрепляет нравственный ценностный стержень личности и в непрерывном процессе их взаимовлияния обеспечивает ее становление.

Предложенный культурологический дискурс концепции спортизации расширяет возможности спорта для воспитания и социализации подрастающего поколения.

Литература

1. Бальсевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
2. Лубышева Л.И. Физическая и спортивная культура: содержание,

взаимосвязи и диссоциации / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 3. – С. 19–22.

3. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загrevская // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 3. – С. 7–16.

4. Назаренко Л.Д. От теории к инновационным практикам спортизированного физического воспитания / Л.Д. Назаренко, Л.И. Лубышева, И.Н. Тимошина, Л.И. Костюнина // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 6. – С. 100–102.

Лубышева Людмила Ивановна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, fizkult@teoriya.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

PERSONAL SPORTS CULTURE IN THE METHODOLOGY OF SPORTIZATION OF PHYSICAL EDUCATION

Lubysheva Lyudmila Ivanovna, Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, fizkult@teoriya.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The innovative essence of the idea of sportization is to improve the pedagogical process aimed at mastering the values of sports culture, taking into account the personal motives of students and freedom of choice of sports specialization. Within the framework of the methodology of sportization, sports culture is understood as an integrative personal education, including a system of means, methods and results of physical culture and sports activities aimed at the perception, reproduction, creation and dissemination of its values and knowledge-intensive technologies. The identification of the components that make up the personal sports culture is carried out on the basis of the social structure of the individual, which includes a set of objective and subjective properties of the individual that are formed and functioning in the process of his various activities. The study of the social structure of personality served as the basis for the identification of the main components of the sports culture of personality: cognitive, reflexive-activity, social-communicative, emotional-volitional and axiological.

Keywords: personal sports culture, components, education, physical culture and sports values.

References

1. Bal'sevich V.K. Sportivno orientirovannoe fizicheskoe vospitanie: obrazovatel'nyj i social'nyj aspekty` / V.K. Bal'sevich, L.I. Luby'sheva // Teoriya i praktika fiz. kul'tury`. – 2003. – №

5. – S. 19–22.

2. Luby`sheva L.I. *Fizicheskaya i sportivnaya kul`tura: sodержanie, vzaimosvyazi i dissociacii* / L.I. Luby`sheva // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2002. – № 3. – S. 19–22.

3. Luby`sheva L.I. *Struktura i sodержanie sportivnoj kul`tury` lichnosti* / L.I. Luby`sheva, A.I. Zagrevskaya // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2013. – № 3. – S. 7–16.

4. Nazarenko L.D. *Ot teorii k innovacionny`m praktikam sportizirovannogo fizicheskogo vospitaniya* / L.D. Nazarenko, L.I. Luby`sheva, I.N. Timoshina, L.I. Kostyunina // *Teoriya i praktika fiz. kul`tury`*. – 2021. – № 6. – S. 100–102.

УДК 796 (075.83)

МИНИ-ФУТБОЛ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ ХИРУРГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Лушников М.С., Прошляков В.Д., Кудряшов С.В.

Аннотация. В данной статье предлагается использовать в учебном процессе по физическому воспитанию студентов медицинского университета игру в мини-футбол, как одно из средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов, желающих после окончания вуза работать врачами хирургического профиля.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты медицинского вуза, игра в мини-футбол.

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности «лечебное дело» предлагает обобщённую модель врача лечебного профиля. Однако не все медицинские специальности предъявляют одинаковые требования к деятельности врача. Работа врачей хирургического профиля сопряжена с более высокой степенью личной ответственности за жизнь больного, самостоятельным решением выбора медицинской помощи в условиях дефицита времени, быстротой выполнения хирургических манипуляций.

Одновременно с этим специфика работы оперирующих врачей требует от них развития таких физических качеств, как выносливость, быстрота реакции, сила, ловкость.

Основная часть

Выбор студентами будущей медицинской специальности, связанной с хирургической деятельностью, зависит в большей степени от их желания.

Но многие студенты – выпускники лечебного и педиатрического факультетов – не решаются выбрать для себя хирургическую специальность

только потому, что не имеют хорошего здоровья и необходимого для такой работы уровня физической подготовленности.

В РязГМУ был проведён трёхлетний эксперимент по физической подготовке студентов, которые при поступлении на первый курс лечебного факультета изъявили желание после окончания университета работать оперирующими врачами (хирургами, травматологами и др.). ППФП отобранных студентов была спланирована следующим образом: на 1-м и 2-м курсе предпочтение было отдано развитию выносливости, которая среди всех физических качеств является наиболее значимой и при наличии у человека высокого уровня выносливости гораздо легче развиваются и все другие физические качества. На 3-м курсе больше часов выделялось на борьбу, спортивные игры, при занятиях которым успешнее развиваются ловкость, быстрота реакции, координация движения, необходимые оперирующим врачам [4,5].

Наблюдения за отношением юношей-студентов лечебного факультета к учебным занятиям по физической культуре и росту их показателей физической подготовленности показывают, что больший интерес к физическим нагрузкам они проявляют на тех занятиях, когда в основной части занятия играют в мини-футбол. Об использовании этой игры в учебном процессе в высших учебных заведениях указывают многие авторы [1, 2, 3, 7, 8].

Благодаря разнообразной двигательной деятельности и широким координационным способностям игроки в мини-футбол гораздо успешнее развивают физические качества, которые необходимы для сдачи норм комплекса ГТО и будущей профессиональной деятельности.

Чтобы подтвердить эффективность использования игры в мини-футбол на практических занятиях по физическому воспитанию студентов для развития их физических качеств и положительного влияния на состояние нервной системы мы проанализировали результаты тестирования 2-х групп студентов по 15 человек в каждой группе, одна из которых в течение двух лет в основной части занятий играла в мини-футбол, а вторая занималась общей физической подготовкой (ОФП). Исходные данные этих студентов на 1-м курсе не оценивались и не сравнивались, группы специально не формировались, потому что эксперимент ещё не планировался, а наблюдения за студентами, с большим удовольствием играющими в мини-футбол, показывают, что эту игру следует широко использовать в качестве профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов медицинских вузов.

Статистический анализ результатов тестирования был выполнен в пакете прикладных лицензионных программ MicrosoftOffice 2010,

StatisticaBasicAcademic 13 серийный номер (SN) (AXA003J115213FAACD-x). Используя критерий Шапиро-Уилка, выполняли проверку данных на нормальность распределения. Распределение величин, отличавшихся от нормальных, представлено в виде медианы с указанием 25-го и 75-го перцентилей (Me(Q25%-Q75%)). Значимость различий между показателями оценивали с использованием критерия Манна-Уитни (критерий статистической значимости $-p < 0,05$) [6].

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности студентов 2 курса лечебного факультета

Показатели	Группа (Мини-футбол)			Группа (ОФП)			U	P
	Me	LQ	UQ	Me	LQ	UQ		
Бег 3000 м (мин)	13,1	12,30	14,0	17,3	15,0	18,35	5,000	0,0000
Бег 100 м (сек)	13,2	13,0	13,6	13,8	13,30	14,80	66,00	0,0553
Прыжок в длину с места (см)	245	240,0	250,0	230,0	190,0	240,0	40,50	0,0019
Примечание: Me – медиана, LQ – нижний квартиль, UQ – верхний квартиль.								

Таблица 2 - Показатели теппинг-теста студентов 2 курса лечебного факультета

Показатели	Группа (Мини-футбол)			Группа (ОФП)			U	P
	Me	LQ	UQ	Me	LQ	UQ		
Теппинг-тест (максимальный темп движений кисти)	70,0	67,3	75,0	78,3	75,0	84,0	41,5	0,003
Примечание: Me – медиана, LQ – нижний квартиль, UQ – верхний квартиль.								

Таблица 3 - Показатели корректурной пробы студентов 2 курса лечебного факультета

Показатели	Группа (Мини-футбол)			Группа (ОФП)			U	P
	Me	LQ	UQ	Me	LQ	UQ		
Скорость чтения	158	150	190	200	180	210	39,0	0,0016
Коэффициент точности	0,8	0,8	0,9	0,9	0,8	0,9	78,0	0,1606
Коэффициент работоспособности	280	252	330	360	349	450	19,5	0,0002
Примечание: Me – медиана, LQ – нижний квартиль, UQ – верхний квартиль.								

Анализ приведённых в таблице 1 данных показывает, что студенты, игравшие в мини-футбол, показали в конце 2-го года обучения достоверно лучшие результаты как в беге на 3000 м, характеризующем выносливость, так и в беге на 100 м и в прыжках в длину с места, характеризующих скоростно-силовую подготовку.

Для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и двигательного анализатора мы предложили студентам этих групп выполнить теппинг-тест, который показал, что в группе студентов, игравших в мини-футбол, максимальный темп движений кисти был достоверно выше, чем в группе студентов, занимавшихся ОФП (Таблица 2). Принято считать, что максимальный темп движений, изменяясь при утомлении, возбуждении нервной системы, служит индикатором функционального состояния человека, что важно знать для оценки состояния оперирующего врача.

Использование корректурной пробы (по таблице Анфимова), позволяющей оценивать устойчивость внимания и общую психическую работоспособность, необходимые в профессиональной деятельности оперирующих врачей, позволило также увидеть, что у студентов, игравших в течение 2-х лет в мини-футбол, достоверно выше такие показатели, как скорость чтения и коэффициент работоспособности (Таблица 3).

Выводы

1. Результаты тестирования 2-х групп студентов показали, что игра в мини-футбол позволила в течение двух лет студентам, занимавшимся ею, достоверно повысить выносливость, скоростно-силовые качества и функциональное состояние ЦНС в сравнении со студентами, не игравшими в эту игру.

2. Игру в мини-футбол следует включать в программу профессионально прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза.

Литература

1. Агеев С.Л., Лебедев А.Д., Алексеев Г.Н. Мини-футбол: учебно-методическое пособие. - Оренбург: Издательство И.П. Кострицын. - 2018. - 76 с.

2. Мини-футбол как одно из средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинского вуза: методические рекомендации / сост.: М.С. Лушников, В.Д. Прошляков. Рязань: ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. - 2017. - 32 с.

3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях: учебно-методическое пособие. М.: Изд-во «Советский спорт». - 2010. - 316 с.

4. Прошляков В.Д., Пономарёва Г.В., Сухинин И.В., Лушников М.С., Пайгильдин А.Т. О физической подготовке студентов – будущих врачей хирургического профиля // Образование. Наука. Научные кадры. 2020. №4. С.320-322.

5. Прошляков В.Д., Яковлева Н.В., Варламов С.А. Профессиональный отбор и подготовка студентов - будущих врачей хирургического профиля: учебное пособие для преподавателей мед. вузов. Рязань: РязГМУ. - 2003. -152 с.

6. Реброва О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA. М.: МедиаСфера. - 2002. - 70 с.

7. Сучилин А.А., Новокщенов И.Н. Инновационный подход к методике совершенствования физической подготовленности игроков в мини-футбол // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2018. - Т.1. - С.46-51.

8. Шевченко В.Ф. К вопросу о развитии свойств внимания у студентов технических вузов средствами игры в мини-футбол // Инновационное развитие. - 2018. - №2(19). - С.117-118.

Лушников Михаил Сергеевич, старший преподаватель, misha060287@yandex.ru, Россия, г. Рязань, ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова».

Прошляков Владимир Дмитриевич, д.м.н., проф., профессор, vdproshlyakov41@yandex.ru, Россия, г. Рязань, ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова».

Кудряшов Сергей Вячеславович, преподаватель, kudryashov83@mail.ru, Россия, г. Рязань, ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет им. академика И.П. Павлова».

MINI-FOOTBALL IN PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS – FUTURE SURGICAL DOCTORS

Lushnikov Mikhail Sergeevich, senior lecturer, misha060287@yandex.ru, Russia, Ryazan, Ryazan State Medical University. Academician I.P. Pavlova".

Proshlyakov Vladimir Dmitrievich, Doctor of Medical Sciences, Prof., Professor, vdproshlyakov41@yandex.ru, Russia, Ryazan, Ryazan State Medical University. Academician I.P. Pavlova".

Kudryashov Sergey Vyacheslavovich, lecturer, Russia, Ryazan, Ryazan State Medical university. Academician I.P. Pavlova".Lushnikov M.S., Proshlyakov V.D., Kudryashov S.V.

Annotation. This article proposes to use the game of mini-football in the educational process of physical education of medical university students as one of the means of professionally applied physical training of students who want to work as surgical doctors after graduation.

Key words: physical education, medical students, mini-football game.

References

1. Ageev S.L., Lebedev A.D., Alekseev G.N. Mini-futbol: uchebno-metodicheskoe posobie. Orenburg: Izdatel'stvo I.P. Kostricyn. - 2018. - 76 s.
2. Mini-futbol kak odno iz sredstv professional'no-prikladnoj fizicheskoy podgotovki studentov medicinskogo vuza: metodicheskie rekomendacii / sost.: M.S. Lushnikov, V.D. Proshljakov. Rjazan': FGBOU VO RjazGMU Minzdrava Rossii. - 2017. - 32 s.
3. Mutko V.L., Andreev S.N., Aliev Je.G. Mini-futbol (futzal) v vysshih uchebnyh zavedenijah: uchebno-metodicheskoe posobie. M.: Izd-vo «Sovetskij sport» - 2010. - 316 s.
4. Proshljakov V.D., Ponomarjova G.V., Suhinin I.V., Lushnikov M.S., Pajgil'din A.T. O fizicheskoy podgotovke studentov – budushhih vrachej hirurgicheskogo profilja // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. - 2020. - №4. - S.320-322.
5. Proshljakov V.D., Jakovleva N.V., Varlamov S.A. Professional'nyj otbor i podgotovka studentov - budushhih vrachej hirurgicheskogo profilja: uchebnoe posobie dlja prepodavatelej med. Vuzov. Rjazan': RjazGMU. - 2003. - 152 s.
6. Rebrova O.Ju. Statisticheskij analiz medicinskih dannyh. Primenenie paketa prikladnyh programm STATISTICA. M.: MediaSfera. - 2002. - 70 s.
7. Suchilin A.A., Novokshenov I.N. Innovacionnyj podhod k metodike sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovlennosti igrokov v mini-futbol // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. - 2018. - T.1. - S.46-51.
8. Shevchenko V.F. K voprosu o razvitii svojstv vnimanija u studentov tehniceskikh vuzov sredstvami igry v mini-futbol // Innovacionnoe razvitie. - 2018. - №2(19). - S.117-118.

УДК 796.4

ЧТО ТАКОЕ ВОРКАУТ. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, ТРАВМАТИЗМ

Магала А.Ю.

Аннотация. В данной статье представлена информация об одном из видов уличных тренировок – воркауте. О положительных и отрицательных предложенного вида спорта, а также о технике безопасности при занятиях им.

Ключевые слова: воркаут, физическая культура, спорт, травматизм.

Воркаут означает уличную тренировку, все упражнения которой можно выполнить без какого-либо специального оборудования. Достаточно обычной

спортивной площадки с турником, брусьями, лестницами и скамейками. Более того - в большинстве упражнений нет ни гантелей, ни штанг - только вес собственного тела.

Есть три стиля воркаута:

Классический (Street Workout) – упражнения с собственным весом и придумывание новых.

Кубинский стиль Джимбар (Gimbarr) – сложные упражнения. Требуют координации, ловкости, хорошей подготовки.

Фристайл (Street Workout Freestyle) – свободный подход к тренировке, в котором вы по-максимуму можете выразить себя, что-то вроде вольной программы.

К плюсам воркаута можно отнести:

1. Отсутствие затрат

Притом это отнюдь не означает, что вы не вкладываетесь в свое физическое совершенствование. Для занятий воркаутом не требуются большие экономические вложения, например, такие, как абонемент. Все, что вам понадобится, это удобная спортивная одежда и кроссовки. Вышли на улицу в спортивной форме - готовы к тренировке.

2. Здоровый образ жизни

Отсутствие дополнительных отягощений поможет исключить нежелательных травм и не перенапрягаться. В сочетании со здоровым питанием занятия на улице не только помогут сделать тело привлекательнее, но и отразятся положительной ролью на самочувствии. Так же теперь можно будет проводить больше времени на свежем воздухе.

3. Красивое тело

Уличные тренировки при всей своей несложности достаточно разнообразны - у опытных любителей арсенал упражнений довольно велик. Они выбираются таким образом, чтобы согласованно развивать все тело. Неправда, что у любителей уличных тренировок ноги отстают от рук, при регулярном выполнении комплекса упражнений увеличиваются силовые показатели, а в сочетании с правильным питанием возможно достигнуть рельефа не хуже, чем в спортзале.

4. Можно заниматься вместе с друзьями или найти единомышленников

Уже сегодня воркаут признают не только популярной дисциплиной, но и жизненной философией многостороннего развития личности. Тысячи людей стремятся развивать свое тело и вдохновлять друг друга.

К минусам:

1. Малая ситуативность

Если определенная группа мышц из-за перегрузки отказалась работать, то изменить варианты нагрузки сложно. В спортзале можно использовать другой снаряд, который поможет прокачать другие группы мышц. Здесь комплекс тренировок ограничен набором упражнений и используемых снарядов. В связи с этим изменить схему тренировок достаточно сложно, если какие-то мышцы временно из-за больших нагрузок мешают полноценно заниматься воркаутом.

2. Травмы

В 99% упражнений на турникетах и перекладинах приведут в движение верхнюю половину тела, поэтому неудивительно, что руки испытывают чрезвычайную нагрузку и время от времени страдают от повреждения мягких тканей. Чаще всего этими тканями являются сухожилия и связки. И мало у кого хватает терпения и дисциплины, чтобы на следующий день побороть желание пойти на тренировку и дождаться полного заживления и восстановления поврежденных мягких тканей.

Под нагрузкой связки и сухожилия способны удлиняться до определенного предела, после которого они начинают рваться. И если продолжать прикладывать нагрузку, то они могут порваться полностью, что лишит вас возможности использовать травмированный сустав в соответствии с его функциями. Это очень опасно, ведь для восстановления может понадобиться операция.

Несмотря на то, что в обиходе очень часто люди используют выражение "потянул связку", на самом деле "потянуть" их нельзя. Пока связка удлиняется под нагрузкой в естественной амплитуде, вы даже этого не почувствуете. А вот как только вы подойдете к пределу, то сразу начнете чувствовать боль, которая будет сигнализировать вам о том, что происходят микротравмы некоторых из волокон коллагена. Но травматизация бывает в тех случаях, когда человек максимально неправильно подходит к выбору тренировки. Важно читать много проверенной информации и делать все последовательно.

Воркаут – прекрасный вариант тренировок, который подходит всем, независимо от пола и возраста. К тому же это направление характеризуется низкой травмоопасностью, что позволяет поддерживать бодрость духа и хорошее самочувствие в любое время.

Литература

1. Исмагилов Д.К. Инновационные системы физического воспитания учащейся молодежи // Педагогика сегодня: проблемы и решения. Материалы III Международной научной конференции. 2018. С. 1-3.

2. Клименко А.А., Калашник Е.А., Яни А.В. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность. материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. 2018. С. 74-78.

3. Кузнецов М.Б. Воркаут как один из способов повышения физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей. Под редакцией С.Н. Баркалова. Орёл, 2018. С. 131-135.

4. Матвеев В.С., Яни А.В., Калашник Е.А. Уличный вид спорта - STREET WORKOUT // Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 47-51.

5. Рачковская О.В. Воркаут: проблемы и перспективы // XXV Страховские чтения. Материалы Всероссийской научной конференции в рамках Международного научного симпозиума, посвященного 100-летию гуманитарного образования в СГУ. Под редакцией М.С. Ткачевой. 2017. С. 228-232.

6. Русанов А.А., Калашник Е.А., Быков М.В. Структура и методика реализации дистанционного обучения студентов Кубанского ГАУ на кафедре физического воспитания // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 916-922.

Магала Алина Юрьевна, Студентка 3 курса факультета агрохимии и защиты растений, magala.alina@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Матвеева Инга Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, nastyg@bk.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

WHAT IS WORKOUT. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS, INJURIES

Magala Alina Yuryevna, 3rd year student of the faculty of agricultural and plant protection, magala.alina@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU);

Matveeva Inga Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical education, nastyg@bk.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Annotation. This article presents information about one of the types of street training - workout. About the positive and negative proposed type of sport, as well as about safety measures during the classes.

Keywords: workout, physical culture, sports, injuries.

References

- 1. Ismagilov D.K. Innovative systems of physical education of students // Pedagogy Today: Problems and Solutions. Materials of the III International Scientific Conference. 2018. S. 1-3.*
- 2. Klimenko A.A., Kalashnik E.A., Yani A.V. Organization and management of perennial exercises in sports: problems and solutions // Physical Culture and Sports in the Education System. History and modernity. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education, Sports and Tourism of the Bashkir State Agrarian University. 2018. S. 74-78.*
- 3. Kuznetsov M.B. Workout as one of the ways to increase the physical fitness of cadets and listeners of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia // Improving the physical training of law enforcement officials. Digest of articles. Edited by S.N. Barkalova. Eagle, 2018. S. 131-135.*
- 4. Matveev V.S., Yani A.V., Kalashnik E.A. Street sports - Street workout // Actual issues of physical and adaptive physical education in the education system. A collection of materials of the III All-Russian with the international participation of a scientific and practical conference. Volgograd, 2021. S. 47-51.*
- 5. Rachkovskaya O.V. Workout: Problems and prospects // XXV Strash readings. Materials of the All-Russian Scientific Conference in the framework of the International Scientific Symposium, dedicated to the 100th anniversary of humanitarian education at SSU. Edited by M.S. Weaver. 2017. S. 228-232.*
- 6. Rusanov A.A., Kalashnik E.A., Bykov M.V. The structure and methodology of the implementation of distance learning of students of the Kuban GAU at the Department of Physical Education // Physical Culture and Sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. A collection of articles on materials from the National Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the education of the Department of Physical Education of the Kuban GAU. Krasnodar, 2020. S. 916-922.*

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Максимова К.А.

Аннотация. В статье рассмотрено понятие легкой атлетики. Так же говорится о пользе занятия легкой атлетики так, как во время занятия развивается множество групп лиц, снижается стрессовое состояние, улучшается обмен веществ. Становление легкой атлетики в России, этапы спортивной овладения техникой, главные методы освоения легкоатлетических видов.

Ключевые слова: спорт, легкая атлетика, “королева спорта”, легкая атлетика в России.

Введение. Начнем с понятия легкой атлетики. Легкая атлетика - это олимпийский вид спорта, зародившийся в глубокой древности, включает в себя бег, прыжки, ходьбу и метания. В Российской Федерации легкая атлетика является общераспространенным и развитым видом спорта.

Важным фактором популярности легкой атлетики является направленность, эффективность воздействия на организм человека. Занятия легкой атлетикой помогают улучшить, сердечно сосудистую, дыхательную системы, укрепление мышечной системы, опорно-двигательного аппарата и формирование адаптационных резервов организма.

Использование разнообразных упражнений легкой атлетики на занятиях способствует всестороннему и гармоничному развитию двигательных способностей.

Легкую атлетику называют “королевой спорта”. Выражается это в том, что программа легкой атлетики на международных и республиканских соревнованиях является самой обширной по количеству разыгрываемых медалей.

Развитие легкой атлетики в России началось в городе Санкт-Петербурге в 1888 году. Первые соревнования по легкой атлетике были проведены в 1897 году. В 1895 году в Москве было положено начало легкой атлетики членами Московского клуба лыжников, которые позже стали не только продвигать не только лыжный спорт, но и другие виды спорта, в том числе легкую атлетику.

К сожалению, в этот период в России наблюдался крайне низкий уровень занятий по физической культуре и спорта среди народа. В стране не было ни стадионов, ни спортивных площадок, ни специалистов легкоатлетического спорта.



Рисунок 1 - Классификация легкоатлетических упражнений

В процессе обучения технике легкоатлетических упражнений уровень ее изменяется от техники новичка до техники мастера спорта.

На начальном этапе или технике новичка ставят задачи овладения спортивной техникой. У занимающихся легкой атлетикой формируется общее представление о технике изучаемого вида, то есть умение выполнять элементарные упражнения.

На этапе совершенствования или технике мастера спорта, техника доводится до высшего уровня. Занимающиеся учатся углубленно понимать и проводить анализ закономерностей спортивной техники.

Важно отметить, что двигательные навыки и умения не всегда формируются соответствующе с физическими качествами спортсмена. Поэтому спортивную технику нужно рассматривать в тесной взаимосвязи с уровнем развития спортсмена, занимающимся легкой атлетикой.

Для обучения технике легкоатлетических видов используется три главных метода: объяснение, показа и непосредственную помощь. Кроме того, еще применяются словесный метод, методы наглядности упражнений, использования технических средств обучения.

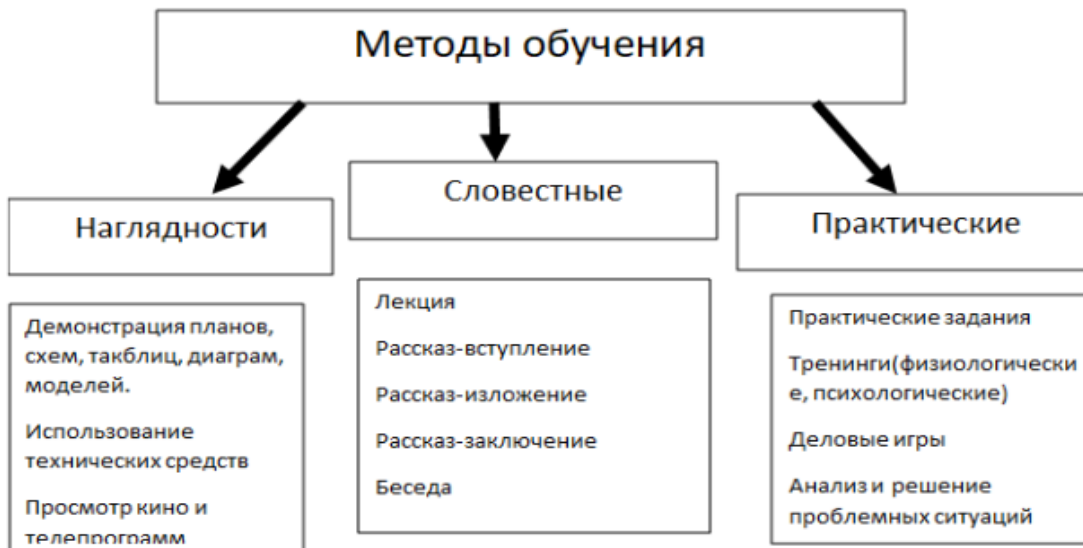


Рисунок 2 - Методы обучения легкоатлетических видов.

Заключение

Таким образом важным условием успешного овладения техникой является способность спортсменов видеть свои ошибки, анализировать и находить причины их появления. Оценивать правильность выполнения упражнения должен сам спортсмен так, как это является повышением его активности в процессе обучения. Но главным будет являться мастерство преподавателя, его умение организовать обучение, применять наиболее эффективные средства и методы.

Литература

1. Винокурова И.А., Павлова Р.М. Организация свободного времени подростков - пропаганда культуры здорового образа жизни / Здоровая семья - здоровые дети. 2014. с.33-34.
2. Воробьева И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 4 (13). С. 25-28.
3. Иванова Н.А. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни у детей младшего дошкольного возраста /Поволжский педагогический вестник. 2014. № 4 (5). С. 85-93.
4. Ильницкая Т.А. Комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на улучшение качества жизни студентов, отнесенных к специальной медицинской группе / Т.А. Ильницкая, С.В. Сень, Т.В. Ковалёва, З.В. Кузнецова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №

4 (194). – С. 165-169.

5. Кузнецова З.В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / З.В. Кузнецова, Н.В. Славинский // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – 2021. – С. 297-301

6. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – 2020. – С. 963-969.

7. Удовицкая Л.У. Инновационный метод обучения плаванию студентов в вузе / Л.У. Удовицкая, З.В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – 2020. – С. 963-969.

8. Цветкова И.В. Интересы подростков в получении информации о здоровом образе жизни // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 105-108.

9. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 г. №172.

10. Бассук Шари, Мэнсон Джоанн, Черч Тимоти. Как зарядка творит чудеса / В мире науки. 2014. №1. С.94- 102.

11. Зозуля С.Н. Проблемы ресурсного обеспечения развития физической культуры и спорта / С.Н. Зозуля, Е.В. Кузьмичева // Теория и практика физической культуры. 2015. №8. С.46-49.

*Максимова Ксения Александровна студентка Кубанского Государственного Аграрного университета, кафедра управления, группа УП2103
ksyu_maksimova2003@mail.ru*

DEVELOPMENT OF ATHLETICS

Maximova Ksenia Aleksandrovna student of Kuban State Agrarian University, Department of Management, group UP2103

Annotation. The article discusses the concept of athletics. It is also said about the benefits of athletics classes, as many groups of people develop during the class, stress state decreases, and metabolism improves. The formation of athletics in Russia, the stages of sports mastery of technique, the main methods of mastering athletics.

Keywords: sport, athletics, "queen of sports", athletics in Russia.

References

1. Vinokurova I.A., Pavlova R.M. Organization of teenagers' free time - promotion of healthy lifestyle culture / *Healthy family - healthy children*. 2014. pp.33-34.
2. Tsvetkova I.V. Interests of teenagers in obtaining information about a healthy lifestyle // *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*. 2015. No. 1 (10). pp. 105-108
3. Ivanova N.A. Formation of initial ideas about a healthy lifestyle in children of younger preschool age /*Volga Pedagogical Bulletin*. 2014. No. 4 (5). pp. 85-93.
4. Vorobyeva I.N. The main directions of formation of the motivational and value attitude of schoolchildren to a healthy lifestyle // *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*. 2015. No. 4 (13). pp. 25-28.
5. Ilitskaya T.A. Complex of health-improving measures aimed at improving the quality of life of students assigned to a special medical group / T.A. Ilitskaya, S.V. Sen, T.V. Kovaleva, Z.V. Kuznetsova // *Scientific notes of the P.F. Le University*
6. Udovitskaya L.U. Innovative method of teaching swimming to students at the university / L.U. Udovitskaya, Z.V. Kuznetsova // *Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the formation of the Department of Physical Education of the Kuban State University*. - 2020. - pp. 963-969.
7. Kuznetsova Z.V. The impact of the implementation of educational programs in physical culture on the mental activity of students / Z.V. Kuznetsova, N.V. Slavinsky // *Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: materials of the national scientific and practical conference*. - 2021. – pp. 297-301
8. Udovitskaya L.U. Innovative method of teaching swimming to students at the university / L.U. Udovitskaya, Z.V. Kuznetsova // *Physical culture and sport in higher educational institutions: topical issues of theory and practice: a collection of articles based on the materials of the national scientific and practical conference dedicated to the 70th anniversary of the*
9. Decree of the President of the Russian Federation "On the All-Russian Physical Culture and Sports Complex "Ready for Work and Defense" (TRP)" dated 03/24/2014 No. 172
10. Bassuk Shari, Manson Joanne, Church Timothy. How charging works wonders / *In the world of science*. 2014. No. 1. pp.94- 102
11. Zozulya S.N. Problems of resource support for the development of physical culture and sports / S.N. Zozulya, E.V. Kuzmicheva // *Theory and practice of physical culture*. 2015.No.8. pp.46-49.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Малиновская А.А., Грибова М.А.

***Аннотация.** В данной статье представлены примеры патриотического воспитания у студентов высших учебных заведений и населения Российской Федерации. Роль и значение физической культуры в современном обществе. О героических подвигах студентов и сотрудников Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.*

***Ключевые слова:** патриотизм, физическая культура, спорт, любовь к Родине.*

В современном обществе физическая культура и спорт являются наиболее важными и перспективными для населения, ведь в первую очередь физическая культура приобщает к труду, способствует развитию и совершенствованию двигательных навыков и умений. Спортивная команда – это в первую очередь «Команда», в которой зарождаются такие качества как: взаимовыручка, сплоченность, чувство ответственности, ну и одно из самых важных это «Коллективизм». Спорт приучает к целеустремленности, настойчивости, ответственности, инициативности и самостоятельности.

Патриотизм – это любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность к его защите. Это сформировавшаяся позиция преданности стране и солидарности с ее народом, сознательная и добровольно принимаемая позиция граждан [1], а любая спортивная дисциплина учит побеждать, выступать на международных соревнованиях и представлять интересы своей Родины, стремиться к победе. При вопросе подготовки будущих солдат с помощью спортивных дисциплин, можно рассмотреть такой вид спорта, как Биатлон, который сочетает в себе лыжную гонку и стрельбу, взять для примера Русско-Финскую войну, в которой, в основном, в боях принимали те же самые «Биатлонисты», которые преодолевали большие расстояния по снегу с использованием снегоступов и применением навыков стрельбы в боевых условиях. Каждый тренер по биатлону обучает стрельбе, что, соответственно, совершенствует стрелковые качества при службе в Вооруженных силах Российской Федерации.

Современное пятиборье и полиатлон, помимо скоростно-силовых и стрелковых качеств, также способствует развитию выносливости и общей

физической подготовки. Плавание способствует подготовке будущих водолазов, единоборства обучают рукопашному бою, что ценится в специальных войсках.

Физкультурно-массовые мероприятия такие как, «Лыжня России», «Забег», «Гонка героев» способствуют сплочению коллективов. Это масштабные Всероссийские мероприятия, которые объединяют жителей всей Страны, начиная от самых юных участников, заканчивая ветеранами России, которые показывают на личном примере свою любовь к Родине.

В НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург регулярно проводятся патриотические мероприятия, беседы с ветеранами Университета, направленные на воспитание студентов. В первые месяцы Великой Отечественной войны студенты и сотрудники Университета добровольно вступили в партизанские отряды и отправились на фронт для защиты своей Родины. Также Лесгафта – это единственный отечественный гражданский вуз, награжденный боевым орденом. Вышеуказанный Университет является спортивным, таким образом, образование спортсменов становится не узконаправленное, а всесторонним.

Литература

1. Концепция патриотического воспитания молодежи в Ростовской области на период до 2020 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.donland.ru/activity/1156>. (дата обращения – 12.06.2022).

Малиновская Анна Александровна, специалист по учебно-методической работе Факультета здоровья и реабилитологии, a.malinovskaya@lesgaft.spb.ru, Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Грибова Мария Александровна, специалист по учебно-методической работе Факультета единоборств и неолимпийских видов спорта Россия, Санкт-Петербург, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENT-ATHLETES

Malinovskaya Anna Alexandrovna, specialist in educational and methodological work of the Faculty of Health and Rehabilitation, a.malinovskaya@lesgaft.spb.ru, Russia, St. Petersburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P .F. Lesgaft, St. Petersburg.

Gribova Maria Alexandrovna, specialist in educational and methodological work of the Faculty of Martial Arts and Non-Olympic Sports Russia, St. Petersburg, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg.

Annotation. This article presents examples of patriotic education among students of higher educational institutions and the population of the Russian Federation. The role and importance of physical culture in modern society. About the heroic deeds of students and employees of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg.

Keywords: patriotism, physical culture, sports, love for the Motherland.

References

1. The concept of patriotic education of youth in the Rostov region for the period up to 2020 [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.donland.ru/activity/1156>. (Date of treatment - 06/12/2022).

УДК 796.06

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕМИРОВОЙ КУЛЬТУРЫ

Мамухов А.А.

Аннотация. В статье показаны факторы, которые позволяют утверждать, что одной из важнейших культур у человечества особенно в последнее время становится именно физическая культура. Показана сущность современной физической культуры – в возможностях изменять природу человека через развитие естественных сил организма, через повышение культурного уровня его личности, чтобы эта личность была способна реализовать себя в профессиональной и любой другой деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, развитие, ценности, знания, навыки, личность, воспитание, спорт.

Введение. Слово «культура» означает обработку и уход, т.е. преобразование того, что создано природой, с помощью человека. Это относится и к самому человеку. А культура общества – это духовные и материальные ценности, накопленные людьми. Поэтому можно утверждать, что культура – это деятельность людей и результаты этой деятельности.

Культура – это то, что человек постигает в процессе своей жизни, усвоение культурных ценностей, накопленных поколениями людей.

Основная часть. Уровень культуры человека определяется уровнем его нравственного, физического, интеллектуального уровня. Чем больше

разнообразных, умений, навыков у человека, тем выше его культурный уровень. Существует 3 вида культуры: - физическая; духовная; материальная.

- материальная культура – это то, что создано человеком (транспорт, здания, сооружения, спортивная экипировка, медицинское обеспечение и т.д.);

- духовная культура – это мораль и этика (знания о мире, разные науки, художественная культура), она проявляется в знании и соблюдении правил поведения, общежития, достижений науки, представлений о мире и о себе;

- физическая культура – это часть общей культуры, которая способствует воспитанию всесторонне развитой личности. Занимаясь физической культурой, человек повышает свою эрудицию, улучшает телосложение, укрепляет здоровье.

Это такой вид культуры, основа которой составляет двигательная активность, созданная на основе существующих материальных и духовных ценностей, предназначенных для физического совершенствования человека [1].

Эти три вида культуры очень тесно взаимосвязаны. Так в физическую культуру входит часть материальной культуры – это здания, спортивные площадки, оборудование инвентарь и т.д. Также очень тесная связь между физической и духовной культурой. Они, переплетаясь, составляют общую культуру человека, так как, занимаясь физической культурой, человек воздействует на физиологическую и духовную составляющие своего организма.

Физическая культура – это явление, которое выражается в развитии и улучшении человеком заложенных в нём способностей.

Физическая культура проявляется как одна из составляющих всестороннего развития личности. Она играет большую роль в укреплении здоровья человека, формирует физические и психические способности. Это выражается в развитии двигательных, эстетических и нравственных качеств людей, организация полноценного досуга для населения, профилактика различных заболеваний, воспитание подрастающего поколения страны. Физическая культура в древности возникла и развивалась вместе с общечеловеческой культурой, и всегда является её составной частью. Она является формой самовыражения личности, определяет его отношение к жизни, работе, учёбе, помогает в решении оздоровительных, воспитательных и других задач.

Физическая культура включает в себя разнообразные явления и процессы: физическое состояние, потребности человека, тело человека с его

индивидуальными характеристиками. В современном понимании культура означает такие черты личности, как образованность, аккуратность, вежливость, самообладание и т.д.

В основе процесса развития «культуры» лежит развитие двигательных и интеллектуальных способностей человека. Поэтому, физическая культура является важной составной частью общей культуры. Она всегда развивается вместе с материальной и духовной культурой общества.

Связь физической и общей культуры объясняется тем, что, занимаясь физическими упражнениями, человек не только совершенствует свои физические возможности, но и формирует другие свойства личности – волевые, нравственные, эстетические [2].

Физическая культура развивает волевые и нравственные качества человека, в них входят целеустремленность, смелость, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самообладание, способность преодолевать трудности.

В число эстетических качеств входит умение понимать прекрасное в движениях человеческого тела, умение и желание создавать это прекрасное, например: новые композиции в художественной гимнастике или в фигурном катании, физкультурных парадах и других массовых мероприятиях, умение оценить красоту современных спортивных сооружений, рекордов и побед.

В процессе занятий физической культурой человек развивает интеллектуальные и творческие способности, познает свои двигательные возможности, знакомится с другими людьми и разными видами спорта. Занятия спортом влияют не только на мышечно-двигательную систему человека, но и на психику, поведение, мораль, то есть на его духовную сущность. Они повышают физическую выносливость, улучшают настроение, защищают от болезней, учат побеждать и проигрывать.

Сущность современной физической культуры – в возможностях изменять природу человека через развитие естественных сил организма, через повышение культурного уровня его личности [4], чтобы эта личность была способна реализовать себя в профессиональной и любой другой деятельности.

В основе физической культуры находится деятельность в форме выполнения различных физических упражнений, позволяющих эффективно формировать все необходимые двигательные способности [3], качественно улучшать состояние здоровья и увеличивать работоспособность. Основные цели современной физической культуры - здоровье, спортивные достижения, повышение культуры и воспитанности человека. Если заниматься физической

культурой с детства, то у человека вырабатывается дисциплина, целеустремленность, что помогает сформироваться гармонично становление личности.

Выводы. Итак, физическую культуру нужно всегда рассматривать как особый род культурной деятельности человека [5, 6], результаты которой полезны и для отдельных людей, но и для общества в целом.

В системе современного образования физическая культура оказывает большое воспитательное, оздоровительное, общекультурное влияние на молодежь.

По данным опросов большинство девушек начинают заниматься физической культурой, чтобы укрепить здоровье, сформировать красивую фигуру, получать заряд энергии и хорошее настроение. Парни – для усиления силовой подготовки, формирования красивой фигуры, улучшения физического развития. У каждого свои цели и каждый может выбрать свой путь к ценностям, предлагаемым физической культурой и повышению своего культурного уровня.

Сегодня общество заинтересовано в том, чтобы молодые люди росли здоровыми и морально и физически, поэтому так много стали говорить о здоровом образе жизни. Это понятие касается всех сторон жизни человека, и физическая культура играет решающую роль в реализации оздоровительных и воспитательных задач.

Литература

1. Ашхамахов К.И. Культура и язык как основа существования общества / К.И. Ашхамахов, В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов // В сборнике: Устойчивое развитие: проблемы, концепции, модели. Материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», доктора технических наук, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.
2. Гунажоков И.К. Физическое воспитание подрастающего поколения в современных условиях: социально-педагогические аспекты / И.К. Гунажоков, С.Д. Колдунов, В.Г. Свечкарёв, М.Х. Коджешау // В сборнике: Физическое воспитание детей в современных условиях информатизации образования в России. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной Году науки и технологий РФ. Под общей редакцией Т.В. Левченковой, Е.В. Киселевой. Москва, 2021. С. 68-72.
3. Ломакина Е.Д. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа / Е.Д. Ломакина, В.Г.

Свечкарёв // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.

4. Свечкарёв В.Г. Современные приоритеты развития государственной политики в области физической культуры и спорта // Научные Известия. 2020. № 18. С. 57-61.

5. Свечкарёв В.Г. Физическая культура. Майкоп, 2014.

6. Шхалахова Ж.Н. Физическая культура студента в вопросах и ответах / Ж.Н. Шхалахова, В.Г. Свечкарев // Учебное пособие / Майкоп, 2008.

Мамухов Амир Алиевич аспирант, kaf_fizvos@mkgtu.ru, Россия, Майкоп, Майкопский государственный технологический университет».

PHYSICAL CULTURE AS AN IMPORTANT PART OF WORLD CULTURE

Mamukhov Amir Alievich post-graduate student, kaf_fizvos@mkgtu.ru, Russia, Maykop. Maikop State Technological University.

Annotation. The article shows the factors that make it possible to assert that physical culture has become one of the most important cultures of mankind, especially in recent times. The essence of modern physical culture is shown - in the ability to change the nature of a person through the development of the natural forces of the body, through an increase in the cultural level of his personality, so that this person is able to realize himself in professional and any other activity.

Keywords: physical culture, health, development, values, knowledge, skills, personality, education, sport.

References

1. Ashkhamakhov K.I. Kul'tura i yazyk kak osnova sushchestvovaniya obshchestva / K.I. Ashkhamakhov, V.G. Svechkarov, R.S. Kozlov // V sbornike: Ustoychivoye razvitiye: problemy, kontseptsii, modeli. Materialy Vserossiyskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchennoy 75-letiyu predsedatelya FGBNU «Federal'nyy nauchnyy tsentr «Kabardino-Balkarskiy nauchnyy tsentr Rossiyskoy akademii nauk», doktora tekhnicheskikh nauk, professora P.M. Ivanova. 2017. S. 195-197.

2. Gunazhokov I.K. Fizicheskoye vospitaniye podrastayushchego pokoleniya v sovremennykh usloviyakh: sotsial'no-pedagogicheskiye aspekty / I.K. Gunazhokov, S.D. Koldunov, V.G. Svechkarov, M.KH. Kodzheshau // V sbornike: Fizicheskoye vospitaniye detey v sovremennykh usloviyakh informatizatsii obrazovaniya v Rossii. Materialy I Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem, posvyashchennoy Godu nauki i tekhnologiy RF. Pod obshchey redaktsiyey T.V. Levchenkovoy, Ye.V. Kiselevoy. Moskva, 2021. S. 68-72.

3. Lomakina Ye.D. Rezul'taty issledovaniya obraza zhizni studentov nachal'nykh kursov nekotorykh vuzov goroda Maykopa / Ye.D. Lomakina, V.G. Svechkarov // Fizicheskoye vospitaniye

studentov tvorcheskikh spetsial'nostey. 2002. № 8. S. 86-91.

4. Svechkarov V.G. *Sovremennyye priority razvitiya gosudarstvennoy politiki v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta // Nauchnyye Izvestiya. 2020. № 18. S. 57-61.*

5. Svechkarov V.G. *Fizicheskaya kul'tura. Maykop, 2014.*

6. Shkhalakhova ZH.N. *Fizicheskaya kul'tura studenta v voprosakh i otvetakh / ZH.N. Shkhalakhova, V.G. Svechkarev // Uchebnoye posobiye / Maykop, 2008.*

УДК 37.037.1

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

Марандыкина О.В.

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые вопросы, связанные с пропагандой физической культуры и здорового образа жизни среди молодёжи, такие как: специфика понятий здоровья, пропаганды здорового образа жизни, санитарного просвещения; факторы здорового образа жизни; методы, используемые на сегодняшний день в пропаганде здорового образа жизни среди молодёжи.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, молодёжь, пропаганда, здоровье.

Физическая активность и спорт необходимы для нашего здоровья и благополучия. Имеющийся опыт и научные данные показывают, что регулярная практика физической активности и спорта обеспечивает людям, мужчинам и женщинам, всех возрастов и состояний, в том числе лицам с ограниченными возможностями, широкий спектр преимуществ для физического, социального и психического здоровья. Физическая активность положительно взаимодействует со стратегиями улучшения питания, предотвращения употребления табака, алкоголя и наркотиков, повышает функциональные способности человека. Физическая активность для каждого конкретного человека является сильным средством профилактики заболеваний и улучшения качества жизни, а для государства в целом — экономически эффективным методом улучшения здоровья населения.

В России эффективно решается целый ряд ключевых вопросов, связанных с пропагандой здорового образа жизни среди населения, особенно среди молодёжи, так как именно от этой социальной группы в большей части зависит здоровье всей нации. Активно популяризируются физическая культура и спорт, создаются необходимые условия и инфраструктура для ведения гражданами образа жизни [1].

То, что здоровье определяется факторами не только внутри сферы здравоохранения, но и вне ее, признано давно. В связи с этим следует различать два термина – санитарное просвещение и пропаганда здорового образа жизни.

Санитарное просвещение – обязательное мероприятие деятельности каждого лечебно-профилактического учреждения, конкретно связанное с обучением и информированием людей о проблемах со здоровьем, предоставлением медицинской информации и знаний отдельным лицам и организациям, а также с обучением навыкам, которые позволяли бы людям вести здоровый образ жизни. Санитарное просвещение является одним из аспектов пропаганды здорового образа жизни и осуществляется внутри сферы здравоохранения.

Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) – это целый комплекс мероприятий, который включает в себя образование, учёт психологических, политических и социальных факторов с целью улучшения здоровья как каждого конкретного человека, так и населения в целом. Продвижение ЗОЖ носит более широкий характер и направлено на реагирование на события, прямо или косвенно связанные со здоровьем, такие как неравенство в обществе, изменение моделей потребления, состояния окружающей среды, культурных традиций [2].

Отчёт, известный как отчет Лалонда, опубликованный правительством Канады в 1974 году, поставил под сомнение традиционную «биомедицинскую концепцию» здоровья, открыв путь для международной дискуссии о роли немедицинских детерминант здоровья. После рассмотрения доказательств в отчёте было высказано предположение, что существует четыре «области здоровья» — образ жизни, окружающая среда, организация здравоохранения (медицинское обеспечение), биология (наследственность) человека — и что основные улучшения здоровья будут происходить в первую очередь именно за счёт улучшения образа жизни [3].

На сегодняшний день выделяют 4 группы факторов, влияющих на состояние здоровья человека (в процентном соотношении указана степень влияния каждого из факторов).

- 1) образ жизни – 50%;
- 2) состояние окружающей среды – 20%;
- 3) биология (наследственность) – 20%;
- 4) медицинское обеспечение – 10%.

Как показывают статистические данные, укрепление здоровья невозможно без изменения образа жизни, а потому важнейшим фактором в

задаче по улучшению здоровья населения является пропаганда здорового образа жизни.

Говоря о здоровом образе жизни, следует учитывать следующие факторы:

- двигательная активность, регулярные тренировки, физическая культура и спорт;
- рациональное планирование и соблюдение режима труда и отдыха, который позволил бы предотвратить чрезмерную физическую и умственную усталость;
- правильное и качественное питание;
- соблюдение требований личной и общей гигиены;
- профилактика инфекционных заболеваний, травм и несчастных случаев;
- надлежащее половое воспитание;
- соблюдение психогигиенических требований (профилактика чрезмерной нервозности и возбуждения);
- отсутствие вредных привычек (курение, алкоголь)

Под пропагандой здорового образа жизни понимается очень широкая сфера деятельности, которая включает в себя различные способы и методы. Рассмотрим подробнее каждый из них:

1. Метод устного продвижения – метод, считающийся наиболее доступным на сегодняшний день в связи с отсутствием необходимости для его проведения больших денежных вложений. Как правило, способ устной пропаганды включает в себя проведение различных конференций, тематических лекций и семинаров, направленных на повышение информированности молодого населения в вопросах здоровья.

Рассмотрим метод устной пропаганды на примере работы кафедры физического воспитания Московского государственного лингвистического университета (далее – МГЛУ). Помимо непосредственного проведения в ВУЗе плановых занятий физической культуры, преподаватели проводят со студентами лекции, круглые столы и конференции, и зачастую приглашают студентов принимать непосредственное участие в проведении данных мероприятий. Так, например, студенты и преподаватели МГЛУ принимали участие с докладами, посвященными теме физического воспитания, во множестве крупных мероприятий: студенческая научно-практическая конференция «Вызовы XXI века», международная научно-практическая конференция «Диалог культур и цивилизаций» и т.д. Непосредственное

вовлечение молодёжи в мероприятия такого характера свидетельствует о равнодушии молодых людей к проблеме здорового образа жизни.

2. Метод печатной пропаганды – распространение статей, листовок, памяток, рекламных плакатов, журналов и брошюр, которые посвящены вопросам здорового образа жизни. Преимущество этого метода заключается в возможности охватить большие слои населения, поскольку печатная продукция, как правило, издаётся большим тиражом, и многие из нас ежедневно наблюдают элементы печатной пропаганды на улицах. Такой вид полиграфической продукции чаще всего затрагивает темы вредных привычек, таких как курение, наркомания и алкоголизм.

3. Метод наглядной пропаганды – различные изобразительные средства, цель которых – повысить информированность населения в вопросах здорового образа жизни посредством наглядного воспроизведения идеи. Это могут быть арт-объекты (скульптуры, модели, рисунки), социальные видеоролики, социальная реклама, передачи о здоровом образе жизни на телевидении.

Здоровый образ жизни – это основа не только активного долголетия и благополучия каждого отдельного человека, но и успешного развития нашего общества в целом. Человек есть высшая ценность общества, и его здоровье определяет его гармоничное развитие. Продвигая ценности здорового образа жизни среди молодёжи, мы встанем на пути к созданию культуры движения, которая улучшит академическую успеваемость и продуктивность, сократит медицинские расходы и спасет жизни.

Литература

1. "Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года" от 15.01.2020 // Официальный интернет-портал правовой информации. – 2020.

2. Пропаганда здорового образа жизни как составляющая гражданско-патриотического воспитания [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-sostavlyayuschaya-grazhdansko-patrioticheskogo-vozpitaniya/viewer> (дата обращения: 22.05.2022).

3. Promotion of a healthy lifestyle in Russia and China: The first results of COVID-19 and trends in the post-COVID economy // BRICS Journal of Economics [Электронный ресурс]. URL: <https://www.brics-econ.org/sys/raw.php?o=2047&p=ArticlePDF> (дата обращения: 26.05.2022).

Марандыкина Оксана Викторовна, к. п. н., доцент, заведующая кафедрой физического воспитания, omarandykina@inbox.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет (ФГБОУ ВО МГЛУ)».

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Marandykina Oksana Viktorovna, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Physical Education, omarandykina@inbox.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Moscow State Linguistic University (FGBOU VO MSLU) ».

Annotation. The article deals with some issues related to promotion of physical culture and a healthy lifestyle among young people, such as: the specifics of the terms of health, promotion of a healthy lifestyle, health education; healthy lifestyle factors; methods used today in the promotion of a healthy lifestyle among young people.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, youth, propaganda, health.

References

1. «Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya, profilaktiki i kontrolya neinfekcionnyh zabolevanij na period do 2025 goda» of 15.01.2020. // Oficial'nyj internet-portal pravovoj informacii. – 2020.
2. Propaganda zdorovogo obraza zhizni kak sostavlyayushchaya grazhdansko-patrioticheskogo vospitaniya [Propaganda of a healthy lifestyle as an important constitution of civil-patriotic education]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/propaganda-zdorovogo-obraza-zhizni-kak-sostavlyayushchaya-grazhdansko-patrioticheskogo-vospitaniya/viewer> (accessed 22.05.2022).
3. Promotion of a healthy lifestyle in Russia and China: The first results of COVID-19 and trends in the post-COVID economy // BRICS Journal of Economics. Available at: <https://www.brics-econ.org/sys/raw.php?o=2047&p=ArticlePDF> (accessed 26.05.2022).

СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ГРУППЫ
ВОЕННО-ИСТОРИЧЕСКОЙ РЕКОНСТРУКЦИИ «ИНСТРУКТОРЫ САМОЗАЩИТЫ
«ДД» ИМЕНИ В. С. ОЩЕПКОВА И Б. А. САГАТЕЛЯНА

Марычев К.Н.

***Аннотация.** В статье на примере деятельности группы военно-исторической реконструкции «Инструкторы самозащиты «ДД» имени В. С. Ощепкова и Б. А. Сагателяна и общественного музея истории отечественных систем самозащиты им. М.Н. Лукашева показано использование исторической реконструкции как форма патриотического воспитания молодежи.*

Представлены формы и направления деятельности группы и музея.

Также описано применение исторической реконструкции как элемента боевой подготовки курсантов Военного Университета Министерства обороны Российской Федерации им. князя Александра Невского.

***Ключевые слова:** патриотическое воспитание, историческая реконструкция, живая история, военно - исторический клуб, самозащита, рукопашный бой, ГТО, Ощепков, Сагателян.*

В современной обстановке борьба с искажением исторической правды о Победе нашего народа в Великой Отечественной войне и вкладе нашей Родины в разгром фашистской Германии и ее союзников становится важным направлением, отдельным фронтом в информационной войне которую ведет против нас так называемый коллективный запад.

Основной мишенью становятся дети и молодежь которым с помощью современных средств коммуникации внушаются и прививаются ложные ценности, создаются фальшивые кумиры, отрицаются непреходящие ценности: любовь к Отечеству, уважения к памяти предков, к суверенитету и целостности нашей страны и конечно же к подвигам дедов и прадедов на ратных полях войн за свободу и независимость нашего Отечества.

В этих условия патриотическое воспитание молодого поколения становится стратегической, и более того жизненно важной задачей от выполнения которой зависит настоящее и будущее нашего отечества, Великой России.

Отдельным важным направлением патриотического является историческая реконструкция.

Согласно наиболее распространенному определению историческая реконструкция - это воссоздание материальной и духовной культуры той или иной исторической эпохи и региона, воспроизведение исторических событий.

Международное название движения исторической реконструкции «living history», что в переводе означает «живая история». И «оживляя историю» участники движения исторической реконструкции коротко - реконструкторы или «реконы» и их объединения: военно-исторические клубы (ВИК), клубы исторической реконструкции (КИР) и группы военно-исторической реконструкции ГВИР выполняют важные задачи по патриотическому воспитанию, сохранению исторической правды, содействуют формированию преемственности поколений.

Работа, проводимая военно-историческими клубами и клубами исторической реконструкции, позволяет молодежи прикоснуться руками к прошлому, к славной истории нашей Родины, примерить на себя доспехи предков, представить, как жили наши пращуры и во имя чего они умирали, какой ценой досталась молодому поколению нынешняя жизнь и мирное небо. И помочь молодым осознать и понять какая лежит на них ответственность перед прошлым и будущими поколениями.

Чем же занимаются участники объединений, какие методы и формы работы живой истории используются в патриотическом воспитании молодого поколения?

Содержание повседневной деятельности ВИК, КИР и ГВИР обычно включает изучение истории той или иной эпохи или региона воинских ремесел, быта воинской части, рода войск, конкретных исторических событий и их героев.

Основной формой мероприятий исторической реконструкции является исторический или военно-исторический фестиваль - комплексное мероприятие включающее обычно воссоздание одного (или нескольких) конкретного исторического события (обычно это какое-либо событие военной истории). Также фестиваль включает выставки, мастер – классы, интерактивные программы для посетителей мероприятия, которые позволяю зрителю «окунуться в эпоху».

Для подготовки и таком мероприятии помимо знания исторических материалов требуется хорошая подготовка: умение писать сценарии, обладать навыками актерской игры, владеть основами тактики и воинских специальностей, уметь оборудовать историчные и обычные лагеря, обладать навыками экскурсовода музейного работника, событийного волонтера и

рядом других компетенций. Также реконструкторы часто участвуют в памятных мероприятиях и поисковой работе, в других «смежных» видах деятельности.

Нередко историческая реконструкция представляется, рядовому обывателю, да и специалистам как хобби или разновидность военно-патриотических мероприятий, однако ее потенциал гораздо выше. Как пример могу привести опыт работы автора по организации военно-исторических реконструкций на экспозиции по открытым небом «Поле Победы» Музейно-Храмового комплекса Вооруженных Сил Российской Федерации. По поручению Заместителя министра обороны Российской Федерации - Начальника Главного военно-политического управления ВС РФ генерал-полковника А. В. Картаполова (в настоящее время Председателя Комитета Государственной Думы по обороне) в период с августа 2020 года по декабрь 2021 года на данной экспозиции был организован ряд исторических реконструкций (военно-исторических представлений) событий времен Великой Отечественной войны: прорыв Блокады Ленинграда, контрнаступление под Москвой, Корсунь-Шевченковская операция, Пражская наступательная операция, бои начального периода ВОВ на западной границе СССР.

В основу реконструкций был положен принцип эпизодов, раскрывающих конкретные подвиги бойцов и командиров РККА в разные периоды ВОВ.

Основными действующими лицами данных реконструкций стали курсанты и слушатели Военного университета, что позволяет говорить о создании на «Поле Победы» новой формы военно-патриотического мероприятия, сочетающего в себе элементы агитационной и пропагандистской работы, тактической подготовки, театрализованного представления, практического изучения военной истории и собственно исторической реконструкции.

Таким образом данные мероприятия, сохраняя в себе потенциал традиционной реконструкции как зрелищного мероприятия, стало формой подготовки будущих офицеров, на стыке ряда ученых дисциплин.

Также участниками данных мероприятий стали около двадцати военно-исторических объединений из субъектов ЦФО. С помощью реконструкторов курсанты не только «примерили на себя доспехи предков», что безусловно дополнило работу по патриотическому воспитанию их как представителей молодежи, но и улучшили свою тактическую подготовку и изучили историю своих воинских специальностей.

По результатам работы ряд реконструкторов был отмечен благодарностями, грамотами и ведомственными медалями Минобороны России.

Говоря о спортивной составляющей исторической реконструкции отметим, что спектр изучаемых реконструкторами видов деятельности, в последствии ставших видами спорта, чрезвычайно широк: подготовка кавалериста, стрельба из лука, пулевая стрельба борьба, фехтование, тактические игры.

Спортсмены всегда были на передовом рубеже защиты Отечества. «Мобилизация спорта» во время Первой мировой войны, Комплекс «Готов к труду и обороне» на основе которого строилась система физической культуры перед Великой Отечественной войной - примеры ярко подтверждают это.

Сотни примеров героизма являют нашей молодежи герои спорта, ставшие героями на поле брани и в труде на благо нашей страны. Историческая реконструкция позволяет «оживить» эти примеры для молодежи, а в особенности для молодых спортсменов, погрузиться в быт и исторические условия в которых жили и совершали свои подвиги герои - спортсмены. И тогда они перестают восприниматься как фотографии со стендов и страниц спортивных энциклопедий.

Наша молодежь чувствует себя в одном строю с героями, понимая почему они не щадили труда, здоровья, а иногда и самой жизни для блага и процветания нашей страны - великой России.

ГВИР "Инструкторы самозащиты" им. В.С. Ощепкова и Б.А. Сагателяна является продолжением деятельности, созданного в 2012 году ВИК «Крылатая пехота», основными направлениями деятельности которого является реконструкция подразделений воздушно-десантных войск Красной Армии периода Великой Отечественной войны, дислоцировавшихся на территории Московской (Фрязино, Щелково) и Орловской областей. Курсанты клуба изучают военную историю, тактику десантников и пехоты Красной Армии, проходят курс младших командиров РККА, изучают вооружение, технику, форму, снаряжение времен Великой Отечественной, проходят начальную военную подготовку, занимаются боевыми искусствами.

История создания Отечественных систем самозащиты и рукопашного боя стала реконструкторской специализацией участников клуба и со временем данное направление потребовало создание отдельного объединения – ГВИР «Инструкторы самозащиты».

Курсанты изучают наследие Василия Сергеевича Ощепкова, ученика двух великих людей своего времени святого равноапостольного Николая Японского

и основателя дзюдо Дзигоро Кано.

Ощепков был первым русским «черным поясом», пионером дзюдо в нашей стране, подлинным основателем борьбы, ныне носящей название самбо, и ставшей нашим национальным единоборством. Преподаватель ГЦОЛИФК по дзюдо Ощепков и его ученики Галковский, Сагателян, Школьников и Волков принимали участие в создании всех предвоенных руководств по самозащите и рукопашному бою. Дзюдо по схеме ГЦОЛИФК (ощепковское дзюдо) было включено в комплекс ГТО и изучалось во всех институтах и техникумах физической культуры. Также Ощепков стал и создателем спортивной борьбы в одежде-нынешнего самбо.

Помимо изучения истории боевых искусств и отечественного спорта, курсанты группы изучают и приемы борьбы и рукопашного боя, демонстрируя их в военной форме и с макетами оружия времен Великой Отечественной войны, изучают нормативы современного ГТО по разделу «самозащита», проводят интерактивные программы «Невидимое оружие» и «Полоса препятствий», принимают участие в постановке эпизодов рукопашных схваток для исторических реконструкций и кинофильмов.

Участники группы являются волонтерами-экскурсоводами общественного музея истории отечественных систем самозащиты имени Михаила Николаевич Лукашева и рассказывают посетителям о создателях невидимого оружия не менее надежного чем ППШ и Т-34.

В настоящее время на ГВИР «Инструкторы самозащиты» стала направлением деятельности клуба боевых искусств «Добрыня -додзё» (г.о Щёлково).

Завершая рассказ о нашей деятельности, хочу отметить что мы вносим свой посильный вклад в ту большую работу по патриотическому воспитанию, проводимую реконструкторским сообществом, большой командой неравнодушных людей и организаций и позволяет воспитывать нашу молодежь, «оживляя» деяния и подвиги наших предков, о которых мы можем сказать крылатой фразой императора Николая Первого: «Потомству в пример!».

Литература

1. Мединский В.Р., Мягков М.Ю., Никифоров Ю.А. Военная история России // Главное: учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: Дрофа, 2019. С. 336–399.

2. Горбылев А.М. Система дзюдо В.С. Ощепкова // Специальная библиотека В.С. Ощепкова. М.: ООО «Издательство «Авторская книга», 2013. С. 9–30.

3. Куланов А..Е. Ощепков. М.: Молодая гвардия, 2017. С. 372-376.

4. Куланов А..Е. В тени восходящего солнца. М.: ООО «Издательство «Вече», 2014. С. 61-107.

5. Булочко К.Т., Добровольский В.Б., Пуни А.Ц. Фехтование и рукопашный бой: учебник. Москва, Ленинград.: государственное издательство «Физкультура и спорт», 1940. С. 7–42.

6. Россия - Япония: диалог сквозь века. Информационные материалы семинара ГБУ «МДН», приуроченному к перекрестному Году культуры Россия – Япония. / под ред. В.Б. Тарасова, А.Б. Дрожжина. М.: ГБУ «МДН», 2018. С. 104 – 107.

Марычев Кирилл Николаевич вице-президент Общероссийской Физкультурно-Спортивной Общественной Организации «Всероссийская Федерация Цигун, Оздоровительного Цигун, Даоинь и Тайцзицюань, руководитель группы военно-исторической реконструкции «Инструкторы самозащиты «ДД» имени В. С. Ощепкова и Б. А. Сагателяна, почетный работник сферы молодежной политики Московской области, магистрант Орловского государственного института культуры.

Адрес: 141190, Московская область, г. Фрязино, ул. Вокзальная, 17, а/я 2124

Тел.: +7(903) 975-36-06

E-mail: mkn975@mail.ru

SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION: FROM THE EXPERIENCE OF THE MILITARY-HISTORICAL RECONSTRUCTION GROUP "SELF-DEFENSE INSTRUCTORS "DD" NAMED AFTER V. S. OSHCHEPKOV AND B. A. SAGATELYAN

Marychev Kirill Nikolaevich vice-President of the All-Russian Physical Culture and Sports Public Organization "All-Russian Federation of Qigong, Health Qigong, Daoyin and Taijiquan, head of the military-historical reconstruction group "Instructors of Self-defense "DD" named after V. S. Oshchepkov and B. A. Sagatelyan, honorary worker of the field of youth policy of the Moscow region, graduate student of the Oryol State Institute of Culture.

Address: 141190, Moscow region, Fryazino, 17 Vokzalnaya str., P.O. box 2124

Tel. +7 (903) 975-36-06

E-mail: mkn975@gmail.com

Annotation. The article shows the use of historical reconstruction as a form of patriotic education of young people using the example of the activities of the military-historical reconstruction group "Self-Defense Instructors" named after V. S. Oshchepkov and B. A.

Sagatelyan and the public Museum of the History of National self-defense Systems named after M.N. Lukashev.

The forms and activities of the group and the museum are presented.

It also describes the use of historical reconstruction as an element of combat training of cadets of the Military University of the Ministry of Defense of the Russian Federation named after prince Alexander Nevsky.

Keywords: patriotic education, historical reconstruction, living history, military- historical club, self-defense, hand-to-hand combat, TRP, Oshchepkov, Sagatelyan.

References

1. Medinsky V.R., Myagkov M.Yu., Nikiforov Yu.A. *Military history of Russia // Main: textbook for educational organizations.* Moscow: Bustard, 2019. pp. 336-399.

2. Gorbylev A.M. *System of judo V.S. Oschepkova // Special library V.S. Oschepkova.* M.: LLC "Publishing House "Author's book", 2013. pp. 9-30.

3. Kulanov A.E. *Oshchepkov.* M.: Molodaya gvardiya, 2017. pp. 372-376.

4. Kulanov A..E. *In the shadow of the rising sun.* M.: LLC "Veche Publishing House", 2014. pp. 61-107.

5. Bulochko K.T., Dobrovolsky V.B., Puni A.C. *Fencing and hand-to-hand combat: textbook.* Moscow, Leningrad.: State Publishing house "Physical Culture and Sport", 1940. pp. 7-42.

6. *Russia - Japan: Dialogue through the ages. Informational materials of the seminar of GBU "MDN" dedicated to the cross Year of Culture Russia – Japan.* / edited by V.B. Tarasov, A.B. Drozhzhina. M.: GBU "MDN", 2018. pp. 104 – 107.

УДК 378.172

К ВОПРОСУ О РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА

Махрова Е.В.

Аннотация. *Учеба студента – характерный пример современного умственного труда, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественно напряжения сенсорного аппарата, памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление, напряжение в органах чувств и в то же время ограничение двигательной активности.*

Ключевые слова: *умственная работоспособность, спортивное ориентирование, студенты не физкультурных вузов*

Введение. Работоспособность – потенциальная возможность человека противостоять различным видам утомления, характеризуется продолжительностью качественного выполнения соответствующей работы [9].

В современном обществе человек практически избавлен от физических нагрузок. В результате мышечная система организма функционирует не в полную силу, развивается гипокинезия. К ее последствиям можно отнести: уменьшение мышечной силы, нарушение биоритмов и водно-электролитного баланса, неустойчивость тонуса сосудов головного мозга, дистрофия сердечной мышцы и аритмия, нарушение кровообращения и пластического обмена в клетках, декальцинация (выведение кальция из костей в кровь). Описанные отрицательные изменения – свидетельство нарушения биологического равновесия в организме на всех уровнях его функционирования. Недостаток импульсов с рецепторов опорно-двигательного аппарата ведет к ухудшению работы ЦНС. В результате снижается тонус коры больших полушарий головного мозга, возникает опасность нарушения нервной и гормональной регуляции всех функций [1].

Основная часть.

Экспериментально доказано, что при напряженной умственной работе непроизвольно сокращается скелетная мускулатура. Это «подзаряжает» энергией подкорковые нервные структуры головного мозга. Они, в свою очередь, активизируют кору больших полушарий, осуществляющих мыслительную деятельность. Поэтому мышцы с полным правом можно назвать аккумуляторами головного мозга. Действительно, в моменты интенсивного мышления мышцы лица невольно напряжены и это помогает концентрации внимания, памяти. Вместе с тем при сильном и длительном напряжении крупных мышечных групп мозг начинает хуже функционировать из-за чрезмерного притока к нему импульсов с мышечных рецепторов. Поэтому в процессе умственной работы мышцы нужно расслаблять время от времени, что позволит активизировать деятельность мозга. Отсюда становится понятной роль физических упражнений в повышении умственной работоспособности [8].

Советский физиолог И.А. Аршавский сформулировал теорию «энергетического правила скелетных мышц». С его точки зрения, функциональное состояние организма в каждом возрастном периоде определяется особенностями работы скелетной мускулатуры. Ученый высказывает мысль, что без работы мышц не накапливались бы энергетические потенциалы и не образовывалась бы плазма – живое вещество клетки. Вследствие этого стал бы невозможным сам процесс развития организма [1].

Отсюда следует вывод: оптимальные мышечные нагрузки – важный фактор укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Гипокинезию можно подразделить на физиологическую (сон), привычно-бытовую (чрезмерное увлечение телевизором, чтением и пр.) и вынужденную или профессиональную гипокинезию, связанную с характером труда или болезнью. Любой вид гипокинезии, кроме физиологической, приносит вред здоровью.

Учеба студента – характерный пример современного умственного труда, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественно напряжения сенсорного аппарата, памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление, напряжение в органах чувств и в то же время ограничение двигательной активности.

Культура умственного труда – это такая его организация, которая надежно обеспечивает максимальную эффективность любых интеллектуальных усилий при минимальной затрате нервной и физической энергии.

Освоение знаний, умений и навыков на этапе вузовского образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, память, мышление, скорость переработки информации и т.п. В связи с этим интенсивная умственная работа особенно остро отражается на состоянии ЦНС и на протекании психических процессов. Интенсивность процесса обмена веществ в мозге значительно повышена, он потребляет до 20 % кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма. Для нормального осуществления своих функций мозг должен иметь хорошее стабильное кровоснабжение [10].

Однако длительное пребывание в положении сидя, отрицательные эмоции, напряженная работа в условиях дефицита времени, нервно-психическое напряжение снижают эффективность кровообращения в головном мозге. При отрицательных эмоциях в крови увеличивается количество адреналина за счет увеличения ацетилхолина, принимающего участие в передаче нервного напряжения в центральной нервной системе, что приводит к сужению сосудов, питающих сердце и головной мозг. Под влиянием адреналина учащается ритм сердца, что связано с большим расходом энергии, при этом доставка к органам питательных веществ и кислорода ограничивается.

Одной из неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности. В условиях ограничения двигательной

активности изменения сердечной деятельности, возникающие под влиянием напряженного интеллектуального труда, сохраняются дольше, чем в условиях нормальной двигательной активности [7].

Усидчивость в работе, способность продолжительное время удерживать внимание на исследуемом объекте, длительная мобилизация памяти – это определенная выносливость в умственном труде. К факторам, определяющим умственную работоспособность студентов, можно отнести следующие:

- состояние здоровья, уровень физического развития и физической подготовленности;
- общую и специальную эрудицию;
- личностные качества (твердость характера, воля, усидчивость);
- уровень развития высших психических функций: внимания, памяти, мышления, скорости переработки информации;
- ведение здорового образа жизни, соблюдение режима дня, труда и отдыха, питания, двигательной активности.

Научными исследованиями доказано, что занятия физическими упражнениями оказывают эффективное влияние на факторы повышения работоспособности и противодействуют преждевременному наступлению утомления. В течение учебного дня целесообразно выполнять физические упражнения в перерывах между занятиями [6].

В затруднительном положении оказываются студенты младших курсов. С одной стороны, они должны сразу включаться в напряжённую работу, требующую применения всех сил и способностей, с другой — само по себе преодоление новизны условий учебной работы требует значительной затраты сил организма. Изменение образа жизни и напряженности трудовой деятельности студенческой молодежи может сопровождаться нервным напряжением, излишней раздражительностью, снижением волевой активности, беспокойством и т.д. Под влиянием учебно-трудовой деятельности умственная работоспособность студентов претерпевает изменения, которые отчетливо наблюдаются в течение дня, недели, полугодия (семестра), учебного года [3].

От курса к курсу у студентов наблюдается снижение работоспособности и в первую очередь это связано с пренебрежительным отношением к здоровью вследствие малоподвижного образа жизни, злоупотребления алкоголем, курения, нерационального питания, а также чрезмерным увлечением компьютерными технологиями. Все это приводит к возникновению у молодежи целого комплекса проблем, как со здоровьем, так и с основными показателями умственной работоспособности [9].

С целью достижения и поддержания оптимального физического состояния организма студентов в вузах происходит активное внедрение в практику новых, разнообразных средств. Спортивное ориентирование является одним из редко внедряемых в учебный процесс средств физической и интеллектуальной подготовки молодежи. В этом виде спорта необходимо пройти неизвестную дистанцию по пересеченной местности через контрольные пункты при помощи спортивной карты и компаса, бегом или на велосипеде, зимой на лыжах [4].

В процессе прохождения дистанции необходимо выполнять ряд технико-тактических операций, таких как чтение карты, сопоставление ее с местностью, выбор рационального пути для перемещения, контроль расстояния, владение компасом и контроль направления перемещения, распределение сил на дистанции и др. В спортивном ориентировании результат зависит в равной степени от физических и умственных способностей и знаний ориентировщиков [5].

Результаты научных исследований показывают, что занятия спортивным ориентированием способствуют улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы, укреплению мышц и связок нижних конечностей, более эффективному развитию физических качеств, особенно различных проявлений выносливости [2].

Техника ориентирования предполагает многократную смену темпа бега, его скорости передвижения, частые, но кратковременные остановки. Аритмичность бега зависит от сложности местности, физической и технико-тактической подготовленности занимающихся спортивным ориентированием. Частый переход от подъема к спуску, от чистого леса к труднопроходимому, изменение почвы (песок, открытые поляны, дорога) - все это предъявляет высокие требования к физическим и функциональным возможностям ориентировщиков. Нестандартные условия в ориентировании нуждаются в приспособлении мышц, связок, вестибулярного аппарата к таким изменениям [4].

Выводы

В результате анализа научно-методической литературы было выявлено, что показатели работоспособности у студентов не физкультурных вузов снижаются от курса к курсу.

Предполагается, что использование в образовательном процессе по физической культуре такого средства физического воспитания как спортивное ориентирование может оказать положительное влияние на улучшение уровня умственной работоспособности для студентов не физкультурных вузов.

Литература

1. Бароненко, В.А. Культура здоровья студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт Л.А. – Екатеринбург, 2003. – 224 с.
2. Вихляев Ю.Н. Обучение спортивному ориентированию как компонент интеллектуального развития и оздоровления подростков / Ю.Н. Вихляев, Е.В. Доценко // Здоровье для всех. – 2013. – Вып. 2. – С. 34-38.
3. Влияние занятий спортивным ориентированием на умственную работоспособность бакалавров физической культуры / Л. В. Мельникова, Д. А. Мельников, Е. А. Захарова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. - № 3. – С. 36-38.
4. Галкин Ю. П. Физическая культура, работоспособность и здоровье трудящихся: проблемы и перспективы/ Ю. П. Галкин.-Смоленск : СГАФКСТ, 2008. - 282 с.
5. Ермаков В. В. Формирование двигательных действий и развитие психофизических качеств ориентировщиков / В. В. Ермаков, З. В. Васильева. - Смоленск, 2008. - 140 с.
6. Мостовая, Т.Н. Физическая культура. Психофизическое развитие личности в процессе физического воспитания: конспект лекций для высшего профессионального образования / Т.Н. Мостовая. – Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. – 276 с.
7. Наскалов В.М. Педагогическая технология адаптации организма студентов к требованиям избранной специальности / В.М. Наскалов // Вестник Томского государственного педагогического университета.-Томск, 2013. -№4 (132). - С. 143-147.
8. Синяков, А.Ф. Секреты бодрости. Как восстановить работоспособность / А.Ф. Синяков. – М.: КСП, 1995. – 208 с.
9. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Ф.Г. Бурякин. — Москва : РУСАЙНС, 2021. — 330 с.
10. Шилько, В.Г. Физическое воспитание студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько. – Томск: Томский государственный университет, 2003. – 196 с.

Махрова Екатерина Вадимовна сотрудник кафедры теории и методики гимнастики, e_makhrova_e@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

ORIENTEERING AS A MEANS OF IMPROVING THE PERFORMANCE OF STUDENTS OF A NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY

Makhrova Ekaterina Vadimovna, employee of the department theory and methods of gymnastics, e_makhrova_e@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education «Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)».

Annotation. The student's studies are a typical example of modern intellectual work, which usually includes work related to the reception and processing of information and requiring mainly the tension of the sensory apparatus, memory, activation of thinking processes, the emotional sphere. A characteristic feature of this type of work is the strong excitation of the brain in a relatively small area of the nerve centers, which causes their rapid fatigue, tension in the sensory organs and at the same time restriction of motor activity.

Keywords: mental performance, orienteering, students of non-physical education universities.

References

1. Baronenko, V.A. Kul'tura zdorov'ya studenta: uchebnoe posobie / V.A. Baronenko, L.A. Rapoport L.A. – Ekaterinburg, 2003. – 224 s.
2. Vihlyayev YU.N. Obuchenie sportivnomu orientirovaniyu kak komponent intellektual'nogo razvitiya i ozdorovleniya podrostkov / YU.N. Vihlyayev, E.V. Docenko // Zdorov'e dlya vseh. – 2013. – Vyp. 2. – S. 34-38.
3. Vliyanie zanyatij sportivnym orientirovaniem na umstvennuyu rabotosposobnost' bakalavrov fizicheskoy kul'tury / L. V. Mel'nikova, D. A. Mel'nikov, E. A. Zaharova [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2020. - № 3. – S. 36-38.
4. Galkin YU. P. Fizicheskaya kul'tura, rabotosposobnost' i zdorov'e trudyashchihsya: problemy i perspektivy/ YU. P. Galkin.-Smolensk : SGAFKST, 2008. - 282 s.
5. Ermakov V. V. Formirovanie dvigatel'nyh dejstvij i razvitie psihofizicheskikh kachestv orientirovshchikov / V. V. Ermakov, Z. V. Vasil'eva. - Smolensk, 2008. - 140 s.
6. Mostovaya, T.N. Fizicheskaya kul'tura. Psihofizicheskoe razvitie lichnosti v processe fizicheskogo vospitaniya: konspekt lekcij dlya vysshego professional'nogo obrazovaniya / T.N. Mostovaya. – Orel: FGBOU VPO «Gosuniversitet - UNPK», 2014. – 276 s.
7. Naskalov V.M. Pedagogicheskaya tekhnologiya adaptacii organizma studentov k trebovaniyam izbrannoj special'nosti / V.M. Naskalov // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. -Tomsk, 2013. -№4 (132). - S. 143-147.
8. Sinyakov, A.F. Sekrety bodrosti. Kak vosstanovit' rabotosposobnost' / A.F. Sinyakov. – M.: KSP, 1995. – 208 s.
9. Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii ukrepleniya zdorov'ya i korrekcii teloslozheniya : uchebnoe posobie / F.G. Buryakin. — Moskva : RUSAJNS, 2021. — 330 s.
10. Shil'ko, V.G. Fizicheskoe vospitanie studentov na osnove lichnostno-orientirovannogo soderzhaniya fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti / V.G. SHil'ko. – Tomsk: Tomskij gosudarstvennyj universitet, 2003. – 196 s.

ОПЫТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ПО ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННОМ ВУЗЕ

Медвецкая Н.М.

Аннотация. В статье подтверждается обоснованность использования профессионально-ориентированного подхода в обучении иностранному языку студентов неязыковых специальностей, предусматривающего формирование у студентов умений и навыков иноязычного профессионального и коммуникативного умения осуществлять речевую деятельность на иностранном языке. Подготовка и реализация как частный пример сотрудничества между Республикой Беларусь и Китайской Народной Республикой в сфере образования представлена в ВГУ имени П.М. Машерова.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, студенты, иностранный язык, в непрофильном вузе.

Началом сотрудничества считается подписание межправительственного соглашения о культурном сотрудничестве в 1992г. и соглашения о сотрудничестве в 1996 г. между Министерством образования и науки Республики Беларусь и Государственным комитетом Народной Республики Китая по образованию на 1997-2000 гг., 2022 г.

На основании этих договорных обязательств китайская молодежь стала активно приезжать на учебу в различные вузы страны, в том числе и в Витебск. Для развития социокультурных компетенций студентов в университете действуют 4 культурно-образовательных центра, в том числе центр китайского языка и китайской культуры [5].

В статье представлено тесное сотрудничество с Китаем в подготовке кадров магистратуры. Предложена методика изучения учебной дисциплины по выбору «Кинезиология как основа здоровой и адаптивной физической культуры» на основе типового учебного плана по специальности «Физическая культура и спорт» [3].

В учебные годы осуществляется тесное сотрудничество с Китаем по подготовке к магистратуре по различным специальностям. Кафедра теории методики физического воспитания и спортивной медицины университета активно участвовала в этом процессе: учебные планы и программы были переведены на английский язык. План оценивания полученных и усвоенных знаний по программе предусматривает написание курсовых и магистерских диссертаций студентами.

Кафедра решает задачи системы многоуровневой подготовки специалистов (бакалавр - магистр - специалист) по иностранному языку в вузах неязыковых специальностей, таким образом, осуществляется:

- Компетентностный подход в профессиональном образовании современного уровня.
- Социокультурные стратегии языкового образования.
- Модульная организация учебного процесса в системе балльно-рейтинговой аттестации достижений обучающихся.
- Профессионально-деловая направленность курса иностранного языка как средство повышения конкурентоспособности выпускника неязыкового вуза.

Специфика обучения студентов всех специальностей в 2021-2022 учебном году заключается в более значительном использовании различных форм информационных технологий.

На сайте представлены задания к каждому учебному занятию в виде лекционных материалов и практических работ. После самостоятельного изучения студентами совместно с преподавателем тема анализируется на английском языке [2].

Часто приходится разрабатывать свою, индивидуальную систему упражнений и материалов к уроку, тогда преподаватели прибегают к ссылкам на интернет - ресурсы, используют видеоматериалы на основе презентаций. Проведено 3 студенческие конференции: 2 онлайн, 1 итоговая после прохождения магистерских курсов в аудитории с презентациями.

Отличительными чертами учебной программы являются: актуализация содержания в соответствии с новыми научно-методическими разработками в области медико-педагогического контроля спортсменов и спортсменов, акцент на компетентностный подход в обучении, самообучение, использование современных инновационных педагогических технологий.

Одним из таких нетрадиционных методов является кинезиология – метод мягкого, ненасильственного и безболезненного оздоровления тела, разума и духа, процесс освобождения разума и подсознания человека от стресса, страхов и постоянного беспокойства, способствующий улучшению благополучия, придать уверенности, решить проблемы, а в результате - реализовать себя как полноценную личность [1].

Кинезиотерапия – уникальный метод, позволяющий выявить и устранить психоэмоциональную причину практически любого психосоматического отклонения, быстро и эффективно избавить организм от последствий стресса. С помощью мышечного тестирования можно точно

определить, в каком возрасте человек пережил ту или иную стрессовую ситуацию, положившую начало его болезни. Кроме того, он определяет, как человек реагирует и его эмоциональный фон при столкновении с проблемой [4].

Кинезиология — это наука о мышцах и их движении. С 1990 года кинезиология в западных странах стала неотъемлемой частью физического воспитания, спорта и спортивной медицины. *Кинезиология* — это наука, изучающая структуру и функции человеческого тела с упором на движения мышц и их в кинезиологии являются:

- изучение движений и их контроль;
- регуляция и адаптация физиологической системы;

Кинезиология также включает в себя ряд прикладных дисциплин, таких как профилактика здоровья, профилактика заболеваний и травм, функциональная оценка и реабилитация, а также физические упражнения, работа и физиология окружающей среды. Возможности прикладной кинезиологии позволяют:

- оценить резервные возможности организма спортсмена;
- определить его уникальные природные данные и дать рекомендации, в каких видах спорта можно добиться наиболее выдающихся результатов.

Материал и методы. Материалом послужили разработки в области профессионально-ориентированной подготовки специалистов физической культуры и спорта. Кафедра теории методов физической культуры и спортивной медицины университета активно участвовала в этом процессе: учебные планы и программы были переведены на английский язык. План оценивания полученных и усвоенных знаний по программе предусматривает написание и защиту курсовых и магистерских диссертаций студентами.

В ходе исследования использовались методы наблюдения, теоретические, практические и информационные технологии.

Кафедра теории методов физической культуры и спортивной медицины университета активно участвовала в этом процессе: учебные планы и программы были переведены на английский язык. План оценивания полученных и усвоенных знаний проводится согласно программам.

Программа предусматривает написание курсовых и магистерских диссертаций студентами. В частности, студенты подготовили и сдали курсовые работы по предложенным темам. Интерес представляет их научно - методический подход к раскрытию тем с положением дел в Китае, что

позволяет их менеджерам оценить их самостоятельность в оформлении работы и повышение коммуникативности в общении с ними в дальнейшем.

Для более глубокого и наглядного запоминания учебного материала проводятся практические занятия по расписанию в онлайн-режиме в виде конференций.

Цель преподавания дисциплины: формирование профессиональных компетенций по применению физической культуры и спорта в целях физического совершенствования, оздоровления, отдыха и физической реабилитации занимающихся.

На занятиях проходит апробацию методика Л.Ф. Васильевой (проведения мануального мышечного тестирования (оценка рефлекса движения) в отличие от рефлекса покоя, используемого в неврологии [2].

На практических занятиях значительное внимание уделяется методикам *кинезиологического массажа*. Специфика его заключается в том, что он позволяет восстанавливать мышцы и связки именно теми приёмами, которые в данный момент требуются на каждом отдельном участке глобальной системы нашего организма.

Всё это проводится в рамках кинезиологии в общем, и кинезиологического массажа в частности, перепроверяется с помощью биологической обратной связи с организмом – мануальным мышечным тестированием. Такой метод работы наглядно показывает, приносит ли наше воздействие пользу и восстановление организму.

В частности, при неврологической патологии наличия клинической симптоматики спастических или вялых параличей методики ЛФК и массажа отличаются. В данном случае необходимо применить кинезиомассаж наряду с классическим, который учитывает тонус и напряжение различных групп мышц. Особенно показан кинезиомассаж при нарушении нервной системы. Кинезиомассаж по сравнению с классическим массажем, позволяет выявлять и причину боли, даже если она расположена в другом регионе тела.

Результаты и их обсуждение.

В результате прохождения учебных дисциплин по плану можно сделать заключение, что магистранты успешно усвоили научно – методический материал и защитили свои курсовые работы и магистерские диссертации. Педагогическое сопровождение студентов в реализации проектной и научно-исследовательской деятельности является неотложным условием оптимального построения современной профессионально-педагогической деятельности.

Выводы. В результатах научных работ иностранных студентов имеем представление о системе физического воспитания и учебных ресурсах с национальными особенностями в колледжах и университетах, отборе и развитии традиционных видов спорта в Китае. Таким образом, устанавливаются научно-методические и практические отношения, которые предполагают взаимные дружеские контакты.

Основной целью академической мобильности студентов является интеграция университета в международное образовательное пространство. Это способствует повышению конкурентоспособности и узнаваемости университета, повышению качества подготовки на рынке образовательных услуг.

Литература

1. Борисенко Е.Г. Использование визуализации для оптимизации обучения английскому языку в неязыковом вузе // Сборник научных трудов преподавателей кафедры иностранных языков Всероссийской государственной академии физической культуры и спорта «Совершенствование языковой подготовки специалистов в области физической культуры» и спорт» - Волгоград, 2009. С. 18-21.

2. Васильева, Л.Ф. Возможности прикладной кинезиологии в спорте высших достижений / Л.Ф. Васильева // Мануальная терапия. – 2017. – №2 (66). – С.55-61.

3. Визитей Н., Манолаки В. Двигательное действие спортсмена: введение в спортивную кинезиологию. / Визитей Н., Манолаки В. // НАУКА И СПОРТ: современные тенденции.- 2017 № 2(15).

4. Островская, А. А. Исследовательская деятельность как современная воспитательная стратегия развития личности / А. А. Островская // Психология одаренности и творчества: Сб. научный тр. участники I междунар. научно-практ. конф., Москва, 5–6 ноября. 2019 / Институт педагогики и психологии образования; редакция: А. И. Савенков, Л. И. Ларионова. - М., 2019. - С. 128-132.

5. О государственной программе «Образование и молодежная политика» на 2021 - 2025 годы. Национальный правовой интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744. Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 г. № 57.

Медвецкая Наталья Михайловна, доцент кафедры ТМФК и СМ, medvetskaya.n.m@mail.ru, УО «ВГУ имени П.М. Машерова, к.м.н., доцент. Республика Беларусь

THE EXPERIENCE OF PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS IN A FOREIGN LANGUAGE IN A NON
- SPECIALIZED UNIVERSITY

N. M. Medvetskaya, Assoc. UO "VSU named after P.M. Masherova, Vitebsk, RB

Annotation. The article confirms the validity of the use of a professionally-oriented approach in teaching a foreign language to students of non-linguistic specialties, which provides for the formation of students' skills and skills of a foreign language professional and communicative ability to carry out speech activity in a foreign language. Preparation and implementation as a particular example of cooperation between the Republic of Belarus and the People's Republic of China in the field of education is presented at the Masherov VSU.

Keywords: professional training, students, foreign language, in a non-core university.

References

1. Borisenko E.G. *Ispolzovanie vizualizacii dlya optimizacii obucheniya angliiskomu yaziku v neyazikovom vuze* // *Sbornik nauchnih trudov prepodavatelei kafedri inostrannih yazikov Vserossiiskoi gosudarstvennoi akademii fizicheskoi kulturi i sporta «Sovershenstvovanie yazikovoi podgotovki speciali obucheniya _ Volgograd_ 2009. S. 18_21.*
2. Vasileva_ L.F. *Vozmojnosti prikladnoi kineziologii v sporte visshih dostijenii / L.F. Vasileva // Manualnaya terapiya. – 2017. – №2 _66,. – S.55_61*
3. Vizitei N._ Manolaki V. *Dvigatelnoe deistvie sportsmena_ vvedenie v sportivnuyu kineziologiyu . / Vizitei N._ Manolaki V. // NAUKA I SPORT_ so 1Vizitei N._ Manolaki V. Dvigatelnoe deistvie sportsmena_ vvedenie v sportivnuyu kineziologiyu . / Vizitei N._ Manolaki V. // NAUKA I SPORT_ sovremennie tendencii._ 2017 № 2_15,.*
4. Ostrovskaya_ A. A. *Issledovatelskaya deyatel'nost kak sovremennaya vospitatelnaya strategiya razvitiya lichnosti / A. A. Ostrovskaya // Psihologiya odarennosti i tvorchestva_ Sb. nauchnii tr. uchastniki I mejdunar. nauchno_prakt. konf._ Moskva_ 5–6 noyabrya. 2019 / Institut pedagogiki i psihologii obrazovaniya_ Savenkov_ L. I. Larionova. _ M._ 2019. _ S. 128_132.*
5. *O gosudarstvennoi programme «Obrazovanie i molodejnaya politika» na 2021 _ 2025 godi. Nacionalnii pravovoi internet_portal Respubliki Belarus_ 04.02.2021_ 5/48744. Postanovlenie Soveta Ministrov Respubliki Belarus ot 29 yanvarya 2021 g. № 57.*

ПРИМЕНЕНИЕ СТУДЕНТАМИ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИХ НАСТОЯЩЕМ И БУДУЩЕМ ВРЕМЕНИ

Милехин А.В., Суркова Т.Н., Егорова В.В.

Аннотация. *Насколько студенты вовлечены в спорт и какое место занимает физическая культура в их жизни? Было проведено анкетирование среди студентов специальностей, не имеющих отношение к физической культуре, 1 курса Саратовского ГАУ им. Н.И.Вавилова и ППК СГТУ им. Гагарина Ю.А., цель которого определить насколько далеко в будущее и в какой форме планируют студенты использование средств физической культуры.*

Ключевые слова: *физическая культура, жизнь, студенты, будущее, здоровье, трудовая деятельность.*

Введение. Двигательная активность является важнейшим фактором в жизнедеятельности человека и не только в значениях перемещения или выполнения каких-либо действий или работы, огромно значение двигательной нагрузки для формирования, укрепления и поддержания здоровья. Движение, здоровье, работа и двигательная активность практически слова синонимы физическая культура имеет соответствующую двигательную активность в виде физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые навыки и умения, физические способности, оптимизировать здоровье и работоспособность. Результатом занятий физической культурой является, физическая подготовленность и степень совершенства моторики, высокий уровень развития жизненных сил, спортивных достижений, нравственного, эстетического и интеллектуального развития, в конечном итоге – подготовленность к жизнедеятельности во всех ее проявлениях. Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый вид деятельности человека, результат которой благоприятно влияет на общество и личность, и во многом определяет их благополучие.

Основная часть. У некоторых студентов отсутствует потребность в познавательной деятельности, а знания составляют на уровне знакомства с учебным материалом. Такие студенты проявляют безразличное или даже негативное отношение к спорту в целом, соответственно из этого и сформированы их действия.

Уровень потенциала основан на позитивном осознанном отношении студентов к физической культуре – это совершенствование и

профессиональная деятельность. Такой тип студентов обладает необходимыми знаниями, убеждениями, практическими навыками, позволяющими им грамотно выполнять различные занятия физкультурой и спортом под присмотром педагогов.

Такой уровень типичен для студентов, убежденных в ценности и необходимости использования физической культуры для развития и реализации личных возможностей. Эти студенты обладают полным знанием систематики физической культуры, а также навыками и способностями физического самосовершенствования. Организация здорового образа жизни, использование физической культуры для реабилитации в условиях повышенного нервного и эмоционального состояния, внедрение физкультуры в профессиональную деятельность, семейную жизнь – все это характеризует группу студентов, имеющих положительное и активное отношение к спорту. По окончании учебы они также проявляют инициативу во многих сферах жизни [1].

Чтобы выяснить, насколько студенты вовлечены в спорт и планируют ли использовать его в своей жизни и дальше, было проведено анкетирование. В нем принимало участие 99 человек.

1. Ваш пол

1) женский – 78% (77 девушек); 2) мужской – 22%, (22 чел. – юноши).

2. Имеете ли вы отношение к спорту? А) да – 20%; б) нет – 20%; в) частично – 60%. Выяснилось, что одна четверть студентов занимаются спортом, так же как и одна четверть не занимается, и больше половины периодически добавляют тренировки в свою жизнь.

3. Планируете ли Вы внести физическую культуру в вашу жизнь в дальнейшем? А) могу точно сказать, что да – 33%; б) нет, не хочу иметь какое-либо отношение к спорту – 0%; в) только задумываюсь об этом – 33%; г) свой вариант – 34%. Можно увидеть, что нет студентов, желающих вообще не заниматься спортом, это радует, так как молодое поколение хотя бы задумывается о своем физическом здоровье.

4. Насколько Вы планируете заниматься физической культурой в будущем? А) активно занимаюсь спортом и планирую дальше это делать – 15%; б) не занимаюсь спортом и не хочу внедрять его в свою дальнейшую жизнь – 0%; в) иногда тренируюсь, возможно, и дальше буду периодически это делать – 70%; г) свой вариант – 15%. Рассматривая варианты ответов видно, что людей, занимающихся часто спортом всего 15%. Большинство иногда вводят физические упражнения и 0% того, что студенты не хотят заниматься спортом вообще и это хорошо!

5. Как Вы считаете, пригодится ли спорт в вашей жизни, семье, профессии? А) думаю, что пригодится только в жизни – 0%; б) думаю, что пригодится только в семье – 0%; в) думаю, что пригодится только в профессии – 0%; г) уверен(а), что во всех сферах спорт имеет место быть 100%. Все участники ответили, что спорт пригодится везде. Действительно, для того, чтобы быть активным на рабочем месте, заниматься вместе с семьей каким-либо спортом, или же просто посещать тренажерный зал везде присутствует тема спорта и физических упражнений.

6. Занимаетесь ли спортом совместно с Вашими друзьями, знакомыми? А) да, это один из способов провести интересно время – 33%; б) нас не интересует такое времяпровождение – 11%; в) мы можем выбраться иногда на природу, поиграть в баскетбол, бадминтон, волейбол и др. – 22%; г) свой вариант – 33%. Ребята включают спорт не только в свою жизнь, но и вместе с друзьями им занимаются, кто-то так проводит время, некоторые иногда выезжают на природу поиграть в разные спортивные игры, у других свои способы и варианты.

7. Как Вы считаете, будет ли востребован спорт в вашей будущей семье? А) да, с детства буду приучать детей и партнера к активному образу жизни – 44%; б) нет, не хотел(а) бы связывать жизнь семьи со спортом – 0%; в) затрудняюсь ответить – 56%; г) свой вариант – 0%. Мнения разделились между теми, кто намерен прививать в семье физическую культуру и теми, кто затрудняется ответить, но это уже хороший показатель того, что студенты не против того, чтобы их семья занималась спортом.

8. Считаете ли Вы, что физическая культура будет востребована в вашей профессии? А) полностью согласен, спорт – неотъемлемая часть моей будущей профессии – 13%; б) не считаю, что спорт так важен в моей будущей профессии – 0%; в) в некотором роде – да – 87%; г) свой вариант – 0%. 87% выбрали вариант, когда спорт только частично нужен в их будущей профессиональной деятельности.

9. Какими бы видами спорта Вы бы занимались, например, в 40 лет? А) йога, растяжка, аэробика – 22%; б) тренажерный зал, кардионагрузки, силовая тренировка на различные группы мышц – 33%; в) коньки, лыжи – 11%; д) плавание, дайвинг, серфинг -11%; е) волейбол, атлетика, бег – 0%. ж) никакими – 11%; з) свой вариант – 11%. Большинство выбрали тренажерный зал из всех представленных видов тренировок. Кто-то выбрал «свой вариант», вероятно, это какой-то другой интересный вид спорта. Никто не выбрал такие виды спорта, как атлетика, волейбол и бег. Несмотря на популярность ранее, в будущем уже ребятам не столь интересен такой род занятий.

10. Хотели бы вы отдать ваших будущих детей в спорт? А) точно – да – 75%; б) нет – 0%; в) присмотрел(а) бы что-то для общего развития – 0%; г) затрудняюсь ответить – 0%; д) свой вариант – 25%. Почти все студенты ответили, что отдали бы своих детей в спортивные секции, но настораживает и вызывает интерес факт наличия своего варианта ответа на данный вопрос у 25% опрошенных. Возможно, они имеют в виду какой-либо другой вид двигательной активности.

11. Как Вы думаете, возможно ли Ваше обращение к новым видам спорта по мере увеличения возраста? а) да, было бы интересно – 75%; б) нет, не интересуюсь спортом – 0%; в) занимаюсь разными видами спорта и мне этого достаточно – 25%; г) свой вариант – 0%. Ребята стремятся познать больше в теме спорта и это прекрасно, что растет такое поколение.

12. Цель занятий физической культурой и спортом в данный момент для Вас? А) общение – 3%; б) следование требованиям учебной программы – 20%; в) возможность интересно провести время – 7%; г) желание поддержать и укрепить здоровье – 44%; д) не занимаюсь спортом – 0%; е) свой вариант – 56%. Итак, опрашиваемые отвечали, что поддерживают здоровье с помощью спорта, но больше половины выбрали «свой вариант», видимо, у этих ребят есть свои определенные цели по поводу спортивных занятий.

13. Цель занятий физической культурой и спортом в относительно далеком будущем для Вас? А) общение – 0%; б) следование привычке выработанной годами – 3%; в) возможность внести разнообразие в жизненный уклад – 50%; г) необходимость поддерживать и укреплять здоровье – 38%; д) не интересует спорт – 0%; е) свой вариант – 13%. Таким образом, выяснилось, что более половины ребят и в далеком будущем планируют заниматься спортом с целью привнести в свою жизнь что-то новое, меньше половины следят за здоровьем и у 13% свои варианты причин.

14. Что может повлиять на Ваше обращение к спортивной занятости в будущем? а) требования профессии – 5%; б) состояние здоровья – 56%; в) ваше ближайшее окружение – 0%; г) желание сохранить активность и работоспособность – 33%; д) свой вариант – 11%. Итак, половина проголосовала, что состояние их здоровья повлияет на то, чтобы они занимались спортом в будущем, 33 % выбрали, что спорт помогает им сохранить активность и работоспособность и 11 % выбрали «свой вариант». С одной стороны, настораживает, с другой, нам видится очевидным факт, отрицание возможности влияния на обращение к спортивной занятости ближайшего окружения анкетированных.

Заключение. Очевидно, что вклад физического воспитания в общее высшее образование должен состоять из предоставления студентами всех аспектов знаний о человеческой жизни, об их здоровье и здоровом образе жизни, а также в овладении всем арсеналом практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование своих психофизических способностей и личностных качеств [2]. Такое направление физической культуры в высшей учебном заведении, может служить основой для значительного повышения ее культурной функции. Направленность личности на использование средств физической культуры в будущем, в течении всей жизни, на наш взгляд, лучше всего ее формировать с детства, продолжать в юности. Сформированность данной направленности будет характеризовать, в том числе, эффективность работы спортивных педагогов. Причем, очевиден практически двойной эффект, так как значительная часть студентов заинтересованы во внедрении спорта в свою жизнь, и задумываются о настоящем и будущем своих детей.

Литература

1. Гарина, О. Г. Исследование потребностей и интересов в области физкультурно-оздоровительной деятельности / О. Г. Гарина, В. А. Кадушина, И. А. Милехина // Вестник Саратовского государственного социально-экономического университета. – 2020. – № 2(81). – С. 143-148. – EDN EZTTYU.

2. Правкина, Я. Ю. Гендерная специфика в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Я. Ю. Правкина // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. - Орел: Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина, 2018. – С. 236-239.

Милехин Александр Викторович, к.п.н., доцент кафедры физической культуры, milehina62@mail.ru, Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова».

Суркова Татьяна Николаевна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, milehina62@mail.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова».

Егорова Вера Владимировна, преподаватель физической культуры, milehina62@mail.ru, Россия, Профессионально-педагогический колледж ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

APPLICATION BY STUDENTS OF THE MEANS OF PHYSICAL
CULTURES IN THEIR PRESENT AND FUTURE TENSES

Milekhin Aleksandr Viktorovich, Candidate of Pediatric Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture, milehina62@mail.ru, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University im. N.I. Vavilov.

Surkova Tatyana Nikolaevna Lecturer, Department of Physical Culture, milehina62@mail.ru, Russia, Saratov, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University named after I.I. N.I. Vavilov.

Egorova Vera Vladimirovna, teacher of physical culture, milehina62@mail.ru, Russia, Vocational and Pedagogical College of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Technical University named after Gagarin Yu.A."

Annotation. To what extent are students involved in sports and what place does physical culture take in their lives? A survey was conducted among students of specialties not related to physical culture, 1st year students of the Saratov State Agrarian University. N.I.Vavilova and PPC SSTU im. Gagarin Yu.A., the purpose of which is to determine how far into the future and in what form students plan to use the means of physical culture.

Key words: physical culture, life, students, future, health, labor activity.

References

1. Garina, O. G. Study of needs and interests in the field of physical culture and health-improving activities / O. G. Garina, V. A. Kadushina, I. A. Milekhina // Bulletin of the Saratov State Socio-Economic University. - 2020. - No. 2 (81). - S. 143-148. – EDN EZTTYU.

2. Pravkina, Ya. Yu. Gender specificity in physical education of students of higher educational institutions. – Orel: Oryol State Agrarian University named after N.V. Parakhina, 2018. - S. 236-239.

УДК 796.015

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МОЛОДЁЖИ В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Милюков А.И., Ерёмин М.В.

Аннотация. На сегодняшний день стремительно снижается двигательная активность среди молодёжи, поскольку большинство не придерживаются принципов здорового образа жизни и ведут асоциальный образ жизни. Отсутствие двигательной активности ставит под угрозу уровень здоровья. Важно учитывать физическую подготовленность молодёжи в процессе выстраивания тренировочного процесса, т.к. каждый из занимающихся имеет свой уровень готовности к выполнению тех или иных упражнений.

Ключевые слова: молодёжь, физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, физическая подготовленность, двигательная активность.

Введение. Уровень здоровья напрямую зависит от двигательной активности, рациона питания, генов, уровня здравоохранения и экологической обстановки. Зачастую многие не следят за своим питанием, активностью, что в последствии снижает их уровень здоровья, приводя к развитию различного рода заболеваний (ожирение, сахарный диабет и т.д.). Сегодня гиподинамия одна из острых проблем современной молодёжи [1].

В период планирования тренировочного процесса важно ответственно подойти к мониторингу состояния здоровья занимающихся, для того чтобы грамотно и эффективно организовать двигательную активность. Для оценки физической подготовленности зачастую опираются на использование тестов и различных проб для оценки состояния сердечно-сосудистой системы, функционального резерва сердца, физической работоспособности, а также адаптации организма к различным внешним условиям [2, 3].

Основная часть. Для оценки физической подготовленности можно использовать различные тесты и пробы для мониторинга различных показателей здоровья, например, сердечно-сосудистую систему.

Проба Летунова, оценивает сердечно-сосудистую систему и её приспособление к нагрузкам, включающая в себя 3 этапа:

1. 20 приседаний за 30 секунд;
2. бег на месте в максимальном темпе за 15 секунд;
3. 3-минутный бег в темпе 180 шагов в минуту (нагрузка на выносливость).

Первый этап – приседаний, характеризуется как разминка и переход к следующему более сложному этапу.

Второй этап – 15-секундный бег в максимальном темпе позволяет оценить способность ССС к быстрой мобилизации.

Третий этап – бег в течение 3-х мин. в зависимости от пола испытуемых, с заданной скоростью. Служит для оценки способности за длительное время определить уровень кровообращения. Проба способствует развитию быстроты и выносливости.

Проба Руфье, проводится с целью оценки функционального резерва сердечно-сосудистой системы. За счёт данной пробы можно оценить скорость восстановления после использования нагрузки и уровень физической работоспособности. Из исходного положения сидя в состоянии покоя отмечается пульс за 10 сек., далее выполняются 30 приседаний за 45 сек. и следом сразу отмечается частота пульса за первые и последние 15 сек. первой минуты. Расчёты проводятся по следующей формуле:

$$ИР = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

При этом, где ИР - индекс Руфье, P1 частота пульса в покое, P2 частота пульса за первые 10 секунд первой минуты восстановления, P3 частота пульса за последние 10 секунд первой минуты восстановления.

Для оценки результатов пробы используют следующую шкалу:

1. ИР = 3 и более характеризуется оценкой «отлично»;
2. ИР = 4-6 характеризуется оценкой «хорошо»;
3. ИР = 7-9 характеризуется оценкой «средняя»;
4. ИР = 10-14 характеризуется оценкой «удовлетворительно».
5. ИР = 15 и более характеризуется оценкой «неудовлетворительно».

Гарвардский степ-тест оценивает физическую работоспособность, для теста необходима ступенька и секундомер.

Для мужчин и женщин старше 18 лет высота ступеньки должна равняться 50 см и 43 см., а время выполнения 5 мин.;

Для юношей в возрасте 12-18 лет с площадью поверхности тела свыше 1,85 м² высота ступеньки – 50 см., а время 4 мин.;

Для юношей в возрасте 12-18 лет с площадью поверхности тела менее 1,85 м², ступенька равняется 43 см. а, выполнение 4 мин;

Для девушек в возрасте 12-18 лет, ступенька равна 40 см., а выполнение 4 мин.;

Для мальчиков и девочек в возрасте 8-12 лет, ступенька равна 35 см., а выполнение занимает 3 мин;

Для мальчиков и девочек в возрасте до 8 лет, ступенька равна 35 см. и занимает 2 мин.

Скорость движений у испытуемых должна составлять 120 шагов в минуту. После выполнения теста фиксируется пульс за первые 30 сек.. второй, третьей и четвертой минут восстановительного периода. Далее данные высчитываются по формуле:

$$ИГСТ = \frac{t \times 100}{(f1 + f2 + f3) \times 2}$$

При этом, t – время выполнения нагрузки; f1 – частота пульса за первые 30 секунд второй минуты восстановления; f2 – частота пульса за первые 30 секунд третьей минуты восстановления; f3 – частота пульса за первые 30 секунд четвертой минуты восстановления.

Если ИГСТ ниже 55 работоспособность характеризуется оценкой «плохо». Результаты равные 55-64 оцениваются: «ниже среднего», показатели 65-79 имеет оценку «средняя», при этом 80-89 характеризуется «хорошо», а 90 и более характеризуется «отлично».

Вегетативно-сосудистые пробы оцениваются адаптации организма к различным внешним условиям и его способности к сохранению гомеостаза.

Ортостатическая проба, практикуется следующим образом, в течении 5 мин. нахождения в состоянии покоя в положении лёжа, трёхкратно измеряется пульс за 10 сек., за тем испытуемый встаёт и у него снова измеряется пульс. Полученные показатели переводятся в уд/мин. и $\times 6$, тем самым оцениваются результаты из положения лёжа и стоя. При проведении ортостатической пробы испытуемый должен в течение 3-5 минут находиться в положении лежа в состоянии покоя. После этого три раза измеряют ЧП по 10 секунд. Затем обследуемый встает и у него в течение первых 10 секунд вновь подсчитывают пульс. Полученные значения переводят в удары за минуту (умножают на 6). Определяется разность между показателями стоя и лежа.

Клиностатическая проба, выполняется следующим образом: испытуемый находится в положении стоя 5 мин. после этого у него снимаются показатели ЧСС 3 раза по 10 сек., далее испытуемый принимает положение лёжа и за первые 10 сек. фиксируется ЧСС. Полученные результаты переводятся в уд/мин. и вычитается результаты между ортостатическим (вертикальным) и клиностатическим (горизонтальным) положениями. Показания снижения ЧСС на 5-11 уд/мин. характеризуют нормальный тонус и возбудимость парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Но если снижение ЧСС составляет больше или меньше значений данного диапазона, то реактивность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы характеризуется повышенной или сниженной.

Нами были отобраны 15 юношей и 15 девушек для оценки их физической подготовленности по ранее описанным пробам (тестам), после проведения эксперимента, мы получили следующие результаты:

1. Пробу Летунова выполнили все 15 юношей и 15 девушек.
2. С пробой Руфье справились 10 юношей и 7 девушек на оценку «отлично», 4 юноши и 6 девушек на оценку «хорошо», а у остальных 1 юноша и 2 девушки на оценку «удовлетворительно».
3. Гарвардский степ-тест показал, что у большинства юношей – 80% и девушек – 75% отсутствуют трудности с переносимостью нагрузки.

Выполнение ортостатической и клиностатической проб не вызвало затруднений ни у одного испытуемого.

После оценки физической подготовленности важно подобрать вид двигательной активности в зависимости от уровня подготовленности, большинству испытуемых 10 юношам и 13 девушкам рекомендован бег, а остальным 5 юношам и 2 девушкам – велосипедные прогулки, оздоровительная ходьба, плавание.

Выводы. Важно грамотно спланировать тренировочный процесс, для того чтобы нагрузка способствовала сохранению и укреплению здоровья молодёжи, необходимо оценить уровень физической подготовленности занимающихся за счёт использования тестов и проб. После проведения мониторинга и оценки уровня физической подготовленности можно приступать к составлению тренировочного процесса опираясь на полученные результаты с разработкой рекомендаций.

Литература

1. Еремин М.В. Методика похудения лиц с избыточной массой тела путём здорового питания и спортивной ходьбы / М.В. Еремин, А.И. Милюков, А.Ю. Пачин // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2021. – № 2 (68). – С. 135–140.

2. Милюков А.И. Методика снижения избыточной массы тела современной молодёжи возрастной группы 20-25 лет в период учебного процесса за счёт физической активности и сбалансированного питания / А.И. Милюков, А.Ю. Пачин, М.В. Еремин // Актуальные проблемы теории и практики спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Самара, 2021. – С. 146–152.

3. Милюков А.И. Эффективная методика укрепления здоровья и снижение веса молодёжи путём применения ходьбы и здорового питания / А.И. Милюков, М.В. Еремин // Инноватика физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / [Электронное издание]. – М.: РГСУ. 2020. – С. 374–379.

Милюков Александр Игоревич, магистрант факультета физической культуры, miluykov-1997@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет» (ФГБОУ ВО «РГСУ»).

Ерёмин Максим Викторович, к.п.н., доцент, факультета физической культуры, eremin-ma@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет» (ФГБОУ ВО «РГСУ»).

ASSESSMENT OF THE FUNCTIONAL READINESS OF YOUNG PEOPLE IN THE PROCESS OF ORGANIZING MOTOR ACTIVITY

Milyukov Alexander Igorevich, Master's student of the Faculty of Physical Culture, milyukov-1997@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State Social University" (FSUE VO "RSSU").

Eremin Maxim Viktorovich, PhD, Associate Professor, Faculty of Physical Culture, eremin-max@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State Social University" (FSUE VO "RSSU").

Annotation. To date, motor activity among young people is rapidly decreasing, since most do not adhere to the principles of a healthy lifestyle and lead an antisocial lifestyle. Lack of physical activity endangers the level of health. It is important to take into account the physical fitness of young people in the process of building the training process, because each of the students has their own level of readiness to perform certain exercises.

Keywords: youth, physical culture, sports, healthy lifestyle, physical fitness, motor activity.

References

- 1. Eremin M.V. Method of weight loss of overweight people by healthy eating and sports walking / M.V. Eremin, A.I. Milyukov, A.Yu. Pachin // Scientific Bulletin of MGUSiT: sport, tourism, hospitality. 2021. – № 2 (68). – Pp. 135-140.*
- 2. Milyukov A.I. Methodology for reducing excess body weight of modern youth of the age group of 20-25 years during the educational process due to physical activity and balanced nutrition / A.I. Milyukov, A.Yu. Pachin, M.V. Eremin // Actual problems of theory and practice of sports training and recreational physical culture: materials of the All-Russian Scientific and practical conference with international participation. – Samara, 2021. – pp. 146-152.*
- 3. Milyukov A.I. Effective methods of health promotion and weight loss of youth through the use of walking and healthy eating / A.I. Milyukov, M.V. Eremin // Innovatika of physical culture and sports: materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation / [Electronic edition]. – M.: RGSU. 2020. – pp. 374-379.*

УДК 796

О ЗНАЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ КАЖДОГО СТУДЕНТА

Мирманов Д.А., Комиссарук Н.В.

Аннотация. В данной статье рассматривается, что такое физическая культура, её виды, в исследовании отмечается высокое значения физической культуры для студентов на основе опроса, который проведен в Челябинском филиале Российской

Академии народного хозяйства и государственной службы. Отмечается потребность некоторых студентов в проведении занятий лечебной физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, лечебная физическая культура.

Физическая культура подразумевает деятельность человека, которая направлена на поддержание и укрепление здоровья, а также на развитие физических способностей (сила воли, стойкость, выносливость и т.д.).

Исходя из собственных навыков, возможно подобрать подходящий вид физической культуры, которые бывают такими:

1. Базовая – данный вид физической культуры представляет собой основную часть физкультуры, которая направлена на развитие базовых навыков и знаний.

2. Адаптивная (та составляющая физической культуры, которая направлена на развитие и поддержание определённых органов человека);

3. Гигиеническая (представляет собой лёгкие физические упражнения, которые можно выполнять в любом месте и в любое время, например: утренняя гимнастика, пробежка, прогулка и т.д.);

4. Лечебно-реабилитационная (направлена на восстановление определённых функций организма, после перенесённых заболеваний, которые оставили существенный след на состоянии здоровья);

5. Профессионально-прикладная (используется в качестве профессиональной подготовки спортсменов или военных, с целью выполнения тяжёлых физических нагрузок);

6. Рекреативная (подразумевает собой отдых и восстановление сил с помощью подвижных игр, развлечений и т.д.) [1]

Выяснив, какие бывают виды физической культуры, можно подобрать для себя наиболее подходящий и составить план тренировок. Но базовый вид является самым распространённым, так как им занимаются почти все, кто обучается в каком-либо образовательном учреждении.

Для примера можно взять Челябинский филиал РАНХиГС. На данный момент в нём существует такая дисциплина, как «Элективные курсы по физической культуре», которая отвечает всем требованиям и позволяет студентам выполнять определённые физические упражнения, постепенно приводить себя в форму и т.д.

Занятия спортом крайне важны для студентов, так как активный образ жизни оказывает положительное влияние на работоспособность, нормализует

циркуляцию крови, развивают стойкость и силу воли, улучшают самочувствие. [3]

Исходя из вышеперечисленного, можно понять, насколько важна физическая культура в жизни каждого обучающегося.

Поэтому было проведено исследование в виде опроса студентов факультета Экономики и права Челябинского филиала РАНХиГС.

Первый вопрос звучал так: «Как по-вашему мнению влияет физкультура на студентов?». Все опрошенные отвечали, что положительно, так как она является, для кого-то в малой, для кого-то в большей степени физической нагрузкой, которая позволяет наладить своё состояние здоровья.

Второй вопрос звучал так: «Выделите несколько плюсов занятий физкультурой». Большинство опрошенных отметили развитие физических данных, но также были ответы, которые содержали в себе повышение дисциплинированности, выносливости, укрепление всего тела и здоровья.

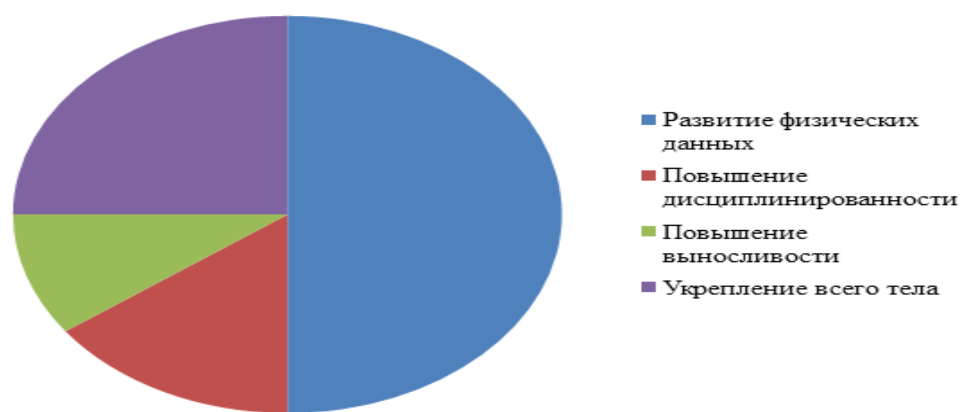


Рисунок 1 – Плюсы занятия физической культурой по мнению студентов ЧФ РАНХиГС

Третий вопрос звучал так: «Для вас важна физкультура? И почему?». Все опрошенные давали ответ одним словом – да. Но для всех свою важность она составляет в разных вещах. Для одного в поддержании качества и красоты тела, для другого в положительном влиянии на общее состояние здоровья организма.

Четвёртый вопрос: «Как вы думаете, для кого занятия физической культурой важнее, для молодёжи или старшего поколения?». 90% опрошенных ответили, что физкультура важна для всех в равной степени. И 10% ответили, что наиболее важно для молодёжи.

Пятый вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом вне учебного заведения?». Половина студентов, прошедших опрос ответили, что занимаются физическими нагрузками не только в учебном заведении, но и в других местах. Соответственно, вторая половина не занимается спортом самостоятельно.

Шестой вопрос: «Что бы вы могли добавить в план тренировок в образовательной организации?» 70% опрошенных ответили, что не знают, что бы можно было добавить, а 18% студентов всё устраивает в нынешнем плане тренировок, другие же 12% студентов отметили, что, в силу состояния здоровья, они не могут заниматься физической культурой одновременно с другими, так как имеют различные заболевания, и хотели бы, чтобы в нашем ВУЗе проводили курсы лечебной физической культуры.

Следует отметить рост числа студентов, освобождаемых от практических занятий по физической культуре. Ежегодно это число по решению медицинской комиссии составляет около 7-10% от общего количества первокурсников в ВУЗе.

А именно эта категория студентов должна особенно тщательно укреплять свое здоровье методами физической культуры. По мнению авторов, работать с ними должны преподаватели-специалисты по лечебной физической культуре (далее – ЛФК).

Занятия в группах ЛФК должны проводиться вне учебного расписания, чтобы студент имел возможность в удобное для себя время, не в ущерб учебным занятиям по своей специальности прийти в спортзал специального отделения и заниматься физической культурой, либо получить необходимую консультацию преподавателя по ЛФК.

Характерной особенностью ЛФК является процесс тренировки больных студентов физическими упражнениями.

Различают общую и специальную методику тренировки в ЛФК:

- общая тренировка направлена на оздоровление, укрепление организма с помощью общеукрепляющих упражнений;
- специальная тренировка осуществляется упражнениями, целенаправленно воздействующими на пораженный орган, область травмы.

Физические упражнения не должны усиливать болевых ощущений, так как боль рефлекторно вызывает спазм сосудов, скованность движений. Упражнения, вызывающие боль, следует проводить после предварительного расслабления мышц, в момент выдоха, в оптимальных исходных положениях. С первых дней занятий больного студента следует обучать правильному дыханию и умению расслаблять мышцы. Расслабление легче достигается

после энергичного мышечного напряжения. При односторонних поражениях конечностей обучение расслаблению начинают со здоровой конечности.

Наиболее характерной особенностью метода ЛФК является использование физических упражнений, которые вовлекают в ответную реакцию все структуры организма и избирательно влияют на его разные функции. Регулярные физические тренировки стимулируют, тренируют и приспособливают весь организм студентов к возрастающим физическим нагрузкам. В итоге занятия ЛФК приводят к функциональной адаптации занимающегося.

Чаще всего ЛФК занимаются люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы в фазе компенсации кровообращения и декомпенсации I—II степени (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, порок сердца, дистрофия миокарда и др.), периферических сосудов, сосудистых заболеваниях мозга, дыхательной системы (пневмония, хронические неспецифические заболевания, туберкулез), системы пищеварения (холецистит, гастрит, язвенная болезнь в фазе ремиссии, колит и др.), обмена веществ (ожирение), мочевыделительной системы (хронический нефрит, мочекаменная болезнь). [2]

Большое значение имеют занятия ЛФК у студентов с заболеваниями и травмами опорно-двигательного аппарата для восстановления его функции.

Регулярные физические упражнения повышают свойства организма и устойчивость к заболеваниям.

Поэтому важным направлением занятий ЛФК является использование высокоэффективных технологий, которые позволят удовлетворить не только потребности студента в получении всесторонних, универсальных, специальных знаний, но и будут способствовать обучению студента самоанализу, поиску эффективных методик для индивидуального саморазвития и самосовершенствования.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия ЛФК имеют большое значение для здоровья студентов, относящихся к специальной медицинской группе, позволяя им улучшить уровень своего здоровья, ЛФК воспитывает у занимающихся сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает ему гигиенические навыки, воспитывает правильное отношение к закаливанию организма, позволяет повысить работоспособность, успеваемость, качество жизни, так как здоровье — основа благополучия человека в современном мире.

Подводя итоги, можно сказать, что для большинства студентов физическая культура является одной из важнейших составляющих всей

жизнедеятельности. Физическая культура оказывает исключительно благотворное влияние на общее состояние студента.

Физические нагрузки нужны каждому, потому что без них человек погубит свой иммунитет, ограничит себя в знаниях и подвергнет своё здоровье опасности. Но до сих пор актуально распространять важность занятий спортом среди всех поколений, потому что далеко не каждый понимает всю её важность.

Литература

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с
2. Волкова Л.М. Лечебная физическая культура на кафедре физической культуры и спорта СПбГПУ // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения – 2013. – С. 734-739
3. Протопопова С.О., Гергега Н.Н. Отношение студентов к физической культуре и спорту // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ» - 2022. - № 1 (46) Т.1. - С. 72-76

Мирманов Данияр Агбаевич, студент 3 курса, менеджер по настольному футболу в Студенческом спортивном клубе «Президентские совы» dmboy1703@gmail.com, Россия, Челябинск, Российская Академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Челябинский филиал (ЧФ РАНХиГС).

Комиссарук Никита Владимирович, студент 3 курса, заместитель менеджера по настольному футболу в Студенческом спортивном клубе «Президентские совы» komissaruk02@mail.ru, Россия, Челябинск, Российская Академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Челябинский филиал (ЧФ РАНХиГС).

ABOUT THE IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE FOR EACH STUDENT

Mirmanov Daniyar Agbayevich, 3rd year student, manager of table football at the Student Sports Club "Presidentskie Sovi" dmboy1703@gmail.com, Russia, Chelyabinsk, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chelyabinsk Branch.

Komissaruk Nikita Vladimirovich, 3rd year student, deputy manager for table football in the Student sports club "Presidentskie Sovi" komissaruk02@mail.ru, Russia, Chelyabinsk, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Chelyabinsk Branch.

Annotation. This article examines what physical culture is, its types, especially in the study, attention is paid to the importance of physical culture for students based on a survey conducted at the Chelyabinsk branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration. There is a need for some students to conduct physical therapy classes.

Keywords: physical culture, sports, students, therapeutic physical culture.

References

1. Bishaeva A.A., Malkov A.A. Fizicheskaya kul'tura. Uchebnik. - M.: KnoRus, 2020. - 312 s/

2. Volkova L.M. *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura na kafedre fizicheskoy kul'tury i sporta SPbGPU // Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potenciala: problemy i puti ih resheniya – 2013. – S. 734-739/*

3. Protopopova S.O., Gerega N.N. *Otnoshenie studentov k fizicheskoy kul'ture i sportu // Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal «VESTNIK NAUKI» - 2022. - № 1 (46) T.1. - S. 72-76/*

УДК 796.56

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА-МЕДИКА НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Миронов Ф.С., Узлов Ю.Л., Громова М.В.

Аннотация. В статье анализируется, значимость спортивного ориентирования в учебной, трудовой деятельности студентов и сотрудников Амурской государственной медицинской академии.

Ключевые слова: Спортивное ориентирование, прикладной вид спорта, формирование физических качеств, умственных способностей.

В настоящее время личность врача рассматривается как центральный компонент системы врачебной деятельности, обеспечивающий её направленность и успешность функционирования в решении гуманистической цели врачебного труда. Профессия врача предполагает активное и продолжительное общение с больными и родственниками, медицинским персоналом. От умения общаться, зависит и профессиональная успешность. В отдельных случаях, психологические качества врача для больного так же важны, как и профессиональные знания, умения, навыки. Одним из эффективных средств формирования общепрофессиональных компетенций будущего врача, являются занятия спортивным ориентированием. Наряду с отдельными видами спорта спортивное ориентирование принято относить к прикладным видам спорта, применяемых в подготовке военных специалистов - медиков с целью формирования навыков ориентирования на местности, работы с картой и компасом, преодолевая естественные препятствия. Включение спортивного ориентирования в учебный процесс студентов медиков Амурской государственной медицинской академии объединяет людей для реализации принципов здорового образа жизни, позволяет разрешать вспомогательный круг задач при занятии другими видами спорта. Ориентирование в закрытом помещении позволяет оптимизировать процесс физического воспитания за счёт целенаправленного формирования

физических и умственных способностей студентов, развития наблюдательности и внимания, важных качеств личности, формирующих человека. На примере спортивной секции в Амурской государственной медицинской академии, можно выделить ряд основных компонентов, характерных для данного вида спорта, представляющих собой группы людей, объединяемых особым образом жизни, что позволяет проводить время в компании единомышленников. Двигательная активность на свежем воздухе, умение «читать» спортивные карты, учить ориентироваться в новой местности, креативно мыслить, быстро принимать решения, аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Человек, обладающий такими качествами в сочетании с хорошей физической подготовкой, представляет большую ценность для общества, позволяя самореализовать себя в жизни, активно участвовать во Всероссийских спортивно-массовых акциях «Лыжня России», «Российский азимут», спортивных фестивалях по ГТО и других. В спортивном ориентировании перед каждым соревнованием человек ставит цель и её нужно решать не в стандартных условиях. Ориентирование развивает наблюдательность и внимание, качество, так необходимое для будущего врача, объединяет людей для реализации принципов здорового образа жизни, позволяя разрешать вспомогательный круг задач при занятиях другими видами спорта.

На примере наших выпускников Анны Маргасовой, которая побеждала в региональном соревновании «Российский азимут», призёр ДФО по фит-кроссу, Екатерина Кизима, чемпионка по легкоатлетическому многоборью ГТО среди медицинских ВУЗов ДФО, член сборной команды области по кикбоксингу, участница международных соревнований по этому виду в Пекине. Дарья Гайдаш успешно выступала в соревнованиях по ориентированию, чемпионка ДФО среди медицинских ВУЗов в многоборье ГТО в командном первенстве.

Эта «среда обитания» позволила многим выпускникам стать хорошим специалистом своей профессии. Анатолий Судаков, главный врач перинатального центра г. Благовещенск, Александр Чепелев, заведующий отделением травматологии и Ирина Сергеевская, заведующая ожоговым отделением городской больницы г. Благовещенск. Владимир Выходцев, заведующий детским отделением Облученской ЦРБ. Чепелев К. - канд.мед.наук, зав. отделением урологии и многие другие. Не обойдём тех, кто прикоснулся к этому виду спорта в процессе учёбы и работы в академии. Неоднократные призёры городских соревнований, канд. мед. наук, доцент А. Стукалов, канд. мед. наук Н. Левченко, ассистенты Н. Браш, О. Шарапов,

профессор Б. Балицкий и другие. Легко представить себе, что человек, обладающий такими качествами интеллекта, да еще и в сочетании с хорошей физической подготовкой, представляет большую ценность для общества, а самостоятельность принятия решения является ценностным качеством для самого врача. Таким образом, наряду с жизненно важными качествами: жизнеспособность, работоспособность, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, которые формируют спортивное ориентирование, этот вид спорта способствует социальной адаптации врача. В соревнованиях «Российский азимут» студенты и сотрудники академии ежегодно награждаются грамотами, медалями за массовое участие в городских и областных стартах.

Литература

1. Миронов Ф.С. Рабочая программа по элективной дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». – Благовещенск, 2018. – С.35.

Миронов Федор Сергеевич, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физической культуры с курсом лечебной физкультуры, Veniam12@mail.ru, Россия, Благовещенск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Амурская государственная медицинская академия (АГМА)».

Узлов Юрий Леонидович, старший преподаватель кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры, Россия, Благовещенск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Амурская государственная медицинская академия (АГМА)».

Громова Марина Васильевна, старший преподаватель кафедры физической культуры с курсом лечебной физкультуры, gromova-89246755859@yandex.ru, Россия, Благовещенск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Амурская государственная медицинская академия (АГМА)».

FORMATION OF THE PERSONALITY OF A MEDICAL STUDENT IN ORIENTEERING CLASSES

Mironov Fyodor Sergeevich, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture with a course of physical therapy, Veniam12@mail.ru, Russia, Blagoveshchensk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Amur State Medical Academy (ASMA)".

Yuri Leonidovich Uzlov, Senior lecturer of the Department of Physical Culture with a course of physical therapy, Russia, Blagoveshchensk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Amur State Medical Academy (ASMA)".

Gromova Marina Vasilyevna, senior lecturer of the Department of Physical Culture with a course of physical therapy, gromova-89246755859@yandex.ru, Russia, Blagoveshchensk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Amur State Medical Academy (ASMA)".

Annotation. The article analyzes the importance of orienteering in the educational and work activities of students and employees of the Amur State Medical Academy.

Keywords: orienteering, applied sport, the formation of physical qualities, mental abilities.

References

1. Mironov F.S. *Rabochaya programma po elektivnoj discipline «Prikladnaya fizicheskaya kul'tura i sport»*. – Blagoveshchensk, 2018. – S.35.

УДК 378.17

РОЛЬ СОВМЕСТНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОЦИАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Митрохин Е.А.

Аннотация. Внедрение инклюзивного обучения в высших учебных заведениях способствовало пересмотру подхода к практическим занятиям по физической культуре на кафедрах физического воспитания. Перед преподавателями вузов поставлена непростая задача, проведение практических занятий с сохранением принципа инклюзии. Данная задача весьма противоречивая, с одной стороны, инклюзия предполагает предоставление равноправных условий и возможностей всех обучающихся на занятиях вместе со здоровыми обучающимися, с другой – по медицинским показаниям, лицам с ограниченными возможностями здоровья необходимы занятия в отдельных медицинских группах или перевод в теоретические группы. Практические занятия физической культурой формируют не только практические умения и навыки в формировании и развитии физических качеств, но и способствуют абилитации и реабилитации, а также социализации студентов.

Ключевые слова: социализация, инклюзивное обучение, физическая культура, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, преподаватели высших учебных заведений, фрисби, тег-регби.

Польза регулярных занятий двигательной активностью, в т.ч. физической культурой, неоднократно доказано в работах по медицине, педагогике, психологии и т.д. Регулярные занятия способствуют улучшению работы внутренних систем и органов организма, функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата, оказывают общеоздоровительный и общеукрепляющий эффект, совершенствуют и поддерживают физическую подготовленность для повседневной и профессиональной деятельности. Для студентов с ограниченными возможностями (далее с ОВЗ) практические занятия необходимы для адаптации к повседневной жизни, восстановлению нарушенных функциональных возможностей. Таким образом занятия физической культурой носят абилитационно-реабилитационную функцию по формированию элементарных умений и навыков для студентов с ОВЗ. В вузах

данным студентам практические занятия необходимы для расширения своих адаптационных возможностей и развития физических качеств, профессиональных компетенций необходимых для будущей трудовой деятельности. Помимо этого, занятия благотворно воздействуют на нейронные связи, что оказывают воздействие на психоэмоциональный фон, умственные способности и мышление, а также коммуникативные связи занимающихся.

Занятия физической культурой в вузах является базовой и важной дисциплиной, в рамках которой осуществляется укрепление и сохранение здоровья, а также формируется множество умений и навыков трудовой деятельности. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на сегодняшний день предоставляется возможность не посещать практические занятия, заниматься в теоретических группах, зачастую с помощью дистанционных технологий, тем самым вместо инклюзии присутствуют принцип сегрегации, т.е. отделения от основной группы, что автоматически нарушает принцип инклюзивного обучения и не влечет никакой пользы для здоровья и освоения компетенций профессиональной деятельности для студентов. Другой вариант – занятия в специальных медицинских группах или в группах лечебной физической культуры или адаптивной физической культуры, что для студентов с ОВЗ более эффективно при индивидуальном подходе абилитации и реабилитации, но также не способствует социализации, а наоборот их исключает из образовательного процесса. Таким образом, в рамках педагогического эксперимента на протяжении нескольких лет автором проводятся совместные занятия по физической культуре. Формирование и наполнение групп происходит по желанию студентов, при этом как показала практика, данная форма занятия позволяет успешно интегрироваться студентам с ОВЗ в учебную группу, наладить коммуникативные навыки, работать в команде и при этом физически совершенствоваться.

Особое внимание стоит обратить, что проведение совместных занятий не требует материальных затрат, единственное условие – это необходимость проведения вначале разъяснительные беседы со студентами о специфике таких занятий, разобрав со студентами с ОВЗ их физические ограничения на занятиях, об их замене на корректирующие, а также подготовить здоровых студентов к совместной работе с одноклассниками, имеющих физические ограничения и дефекты. Преподавателям физической культуры также необходимо владеть информацией об ограничениях для грамотной расстановки обучающихся по залу, например, на ОРУ, и разделению

участников на команды и выделению роли в подвижных и спортивных играх. Совместные занятия оказывают положительный эффект не только для студентов с ограничениями по здоровью, но и развивают здоровых студентов, т.к. в ряде нормативных испытаний лица с ОВЗ создали конкуренцию здоровым, что привело к спортивному интересу, соперничеству на практических занятиях.

В то же время значительный креативный потенциал физической культуры и спорта явно недооценен и не всегда эффективно используется для формирования физического и нравственного здоровья людей, имеющих ограниченные физические возможности, роста уровня их социальных коммуникаций и полноценной их адаптации в обществе [2].

В рамках социализации хорошо использовать спортивные игры, но с небольшой адаптацией на специфику совместной группы. Спортивные игры позволяют лучше социализироваться из-за наличия тактических стратегий и разделения игроков на команды с выделением каждому игроку определенной роли для выполнения задачи стратегии. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет каждому обучающемуся нарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Спортивная деятельность как один из социализирующих факторов создает альтернативу современной культуре, формирует и укореняет сущностные процессы социально-культурной жизни и определяет его как социально компетентную личность. На практических занятиях студенты учатся самореализации, самоопределения и самоутверждения в команде и группе [4, с.515-516]. Соответственно, в процессе спортивных игр происходит процесс социального становления личности, формирование его статуса.

Следовательно, практические занятия физической культуры должны строиться на триединстве двигательного, интеллектуального и социально-психологического формирования личности, отражающей возможности самореализации человека [1; 3]. Для этого, предлагается на занятиях по физической культуре проводить алтимат или флаттер-гатс, тег-регби, боулдеринг, петанк, шаффлборд, корнхол и другие. Данные спортивные направления способствуют не только развитию различных физических качеств (выносливость, меткость, ловкость, скорость, координация и т.д.), но и формированию командного духа, умению распределять роли и нести ответственность за результат команды, развивать коммуникативные навыки и контроль эмоций. В данных направлениях могут участвовать абсолютно все участники образовательного процесса вне зависимости от ограничений, а

нестандартность данных направлений будет вызывать дополнительный интерес.

Таким образом, решение вопроса о возможности проведения совместных занятий физической культурой в условиях инклюзивного обучения играет важную роль. Совместные занятия будут оказывать положительное воздействие на социализацию всех участников образовательного процесса, проявление индивидуальности и сохранению индивидуального подхода на практических занятиях, всестороннее развитие и готовность к жизни студентов.

Литература

1. Айвазова Е. С., Селиванов О. И., Прядченко В. В. Социализация студентов физической культуры и спорта в процессе воспитания в вузе // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protsesse-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze> (дата обращения: 14.06.2022).

2. Аллахвердиева Л. М., Султанова М. К. Роль физической культуры и спорта в социальной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Донецкого педагогического института. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sotsialnoy-adaptatsii-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 14.06.2022).

3. Зинцова А.С. Физическая культура как способ формирования социально-активной личности школьника // Гуманитарные научные исследования. 2014. № 4 [Электронный ресурс]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/04/6511> (дата обращения: 12.11.2015).

4. Мальгин, В. Е. Роль детского спорта в процессе социализации личности / В. Е. Мальгин, В. П. Заварин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 17 (76). — С. 515-517. — URL: <https://moluch.ru/archive/76/13050/> (дата обращения: 14.06.2022).

Митрохин Евгений Александрович, доцент кафедры физического воспитания и спорта, mig3672@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

THE ROLE OF JOINT PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES IN SOCIALIZING STUDENTS WITH DISABILITIES

Evgeny Mitrokhin, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, mig3672@mail.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian Institute of Management - Branch of the Russian

Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation

Annotation. The introduction of inclusive education in higher education institutions contributed to the revision of the approach to practical physical education classes in physical education departments. The teachers of universities have a difficult task, conducting practical classes while maintaining the principle of inclusion. This task is very controversial, on the one hand, inclusion involves providing equal conditions and opportunities for all students in classes with healthy students, on the other hand, for medical reasons, persons with disabilities need classes in individual medical groups or transfer to theoretical groups. Practical physical education exercises form not only practical skills and skills in the formation and development of physical qualities, but also contribute to the habilitation and rehabilitation, as well as the socialization of students.

Keywords: socialization, inclusive learning, physical education, students with disabilities, teachers of higher educational institutions, frisbee, tag rugby.

References

- 1. Aivazova E.S., Selivanov O.I., Pryadchenko V.V. Socialization of students of physical culture and sports in the process of education at the university//State and municipal administration. Academic notes. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsializatsiya-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protssesse-fizicheskogo-vospitaniya-v-vuze> (дата обращения: 14.06.2022).*
- 2. Allahverdiyeva L. M., Sultanova M. K. The role of physical culture and sports in the social adaptation of students with disabilities//Bulletin of the Donetsk Pedagogical Institute. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sotsialnoy-adaptatsii-studentov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 14.06.2022).*
- 3. Zintsova A.S. Physical culture as a way to form a socially active personality of a student//Humanitarian scientific research. 2014. No. 4 [Electronic resource]. URL: <http://human.snauka.ru/2014/04/6511> (date of appeal: 12.11.2015).*
- 4. Malgin, V.E. The role of children's sports in the process of socializing the person/V.E. Malgin, V.P. Zavarin. - Text: direct//Young scientist. — 2014. — № 17 (76). - S. 515-517. - URL: <https://moluch.ru/archive/76/13050/> (accessed date: 14.06.2022).*

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ FULLBODY ТРЕНИРОВОК ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ СИЛЫ И ГИПЕРОТРОФИИ МЫШЦ ПОСЕТИТЕЛЯМИ ФИТНЕС КЛУБОВ

Можайкин П.О.

Аннотация. В статье рассмотрены основные принципы построения тренировочного процесса и особенности Fullbody тренировок

Ключевые слова: фулбади, силовая тренировка, эффективные повторения, синтез мышечного белка, оптимальный диапазон.

Введение. В настоящее время фитнес клубы переживают своё лучшее

время и пользуются огромной популярностью среди населения. Благодаря развитию средств массовой информации и социальных сетей, где люди могут активно обмениваться фото и видео и оценивать их, атлетическое или просто спортивное телосложение стало вновь востребованным и ценным ресурсом. Увеличение мышечной массы и силовых показателей - именно такие цели ставит обыватель, приходя в спортивный зал.

Целью настоящего исследования стало выявление и описание основных принципов построения Fullbody тренировки для увеличения силы и гипертрофии мышц.

Методы и организации исследования. В качестве методов исследования были выбраны теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, педагогическое наблюдение.

Под воздействием силовой тренировки мышечные волокна гипертрофируются и становятся сильнее. Рост силы сопровождается гипертрофией, а вместе с мышечной гипертрофией следует и рост силовых показателей. Исследования подтверждают, что тренировка с постоянно растущей нагрузкой может вызывать гипертрофию мышц. Площадь поперечного сечения мышцы увеличилась примерно на 10-15% после 10-14 недель динамической тренировки с отягощениями [1.2.3].

Рассмотрим несколько вариантов построения недельного микроцикла. Сплит- это тренировка мышечных групп в разные дни недели. Например: Понедельник –грудь трицепс. Среда – спина. бицепс. Пятница –плечи. ноги. То есть на одной тренировке мы даёт большой тренировочный объём на одну или две мышечные группы и даём им примерно неделю отдыха. Фулбади-все мышечные группы прорабатываются в пределах одной тренировки ,1-2 упражнения на мышечную группу. Верх-Низ, Пуш-Пулл-Ноги - промежуточные варианты, при которых тренируется верх тела (все мышечные группы), затем низ тела (все мышечные группы).

При Пушш –Пулл –Ноги сначала тренируются «толкающие» (Push-грудь, плечи, триц), затем все тянущие (Pull-спина, плечи .бицепс) и потом снова низ тела. Если обратиться к исследованиям, то увидим, что синтез мышечного белка повышается в течении 48-72 часов [4.5] Чем ниже уровень тренированности, тем дольше идёт мышечный синтез. У спортсменов с большим тренировочным стажем повышенный синтез мышечного белка уменьшается 24 часов. Исследования подтверждают, что мышечный синтез происходит локально [6], следовательно, в недельном микроцикле, повышенный синтез будет лишь первую половину недели, мышечные группы не получают стимулирующей нагрузки и мышечный синтез замедляется.

Недавно проведенное исследование 2019 года очередной раз доказывает, что мышечные группы имеет смысл тренировать дважды в неделю [7]. Мышечные группы, которые отстают у спортсмена допускается нагружать чаще, трижды в неделю или даже через день [8.9]. Можно сделать промежуточные выводы, что Фулбади тренировки выигрывают у стандартных сплит-тренировок и, если неопытный спортсмен начнёт тренировать мышечную группу чаще одного раза в неделю, то заметно прогрессирует в силовых показателях. Рассмотрим классическую сплит систему, где упражнения на ноги выполняются одно за другим в трёх –четырёх рабочих подходах, не считая разминочных. Выглядеть она будет примерно так.

1. Приседания со штангой
2. Жим платформы ногами
3. Сгибание ног в тренажёре

Из-за накапливающегося утомления каждый рабочий подход будет менее эффективен[10].Если тот же запланированный тренировочный объём распределить равномерно в течении недели ,то есть приседания со штангой в понедельник .жим платформы ногами в среду ,а сгибание ног в тренажёре в пятницу, то в каждом из них будет возможно использовать больший вес и количество повторений, а значит сделать тренировку более эффективной [11].Проведённое исследование показывает ,что большинство спортсменов успевают полностью восстановиться в течении 72 часов ,даже после тяжёлых базовых многосуставных упражнений [12].Это является ещё одним преимуществом по сравнению со сплит тренировками, где тренировочный объём может быть слишком большим для спортсмена в рамках одной тренировки и мышечный распад будет преобладать над мышечным синтезом. Спортсмен будет испытывать мышечных боли, пока не заживёт мышечное волокно и-за полученных повреждений [13]. Таким образом чрезмерная нагрузка мешает прогрессу и гипертрофии мышц. Как показывают исследования, чем больше эффективного объёма будет сделано в рамках недельного микроцикла, тем лучше для гипертрофии и роста силовых показателей, к сожалению, эффективный объём одной тренировки ограничен утомлением, которое растёт во время тренировки [14], поэтому из этого можно сделать вывод, что имеет смысл разбить тренировочный объём на неделю, чтобы спортсмен успевал восстанавливаться между тренировками. Рассмотрим систематический обзор и мета-анализ из 15 исследований, где сравнивается влияние количества подходов в недельном микроцикле на мышечную гипертрофию: менее 5 подходов на мышечную группу ,5-9 подходов, больше 10 подходов. Лучшие результаты показала группа, где использовали

больше 10 подходов [15]. В мета-анализе из 8 исследований сравнивали количество подходов за одну тренировку на одну мышечную группу: 1-подход, 2-3 подхода, 4-6 подходов. Несколько подходов показали результат на 40% больше, чем один подход, как у тренированных, так и у нетренированных людей, но большой разницы между 2-3 подходами и 4-6 не обнаружено [16]. В рабочем подходе мы стараемся достичь включения в работу максимального количества мышечных волокон. Исследования показывают, что максимальное количество мышечных волокон полностью включаются в работу с первого повторения при работе с весом в 90 %, и примерно в пяти последних повторениях при выполнении подхода в много повторном режиме, за которыми будет мышечный отказ. То есть, если выполнять в одном подходе 20 повторений, то эффективными будут последние пять за которыми последует, так называемый «отказ». именно во время этих повторений будет вовлечено максимальное количество мышечных волокон. Диапазон в 8-12 повторений будет считаться оптимальным, потому что слишком большой рабочий вес повышает риск травмы [17.18].

Выводы.

- Для того, чтобы добиться максимальной гипертрофии рекомендуется делать больше 10 подходов на мышечную группу в недельном микроцикле.
- За одну тренировку рекомендуется выполнять 3-5 подходов на одну мышечную группу.
- Тренировка мышечной группы 2-3 раза в неделю даёт больший стимул для гипертрофии, чем 1 раз в неделю.
- Рабочий вес 70-75% от одноповторного максимума, оптимально 8-12 повторений в рабочем подходе.

Литература

1. Холм Л., Рейтельседер С., Педерсен Т.Г., Досинг С., Петерсен С.Г., Флиvbьберг А., Андерсен Ю.Л., Агаард П. и Кьер М. Изменения размера мышц и состава МНС в ответ на силовые упражнения с интенсивностью тяжелой и легкой нагрузки. J Appl Physiol 105: 1454-1461, 2008.

2. Макколл Дж.Э., Бирнс У.К., Дикинсон А., Паттани П.М. и Флек С.Дж. Гипертрофия мышечных волокон, гиперплазия и плотность капилляров у мужчин колледжа после силовых тренировок. J Appl Physiol 81: 2004-2012, 1996

3. Роннестад Б.Р., Эгеланн В., Квамме Н.Х., Рефснес П.Е., Кади Ф. и Раастанд Т. Неодинаковое влияние одно- и трехсетовых силовых тренировок на

увеличение силы и мышечной массы в верхней и нижней частях тела у нетренированных испытуемых. J Strength Cond Res 21: 157-163, 2007

4. Обзор изменений синтеза белка в скелетных мышцах, вызванных силовыми тренировками, и их вклада в гипертрофию (Дамас, 2015)

5. Тренировка с отягощениями изменяет реакцию синтеза мышечного белка в смешанном состоянии у молодых мужчин (Tang, 2008)

6. Гипертрофия Скелетных Мышц Человека, Опосредованная Физическими Упражнениями, Является Внутренним Процессом (West, 2010)

7. Сколько Раз В Неделю Следует Тренировать Мышцы, чтобы Максимизировать Их Гипертрофию? Систематический обзор и Мета-анализ исследований, изучающих влияние частоты тренировок с отягощениями (Schoenfeld, 2019)

8. Частота тренировок для роста мышц: Что говорят данные (Nuckols, 2018)

9. Влияние частоты еженедельных тренировок на прирост силы: Метаанализ (Ralston, 2018)

10. Влияние продолжительности интервала отдыха на эффективность жима лежа: Влияние пола и мышечной силы (Ratamess, 2012)

11. Более высокая Частота Тренировок Важна для Увеличения Мышечной Силы При Тренировках, Подобранных По Объему (Ochi, 2018)

12. Восстановление после силовых тренировок: Соображения для одиночных и Многосуставные движения и верхняя часть тела Мышцы нижней части Тела (Корак, 2015)

13. Вызванные силовыми тренировками Изменения в Интегральном синтезе Миофибриллярного белка Связаны с Гипертрофией Только после Ослабления Мышечного повреждения (Damas, 2016)

14. Зависимость Доза-реакция Между еженедельным объемом силовых тренировок и увеличением мышечной массы: Систематический обзор и Мета-анализ (Schoenfeld, 2017)

15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27433992>

16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20300012>

17. Стратегии активации мышц во время силовых тренировок с большой нагрузкой в сравнении с повторениями до отказа (Sundstrup, 2012)

18. Активация мышц во время упражнений с отягощениями при максимуме 70% и 90% 1 повторения у мужчин, тренированных с отягощениями (Гонсалес, 2016)

Можайкин Павел Олегович, магистрант высшей школы физической культуры и спорта, pasha-mozhaikin@mail.ru, Россия, Калининград, Балтийский Федеральный

FEATURES OF CONSTRUCTING FULLBODY WORKOUTS TO INCREASE STRENGTH AND
HYPEROTROPHY OF MUSCLES BY FITNESS CLUBS

Mozhaikin Pavel Olegovich, Master of the Higher School of Culture and Sports, pasha-mozhaikin@mail.ru, Russia, Kaliningrad, Baltic Federal University. I. Kant.

Annotation. The article discusses the basic principles of building the training process and the features of Fullbody training

Key words: full body, strength training, effective reps, muscle protein synthesis, optimal range.

References

1. Holm L, Reitelseder S, Pedersen TG, Doessing S, Petersen SG, Flyvbjerg A, Andersen JL, Aagaard P, and Kjaer M. Changes in muscle size and MHC composition in response to resistance exercise with heavy and light loading intensity. *J Appl Physiol* 105: 1454-1461, 2008.
2. McCall GE, Byrnes WC, Dickinson A, Pattany PM, and Fleck SJ. Muscle fiber hypertrophy, hyperplasia, and capillary density in college men after resistance training. *J Appl Physiol* 81: 2004-2012, 1996
3. Ronnestad BR, Egeland W, Kvamme NH, Refsnes PE, Kadi F, and Raastad T. Dissimilar effects of one- and three-set strength training on strength and muscle mass gains in upper and lower body in untrained subjects. *J Strength Cond Res* 21: 157-163, 2007
4. A Review of Resistance Training-Induced Changes in Skeletal Muscle Protein Synthesis and Their Contribution to Hypertrophy (Damas, 2015)
5. Resistance training alters the response of fed state mixed muscle protein synthesis in young men (Tang, 2008)
6. Human Exercise-Mediated Skeletal Muscle Hypertrophy Is an Intrinsic Process (West, 2010)
7. How Many Times Per Week Should a Muscle Be Trained to Maximize Muscle Hypertrophy? A Systematic Review and Meta-Analysis of Studies Examining the Effects of Resistance Training Frequency (Schoenfeld, 2019)
8. Training Frequency for Muscle Growth: What the Data Say
9. Weekly Training Frequency Effects on Strength Gain: A Meta-Analysis
10. The Effects of Rest Interval Length on Acute Bench Press Performance: The Influence of Gender and Muscle Strength (Ratamess, 2012)
11. Higher Training Frequency Is Important for Gaining Muscular Strength Under Volume-Matched Training (Ochi, 2018)
12. Resistance Training Recovery: Considerations for Single vs. Multi-joint Movements and Upper vs. Lower Body Muscles (Korak, 2015)
13. Resistance Training-Induced Changes in Integrated Myofibrillar Protein Synthesis Are Related to Hypertrophy Only After Attenuation of Muscle Damage
14. Dose-response Relationship Between Weekly Resistance Training Volume and Increases in Muscle Mass: A Systematic Review and Meta-Analysis
15. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27433992>
16. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20300012>
17. Muscle activation strategies during strength training with heavy loading vs.

repetitions to failure (Sundstrup, 2012)

18. *Muscle activation during resistance exercise at 70% and 90% 1-repetition maximum in resistance-trained men (Gonzalez, 2016)*

УДК 796

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Момот В.В., Морозов С.Б.

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы профилактики депрессии у студентов Сибирского университета потребительской кооперации (СибУПК) с использованием средств физической культуры и спорта. Проведено электронное тестирование студентов 2 курса СибУПК по влиянию физической активности на эмоциональное состояние человека и роли физических нагрузок при депрессии. Определены причины данного заболевания у молодых людей, на основе анализа результатов составлены практические рекомендации борьбы с данной проблемой.

Ключевые слова: физическая активность, депрессивное состояние, физические упражнения.

Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье [1].

На сегодняшний день депрессия является одной из главных проблем общества. Это связано с экономическим кризисом в стране, и по большей степени с пройденным режимом самоизоляции, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в мире, а также, с частично продолжающимся, дистанционным обучением.

Современные исследователи рекомендуют физические упражнения при депрессии легкой и средней степени тяжести [3].

Яркий пример — недавнее исследование Гарвардской школы общественного здравоохранения. По его результатам, 15 минут бега или час ходьбы в день уменьшают риск глубокой депрессии на 26 %. Регулярные занятия спортом по расписанию снижают вероятность рецидивов [4].

Цель исследования: выявить влияние физических упражнений на депрессивное состояние студентов СибУПК.

Задачи исследования:

1. Провести тестирование среди студентов 2 курса торгово-технологического факультета (далее – ТТФ) СибУПК.

2. Сделать выводы по научно-исследовательской работе и разработать практические рекомендации.

Изучены научные факты о влиянии физических упражнений на психологическое состояние человека. В сентябре 2021-2022 учебного года был проведён опрос за предыдущий 2020-2021 учебный год среди студентов ТТФ СибУПК в виде электронного тестирования.

В добровольном и анонимном тестировании приняли участие 100 студентов (девушки и юноши) 2 курса ТТФ СибУПК, обучающиеся по очным направлениям подготовки всех специальностей.

Респондентам был предложен тест на определение уровня депрессии Шкала Бэка [5]. Этот тест был разработан американскими психотерапевтами в 1961 году, во главе которых стоял Аэрон Бэк. По результатам теста можно определить: скоротечная ли это хандра или же психическое расстройство. И на основе результата – диагноза принимать какие-либо меры: самостоятельно корректировать свой режим дня, питание и двигательную активность или обратиться к врачу за медицинской помощью.

В результате тестирования, у 87 % опрошенных была выявлена умеренная депрессия, при которой человек часто раздражается, грустит, погружается в меланхолию, становится слабым, ленивым, потому что ему не хватает энергии.

В период самоизоляции умеренная депрессия была предсказуема и в какой-то степени неизбежна, так как у людей ограничили контакты с обществом, вследствие чего происходит резкий спад самооценки.

Также участниками исследования был пройден тест, составленный авторами статьи, состоящий из двух вопросов о занятости физическими упражнениями на самоизоляции и их влиянии на эмоциональное состояние, анализ результатов которого показал, что у большинства опрошенных студентов (более 60 %) переход на дистанционный режим вызвал проблемы с эмоционально-депрессивным состоянием.

На рисунке 1 показано, занимались ли студенты физическими упражнениями в период самоизоляции.

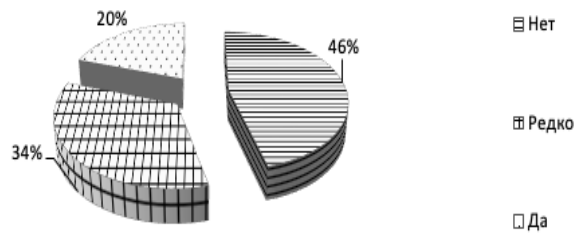


Рисунок 1 - Занятость физическими упражнениями в режиме самоизоляции

В результате опроса выяснилось, что большинство студентов, а именно 46 человек, не занимались физической культурой, а 54 — в какой-то мере проявляли физическую активность. Как отметили сами респонденты, физическая активность уменьшилась, в связи с тем, что при переходе на самоизоляцию учеба стала занимать больше времени и молодые люди проводили за компьютером большое количество времени.

Нахождение дома в течение длительного периода времени серьезно осложняет поддержание физической активности. Сидячий образ жизни студентов и низкий уровень их физической активности оказывает негативное влияние на здоровье, благополучие и качество жизни. При долгом сидении ухудшается зрение, снижается работоспособность всего организма, снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений. Когда мы долго сидим, это отражается на функционировании всего организма. Пребывание в карантинном режиме также вызывает дополнительный стресс и ставит под удар психическое здоровье молодых людей.

По результатам первого вопроса, видим, что 46 студентов совсем не занимались физическими упражнениями и находились в состоянии апатии. Вследствие чего в дальнейшем они не принимали участие в исследовании.

На следующей диаграмме (рисунок 2) показано влияние физической активности на эмоциональное состояние студентов, которое мы определили с помощью психологического теста (шкала Бэка).

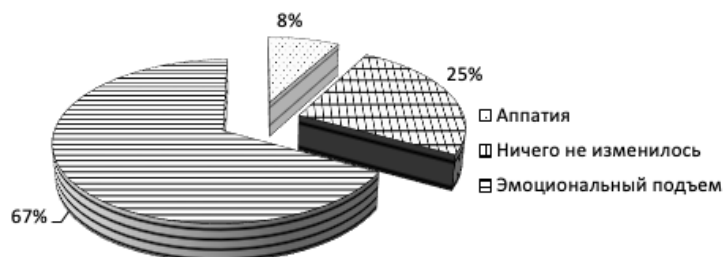


Рисунок 2 - Эмоциональное состояние человека после физической нагрузки

В результате тестирования было выявлено, что существует связь между эмоциональным и физическим состоянием. Наблюдается улучшение эмоционального состояния у 67 % респондентов, а это 36 человек из 54.

Во время интенсивных занятий организм выделяет эндорфины, которые вызывают ощущение счастья и эйфории и человек получает удовольствие от движения, понижается уровень тревожности, улучшается сон, повышается работоспособность и улучшается внешний вид. Поэтому, каким бы видом спорта вы ни занимались, ваши действия положительно скажутся на самооценке. Появляется настойчивость, уверенность в себе, поскольку во время тренировки человек постоянно ставит цели и добивается их.

Проведенный опрос показал, что большинство опрошенных студентов 2 курса СибУПК во время режима самоизоляции занимались физическими упражнениями, и более того, после занятий отмечали улучшение эмоционально-депрессивного состояния на фоне карантинных мер.

Литература

1. Депрессия. Информационный бюллетень N 369 Февраль 2017г. // ВОЗ [Электронный ресурс] Режим доступа // <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/>
2. Исмиянов В. В., Рыбина Л. Д. Влияние подбора средств физической культуры на формирование психических качеств личности студентов железнодорожного вуза/ В. В. Исмиянов, Л. Д. Рыбина// Вестник Сибирской Академии права, экономики и управления. – 2011. – № 2 (3). – С. 69 – 70.
3. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полинский, Н. А. Герасимова. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.

Момот Владимир Вячеславович, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Momot-v.v.fk@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский университет потребительской кооперации (СибУПК).

Морозов Сергей Борисович, ст. преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Morozov-s.b.fk@mail.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский университет потребительской кооперации (СибУПК).

POSITIVE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS

Momot Vladimir Vyacheslavovich, st. prepodavatel' kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta, Momot-v.v.fk@mail.ru, Rossiya, Novosibirsk, Sibirskiy universitet potrebitel'skoy kooperatsii (SibUPK).

Morozov Sergey Borisovich, st. prepodavatel' kafedry fizicheskogo vospitaniya i sporta,

Morozov-s.b.fk@mail.ru, Rossiya, Novosibirsk, Sibirskiy universitet potrebitel'skoy kooperatsii (SibUPK).

Annotation. The article deals with the prevention of depression among students of the Siberian University of Consumer Cooperatives (SibUPK) using the means of physical culture and sports. Electronic testing of 2nd year students of the SibUPK was carried out on the influence of physical activity on the emotional state of a person and the role of physical activity in depression. The causes of this disease in young people are determined, based on the analysis of the results, practical recommendations are made to combat this problem.

Keywords: physical activity, depression, physical exercises.

References

1. *Depressia. Informatsionnay bylyren N 369 Fevral 2017 // VOZ [Elektronny resurs] Rezhim dostupa // <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru/>*
2. *Ismiyarov V.V., Rubina L.D. Vliyaniye podbora sredstv fizicheskoy kultyry na formirovaniye psikhicheskikh kachestv lichnosti studentov zheleznodorozhnogo vuza / V.V. Ismiyanov, L.B. // Vestnik Sibirskoy Akademii prava, ekonomiki i upravleniya. — 2011. — № 2 (3). — С. 69 – 70.*
3. *Alpakova A.M. Zanyatiya sportom (fizicheskoy kulturey) kak sredstvo profilaktiki stressa / A. M. Alpakova. — Tekst: neposredstvennyy // Yuniy uchenyy. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144.*

УДК: 379.851

ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖНОГО ТУРИЗМА И АКТИВНЫХ ВИДОВ ОТДЫХА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Мухортова Е.Д.

Аннотация. Данная работа посвящена анализу потенциала развития и продвижения на рынке услуг в сфере туризма комплексов активного отдыха Кемеровской области. В последнее время Кемеровская область динамично развивается во многих направлениях, одним из которых является сфера туризма. В работе представлены основные места региона, оборудованные, в том числе, для активного отдыха. За основу взяты труды, посвящённые истории Кузбасса, небольшие исторические очерки и справки, для более детального понимания развития сектора, а также анализ текущей ситуации и потенциал развития туристических мест Кузбасса.

Ключевые слова: активный отдых, Кузбасс, музей-заповедник «Томская Писаница», комплекс «Танай», Шерегеш, история Кузбасса, горнолыжный курорт, санаторное лечение.

Кузбасс всегда был известен, в первую очередь, как промышленный регион. Добыча угля, металлургический комплекс, предприятия химической промышленности — всё это в совокупности составляло и составляет основную долю дохода Кемеровской области. Историк Д. В. Коцюба в своём труде «История Кузбасса» описывает область следующим образом: «Тысячи

тружеников села награждены орденами и медалями Советского Союза, а 103 удостоены высокого звания Героя Социалистического Труда.

Народное образование, здравоохранение, культура. За годы Советской власти Кузбасс превратился не только в крупный индустриальный, но и культурный центр страны. Сейчас в области семь вузов и пять филиалов и учебно-консультационных пунктов различных институтов, в которых обучаются около 50 тысяч студентов. Кроме того, в области имеется свыше 20 научно-исследовательских институтов, более 60 специальных средних учебных заведений, около 100 профессионально-технических училищ, 92 музыкальные, 34 художественные школы и 5 училищ, в том числе 3 музыкальных. В Кузбассе работают более 60 докторов наук и профессоров, свыше 1000 кандидатов наук и доцентов.

Только за годы десятой пятилетки в области построено, 56 школ почти на 48 тысяч ученических мест. На начало 1982/83 учебного года в 1071 школе Кузбасса обучались почти 342 тысячи учащихся. Армия народных учителей, работающих в школах, техникумах и профтехучилищах, превышает 20 тысяч человек. Только в школах области трудится 219 заслуженных учителей школы РСФСР.» [1].

Тем не менее, кузбасс активно развивается в секторе туристической деятельности и, уже на сегодняшний день может предложить много мест для активного отдыха, в том числе, курортов, некоторые из которых имеют всероссийское и международное значение. Одним из таких курортов является Шерегеш.

Шерегеш — это горнолыжный курорт, находящийся в Таштагольском районе Кемеровской области. Он расположен у подножия горы Зелёная в посёлке Шерегеш. Курорт берёт своё начало в 1981 году. Именно это место начали готовить к проведению Спартакиады народов РСФСР [2]. Для проведения соревнований были подготовлены две трассы — слалом и скоростной спуск. Были запущены две очереди канатной дороги, установлены судейские домики. Позже в комплексе появляются жилищные постройки: бюджетные гостиницы и элитная недвижимость. Появляются также новые трассы, канатные дороги. В 2016 году строится объездная дорога Новокузнецк — Шерегеш [3]. Сегодняшний Шерегеш — это динамично развивающееся туристическое место, привлекающее всё больше молодых людей. Говоря о потенциале Шерегеша, можно отметить, что с возросшей популярностью внутреннего туризма, а также укрепления позиций региона и самого комплекса ожидается приток туристов и стабильные первые места в рейтингах курортов для активного отдыха. Зимние виды спорта пользуются большой

популярностью среди всех активных видов активного отдыха, а Шерегеш может предоставить целый комплекс услуг, посвящённый данному направлению.

Помимо горнолыжного спорта, рассчитанного на зимний период, в Кузбассе развита инфраструктура заповедников, музеев. Одним из таких известных туристических мест является музей-заповедник «Томская Писаница». В первую очередь, комплекс известен своими наскальными рисунками. Многопрофильный музей под открытым небом был создан в 1988 году в соответствии с постановлением Совета Министров РСФСР от 16.02.1988. Скала, обнаруженная на рубеже XVII – XIX веков, привлекает к себе внимание туристов, профессиональных путешественников, учёных. Так советскими историографами были подробно описаны томские петроглифы. Самым капитальным трудом стала книга «Сокровища Томских Писаниц» (1972 г.) авторства А. П. Окладникова и А. И. Мартынова. Также наскальным рисункам Томской Писаницы были посвящены многочисленные статьи в научных журналах в СССР и за рубежом. Современная Томская Писаница проводит фестивали, встречи, организует культурный досуг. Уникальная природа способствует ещё большему погружению в мир заповедника [4]. Флора Томской писаницы богата и разнообразна. На его территории обнаружено около 400 видов высших растений (1/4 флоры Кемеровской области), в том числе 39 видов деревьев и кустарников, многочисленные травянистые растения. Из них 5 видов являются третичными реликтами, один вид – ковыль перистый – занесен в "Красную книгу". Около 40 видов являются редкими на территории Кузбасса и нуждаются в охране. Стоит отметить, что заповедник также активно развивается, организовывая всё больше мероприятий регионального характера. «Томская Писаница» предлагает молодым людям атмосферный отдых в большой компании, интересные экскурсии, исторические реконструкции, стрельбу из лука, фестивали с палаточными лагерями и многое другое.

Одним из самых крупных, технологичных и современных комплексов является курорт «Танай». В окружении хвойных лесов у подножия горы Слизун Салаирского Кряжа гостям «Таная» предоставляется уникальная возможность поправить свое здоровье или пройти реабилитацию в санатории. К услугам гостей площадки для пейнтбола и волейбола, роллердром и бильярдная, прогулки по парку дикой природы. Доступны также конные прогулки, купель Святого Архангела Божьего Михаила и других Небесных Бестелесных Сил восстановление в СПА-центре. Зимней «Танай» — это хорошо развитая инфраструктура для любителей лыжного спорта и активного отдыха,

рассчитанная как на семейный отдых, так и на молодежь [5]. Курорт совмещает в себе сразу несколько комплексов: база активного отдыха, уникальный заповедник дикой природы, а также санаторий, где можно пройти лечение и посетить СПА-процедуры. Популярность «Таная» с каждым годом только растёт, круг посетителей расширяется за счёт внедрения новых технологий в области санаторного лечения, оборудование по новейшим стандартам горнолыжных трасс и других объектов, предназначенных для активного отдыха.

Таким образом, можно сделать вывод, что Кемеровская область активно развивается не только в секторе промышленности, но и в сфере туристических услуг. Кузбасс может предоставить многоплановые варианты для активного отдыха. Как можно понять, активный отдых в Кузбассе не ограничивается лишь зимними видами спорта, но и содержит в себе отдых на базе музеев-заповедников, предполагает санаторное лечение и СПА-процедуры. В связи с возросшей популярностью внутреннего туризма, можно предположить, что популярность объектов активного отдыха в Кузбассе только возрастёт, так как регион предоставляет возможность для разнообразного времяпрепровождения, делая особый акцент на качестве предоставляемых услуг.

Литература

1. «История Кузбасса», Д. В. Коцюба, 1983 г. (Дата обращения: 24.05.2022)
2. Туристическая компания «Шория», [Электронный ресурс], URL: <http://www.shoria.net/histori> (Дата обращения: 24.05.2022)
3. История ГЛК «Шерегеш», Kuzuk.ru, [Электронный ресурс], URL: <https://kuzuk.ru/sheregesh/spravka/sheregeshhist> (Дата обращения: 24.05.2022)
4. История Музея «Томская Писаница», «Томская Писаница,» [Электронный ресурс], URL: <https://tomskayapisanitsa.ru/muzej/istoriya-muzeya/> (Дата обращения: 26.05.2022)
5. Санаторий «Танай», [Электронный ресурс], URL: <http://tanay42.ru/about/> (Дата обращения: 26.05.2022)

Мухортова Екатерина Денисовна, 2-й курс Института истории и международных отношений, e.d.mukhortova@gmail.com, Кемеровский Государственный университет, Россия, г. Кемерово, ул. Красная, 6 (главный корпус).

Научный руководитель: Брюхачев Евгений Николаевич, старший преподаватель, кандидат технических наук, bruhachev86@mail.ru, Кемеровский Государственный университет, Россия, г. Кемерово, ул. Красная, 6 (главный корпус).

POTENTIAL FOR THE DEVELOPMENT OF YOUTH TOURISM AND ACTIVE LEISURE IN THE KEMEROVO REGION

Mukhortova Ekaterina Denisovna, 2nd year student of the Institute of History and International Relations, Kemerovo State University, e.d.mukhortova@gmail.com, Russia, Kemerovo, Krasnaya str., 6 (main building).

Scientific advisor: Evgeny N. Bryukhachev, Senior Lecturer, Candidate of Technical Sciences, bruhachev86@mail.ru, Kemerovo State University, 6 Krasnaya str., Kemerovo, Russia (main building).

Annotation. This work is devoted to the analysis of the potential of development and promotion in the market of services in the field of tourism of active recreation complexes of the Kemerovo region. Recently, the Kemerovo region has been dynamically developing in many directions, one of which is the tourism sector. The paper presents the main places of the region, equipped, among other things, for active recreation. It is based on works devoted to the history of Kuzbass, small historical essays and references for a more detailed understanding of the development of the sector, as well as an analysis of the current situation and the potential for the development of tourist places in Kuzbass.

Keywords: active recreation, Kuzbass, Tomskaya Pisanitsa Museum-Reserve, Tanai complex, Sheregesh, history of Kuzbass, ski resort, sanatorium treatment.

References

1. "Istoriya Kuzbassa", Kotsuba D. V., 1983.
2. Turisticheskaya kompaniya "Shoriya", [Electronic source], URL: <http://www.shoria.net/histori> (Date of reference: 24.05.2022).
3. Istoriya GLK "Sheregesh", Kuzuk.ru, [Electronic source], URL: <https://kuzuk.ru/sheregesh/spravka/sheregeshhist> (Date of reference: 24.05.2022)
4. Istoriya Muzeya "Tomskaya Pisanitsa", "Tomskaya Pisanitsa", [Electronic source], URL: <https://tomskayapisanitsa.ru/muzej/istoriya-muzeya/> (Date of reference: 26.05.2022).
5. Sanatoriy "Tanai", [Electronic source], URL: <http://tanay42.ru/about/> (Date of reference: 26.05.2022).

УДК 378.147

АКТУАЛИЗАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА ПОСРЕДСТВОМ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Мхце Б.А., Савин Д.И., Стрельников Р.В.

Аннотация. Данная статья посвящена анализу актуализации восприятия и стремления к спорту, спортивной деятельности у студентов первого курса посредством реализации проектной технологии. Развитое самосознание позволяет студенту осознано выражать стремление к определенным целям, достигать их волевыми усилиями. В ранней молодости актуализирована учебно-профессиональная деятельность, на которую влияют некоторые бессознательно сохранившиеся

императивы игровой деятельности. Данные императивы мы используем в качестве ядра актуализации спорта и спортивной деятельности.

Ключевые слова: студенчество, спорт, проект, деятельность, интерес, навык.

Актуальность темы исследования выражена в необходимости более детального изучения особенностей актуализации в сознании студентов важности спорта как императива поведения, саморазвития и творческой деятельности через введение, организацию и реализацию современной модели проектной технологии – «метода проектов нового поколения».

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью использования его материалов при проведении проектной работы со студентами различных профилей при намерении развить у них познавательный интерес и активность в отношении как физической культуры, так и непосредственно – спорту.

Цель исследования – проанализировать опыт работы со студентами в рамках проектной технологии и показать способ актуализации спортивной деятельности.

Методология включает в себя технологии классического метода проектов Дж. Дьюи и метода проектов нового поколения Е.С. Полат, что в сумме дает наиболее полный и адаптированный вид проектной технологии, которую можно использовать при занятиях и мероприятиях со студентами.

Эмпирической базой для проведения эксперимента стало ГБОУ ВО СГПИ (ул. Ленина, 417 А, Ставрополь, Ставропольский край, 355029). Здесь мы опробовали фактор актуализации интереса к спорту, спортивной деятельности у студентов первых курсов на основе метода проектов нового поколения.

Целевая аудитория – студенты первого курса обучения (ранняя молодость). В качестве экспериментальной группы была избрана группа ИФ1И (профили «История» и «Обществознание». Контрольной группой стала группа ИФ1Р (профили «Русский язык» и «Литературоведение»). Исследование проводилось с февраля по март 2022 г.

В рамках развития высшего образования и формализации норм ФГОС-3++ (2018 г.) начинает возникать потребность в формировании нового ценностного потенциала студенческого спорта через технологии, подразумевающие самостоятельное освоение части фактологического материала в теоретическом и аксиологическом аспектах [5].

По этому поводу Н.И. Грицак пишет «Студенческий спорт, с его богатым ценностным потенциалом, оказывает непосредственное влияние на общую культуру общества. Это осуществляется посредством социализации личности

студента. Физическое и духовное совершенствование личности молодого человека, его полнокровная и активная жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух спортивного соперничества, уважения и сопереживания - вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физкультурного образования и студенческого спорта» [6, с. 90].

На наш взгляд, одной из технологий, позволяющих актуализировать концепты спорта, спортивной деятельности в сознании молодежи, является метод проектов как совокупность приемов и действий студентов, направленных на изучение теоретического материала, постижение его ценностных основ и достижение ценностных задач [4].

Метод проектов в узком смысле – это способ достижения дидактической цели через реализацию технологии проектной деятельности, связанной с актуальной проблемой, имеющей практическую значимость [7]. В нашем случае – это развитие у студентов стремления к спорту во всех проявлениях состязательной деятельности.

Главное преимущество метода проектов состоит в том, что он способствует освоению практически всех планируемых результатов обучения, включая личностные, метапредметные и предметные результаты [3]. В проектной деятельности учитываются, в первую очередь, достигнутые знания, умения и навыки. При этом, лучшей формой реализации проектной деятельности является круглый. В данном формате можно не только соблюсти все принципы нового ФГОСа, но и избрать наиболее эффективный способ самореализации студентов в их стремлении к постижению фактических, ценностных основ спорта [1, с. 49].

Для реализации всего потенциала предлагаемой модели мы выбрали 5 методик проверки уровня стремления к спорту и навыков проектной деятельности: 1) методика определения уровня сформированности навыков проектной деятельности Г.И. Щукиной; 2) методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха А.Г. Асмолова; 3) методика исследований учебной мотивации Л.П. Уфимцевой; 4) методика определения самооценки С.Я. Рубинштейна.

Согласно результатам включенного наблюдения, анкетного опроса и тренинга по методу проектов мы определили готовность к выполнению поставленных задач, индикаторы успеха/неуспеха. После первичного анализа навыков мы определили пласт наиболее важных учебных действий студентов, к которым следует апеллировать, это: непосредственно влечение к спорту, личностное действие, самооценивание, самоопределение, оценка

результатов деятельности, любознательность и познавательный интерес, готовность к коммуникативному и деятельностному взаимодействию.

Проектная деятельность проходила в три этапа: подготовительный, исследовательский и презентационный [2, с. 79]. Согласно нашим наблюдениям, на участие студентов в предлагаемых видах деятельности влияет, в первую очередь, перечень первичных и третичных мотивов (личностные и престижные). Выходит, что часть студентов участвует в проектной деятельности исходя из личностного интереса и желания научиться новому, глубже проникнуть в теоретическую и/или ценностную основу спорта, а часть – стремится к удовлетворению социальных притязаний, тех результатов, что от них ожидают родители и преподаватели.

После проведенного в группе исследования активные участники проектной деятельности отчитались о проделанном исследовании, сформулировали общий вывод по результатам работы. Представленные доклады и презентации использовались на исследовательском мероприятии как вариант взаимного обучения студентов и педагогов. На сдвоенном мероприятии была реализована проектная деятельность (первая часть) и дискуссия по проблемной теме (вторая часть).

В качестве основной технологии работы круглого стола мы использовали технологию «Организации и проведения круглого стола» В.А. Сластенина и И.Ф. Исаева [2]. Согласно данной технологии, круглый стол совмещает в себя одну исследовательскую или проектную часть и дискуссионную часть. Таким образом, технология предполагает организацию исследовательского мероприятия в рамках одной полной пары. Фактически, круглый стол дает практические неограниченные возможности для анализа актуальных, проблемных ситуаций. В контексте проектной деятельности круглый стол может помочь решить социально и культурно важные вопросы, научить студентов выступать публично. На основе позитивного эмоционального фона мы прогнозируем усиление влечения к спорту во внеучебное время.

Итак, в результате проектная деятельность оказалась успешной, докладчики хорошо структурировали и систематизировали информацию, верно выделяли главное, причинно-следственные связи и основные фактические данные по предложенным темам («Состояние современного спорта в РФ»; «Студенческий спорт»; «Основы профессиональной физической культуры» и пр.). Критика по проектам выстраивалась по проблемной теме, тем самым студенты обучали полученным историческим сведениям одноклассников, реализуя ключевые принципы личностно-ориентированного и системно-деятельностного подходов. Студенты легко и естественно

дискутировали на интересующие их части проектов, делали правки, если были не согласны с отдельными суждениями выступающих. Подводя итоги мероприятия, рефлексия и саморефлексию, мы задали выступающим такие вопросы: «Почему вы выбрали эту тему?», «Что вы взяли за основу?», «С чем у вас были трудности?» «Что у вас получилось в результате?» Судя по результатам проектной деятельности студентов на круглом столе, мы можем констатировать успешное завершение работы с методом проектов нового поколения.

Литература

1. Ануприенко, И. А. Метод проектов на историческую тематику в дистанционном формате // Вестник Белгородского института развития образования. – 2021. – Т. 8. – № 4(22). – С. 48-58. – EDN GCWPOR.
2. Артемьев, Д. Д. Принципы взаимодействия СМИ и организаций студенческого спорта // Вестник науки и образования. – 2020. – № 13-3(91). – С. 79-81. – EDN QOBPU.
3. Волков, П. Б. Пути развития физкультурно-спортивного движения в вузе на основе анализа современного состояния студенческого спорта // Научные открытия 2016: XII Международная научно-практическая конференция, Москва, 03 июня 2016 года / Научный центр «Олимп». – Москва: Научный центр "Олимп", 2016. – С. 242-245. – EDN WIEDIJ.
4. Гончаров, А. С. Истоки психоанализа. К 165-летию со дня рождения Зигмунда Фрейда // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – № 5-9(73). – С. 68-70. – EDN ISFWWG.
5. Гончаров, А. С. Об основных особенностях стилей общения и их трактовка в рамках системно-деятельностного подхода // Вопросы педагогики. – 2021. – № 5-2. – С. 74-78. – EDN VZHECN.
6. Грицак, Н. И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества // Фундаментальные исследования. – 2008. – № 1. – С. 89-90. – EDN IRMQSD.
7. Min, L. Sun Yat-Sen's philosophy in historical retrospective // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2021. – No 12-4(80). – P. 90-94. – EDN IWYEKX.

Мхце Борис Алиевич, к.п.д. кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, borismkhtse@rambler.ru, Россия, Ставрополь, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт».

Савин Денис Игоревич, к.п.д. кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, savindenis1978@mail.ru, Россия, Ставрополь, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт».

Стрельников Роман Владимирович, к.п.д. кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, savindenis1978@mail.ru, Россия, Ставрополь, Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ставропольский государственный педагогический институт».

UPDATED STUDENT SPORT THROUGH PROJECT ACTIVITIES IN HIGHER SCHOOL

Mkhtse Boris Alievich, Ph.D. Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, borismkhtse@rambler.ru, Russia, Stavropol, State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Stavropol State Pedagogical Institute».

Savin Denis Igorevich, Ph.D. Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, savindenis1978@mail.ru, Russia, Stavropol, State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Stavropol State Pedagogical Institute».

Strelnikov Roman Vladimirovich, Ph.D. Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture, r.strelnikov2016@yandex.ru, Russia, Stavropol, State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Stavropol State Pedagogical Institute».

Annotation. This article is devoted to the analysis of the actualization of perception and desire for sports, sports activities among first-year students through the implementation of project technology. Developed self-awareness allows the student to consciously express the desire for certain goals, to achieve them by volitional efforts. In early youth, educational and professional activity is actualized, which is influenced by some unconsciously preserved imperatives of play activity. We use these imperatives as the core of the actualization of sports and sports activities.

Keywords: students, sport, project, activity, interest, skill.

References

- 1. Anuprienko, I. A. Metod proektov na istoricheskuyu tematiku v distancionnom formate // Vestnik Belgorodskogo instituta razvitiya obrazovaniya. – 2021. – T. 8. – № 4(22). – S. 48-58. – EDN GCWPOR.*
- 2. Artem'ev, D. D. Principy vzaimodejstviya SMI i organizacij studencheskogo sporta // Vestnik nauki i obrazovaniya. – 2020. – № 13-3(91). – S. 79-81. – EDN QOBPUJ.*
- 3. Volkov, P. B. Puti razvitiya fizkul'turno-sportivnogo dvizheniya v vuze na osnove analiza sovremennogo sostoyaniya studencheskogo sporta // Nauchnye otkrytiya 2016 : XII Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya, Moskva, 03 iyunya 2016 goda / Nauchnyj centr «Olimp». – Moskva: Nauchnyj centr "Olimp", 2016. – S. 242-245. – EDN WIEDIJ.*
- 4. Goncharov, A. S. Istoki psihoanaliza. K 165-letiyu so dnya rozhdeniya Zigmunda Frejda // Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire. – 2021. – № 5-9(73). – S. 68-70. – EDN ISFWWG.*
- 5. Goncharov, A. S. Ob osnovnyh osobennostyah stilej obshcheniya i ih traktovka v ramkah sistemno-deyatelnostnogo podhoda // Voprosy pedagogiki. – 2021. – № 5-2. – S. 74-78. – EDN VZHECN.*

6. Gricak, N. I. *Studencheskij sport i ego svyaz' s obshchej kul'turoj obshchestva // Fundamental'nye issledovaniya*. – 2008. – № 1. – S. 89-90. – EDN IRMQSD.

7. Min, L. *Sun Yat-Sen's philosophy in historical retrospective // Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*. – 2021. – No 12-4(80). – P. 90-94. – EDN IWYEKX.2

УДК 796.015.6

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Мягков Н.С.

Аннотация. В работе рассматривается вопрос общего функционирования организма при физической нагрузке. Описаны основные виды двигательных режимов и их содержание. В статье уделяется особое внимание отличию двигательного режима от лечебной физкультуры и спортивных тренировок. Отмечен оптимальный двигательный режим для поддержания здоровья взрослого человека. В статье сделан вывод о значении двигательного режима в воспитательной деятельности человека, выражающееся в соблюдении дисциплины и стремлению достижения целей.

Ключевые слова: физические упражнения, организм, двигательный режим, движение, спорт, тренировка.

Двигательный режим — процесс, происходящий на протяжении всей жизни человека, связанный с изменениями задач и методов, а также зависящий от состояния здоровья, возраста и подготовленности человека.

Различают следующие виды двигательных режимов:

1. Щадящий;
2. Оздоровительно-восстановительный;
3. Общей физической подготовки;
4. Тренировочный;
5. Поддержание тренированности и долголетия.

Жизнь каждого организма, его рост и развитие зависят от двигательной активности. Именно благодаря движению, организм восполняет потраченное и создает запас для дальнейшего развития.

При двигательной активности происходит активация обменных процессов в скелетных мышцах, обеспечивает их сокращение и перемещение в пространстве. Потребность каждого организма человека в двигательной активности индивидуальна и находится в зависимости от многих физиологических, социально-экономических, культурных факторов.

Оптимальная нагрузка чисто индивидуальна и должна учитывать особенности и возможности индивида. Каждому человеку надо знать, что наилучший оздоровительный эффект достигается только при

индивидуализации нагрузок, поэтому следует учитывать возраст, пол, физическую подготовленность, сохранение здоровья. Определенный объем и вид двигательной активности необходим для сохранения здоровья. Под влиянием физических упражнений совершенствуется деятельность всех органов человека, а также повышается работоспособность организма в целом.

Движение необходимо для улучшения функций мышечной системы и всех жизненно важных органов, включая сердечную мышцу. Выполнение двигательных упражнений оказывает воздействие на дыхание и вентиляцию воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма. Двигательные упражнения способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление [4].

Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, так как направлена на стимулирование защитных сил организма, повышение потенциала здоровья, а также оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности человека.

Двигательный режим отличается от спортивной тренировки тем, что не ставит своей целью достижения спортивных результатов. Рассмотрим подробнее каждый вид двигательного режима:

1. Щадящий двигательный режим или режим лечебной физкультуры назначается врачом. Упражнения подбираются в зависимости от диагноза и состояния человека. Как правило, это общеукрепляющие упражнения - ходьба в медленном (до 70 шагов в минуту) и среднем темпе (71-90 шагов в минуту). При хорошем состоянии можно переходить к ускоренной ходьбе (90-100 шагов в минуту), а далее чередовать ускоренную ходьбу с медленным бегом, например, на 20- 30 метров ходьбы 1-3 минуты легкого бега.

2. Оздоровительно-восстановительный режим направлен на устранение остаточных явлений травм и заболеваний, укрепление здоровья и повышение физической способности. Начинающим рекомендуется медленная ходьба, затем средняя, при достаточной готовности-быстрая.

3. Режим общей физической подготовки рассчитан на практически здоровых, физически подготовленных людей. Целью является укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей, устранение нарушений, связанных с хроническими заболеваниями, повышение уровня физического развития, профилактика заболеваний, повышение сопротивляемости организма и его надежность.

4. Тренировочный режим объединяет здоровых, физически подготовленных людей, преимущественно молодых, ранее занимавшихся

спортом. Целью является повышение возможностей организма, укрепление здоровья, предупреждение заболеваний.

5. Режим поддержания тренированности и долголетия рассчитан на ветеранов спорта, людей с физической подготовленностью и специальными навыками. Продолжается привычная тренировка, но с постоянным снижением объема и интенсивности.

Двигательный режим отличается от лечебной физкультуры тем, что направлен не столько на лечение заболеваний, сколько на устранение или смягчение остаточных их признаков, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и работоспособности, привитие необходимых навыков и стремления к здоровому образу жизни [1,3].

От режима спортивной тренировки двигательный режим отличается тем, что не ставит своей целью достижение спортивных результатов.

Все виды двигательных режимов отличаются друг от друга задачами и контингентом занимающихся.

После прекращения специальных занятий спортом движение имеет решающее значение для сохранения, достигнутого в процессе тренировки высокого уровня здоровья. Для лиц, организм которых в результате длительных многолетних тренировок приспособился к существованию на определенном уровне, исключение двигательного режима из жизни очень опасно, чем для людей, не занимавшихся спортом вообще.

Наиболее оптимальный двигательный режим взрослого человека-оздоровительный, который занимает по времени в среднем 10-15 часов в неделю, включающий в себя следующие действия:

1. Утренняя гимнастика- 8-10 упражнений;
2. Ежедневная ходьба или бег- не менее 15-20 минут;
3. Два-три раза в неделю занятия по избранному двигательному режиму;
4. Активно провести выходной день.

Оптимальный двигательный режим является важнейшим условием здорового образа жизни. При этом должны соблюдаться определенные правила. Прежде всего необходимо следить за состоянием здоровья, чтобы не принести себе вред. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, активный двигательный режим может привести к ухудшению деятельности сердца.

При выполнении двигательных упражнений организм человека реагирует на нагрузку ответными реакциями: активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы,

повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная система. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся, в результате достигается такое состояние организма, когда любые нагрузки переносятся легче, преобладает хорошее самочувствие, желание заниматься, улучшается настроение, нормализуется сон [2,3].

Очень важно отметить благоприятное состояние воздушной среды при двигательной деятельности, так как при этом значительно увеличивается легочная вентиляция, теплообразование и другие немаловажные процессы в организме.

Движение влияет на весь организм в целом. Однако, совершенствование функций различных его систем происходит не в одинаковой степени. Особенно отчетливыми являются изменения в мышечной системе. Они выражаются в увеличении объема мышц, усилении обменных процессов, совершенствовании функций дыхательного аппарата. В тесном взаимодействии с органами дыхания совершенствуется и сердечно-сосудистая система. Движение стимулирует обмен веществ, уменьшается возможность возникновения простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия прохладного воздуха на здоровье отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется интенсивностью тренировок. При правильном и строгом соблюдении двигательного режима вырабатывается четкий ритм функционирования организма.

Таким образом, двигательный режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Двигательный режим позволяет человеку рационально использовать свое время, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни человека.

Литература

1. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

2. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 488-492.

3. Тарарина Ю.В., Куликова И.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 653-659.

4. Цыганкова В.О., Куликова И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 429-432.

Мягков Николай Сергеевич, студент 2 курса Института строительства и транспортной инфраструктуры, kate15859@bk.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный технологический университет» (ФГБОУ ВО КубГТУ);

Матвеев Валентин Сергеевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, unior81@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный технологический университет» (ФГБОУ ВО КубГТУ).

THE MOTOR MODE AND ITS IMPORTANCE FOR THE HUMAN BODY

Myagkov Nikolay Sergeevich, a student of the 2nd year of the Institute of construction and transport infrastructure, kate15859@bk.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban state technological university » (FSBEI HE KubGTU);

Matveev Valentin Sergeevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of form, unior81@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban state technological university» (FSBEI HE KubGTU).

Annotation. The paper considers the general functioning of the organism during physical activity. The main types of motor regimes and their content are described. The article pays special attention to the difference between a motor mode and therapeutic physical training and sports training. The optimum motor regimen for maintaining the health of an adult is noted. In article a conclusion about importance of a motor mode in educational activity of the person, expressing in observance of discipline and aspiration to achievement of the purposes is made.

Keywords: physical exercise, body, motor mode, movement, sport, training.

References

1. Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture" // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2014. No. 8. S. 58.

2. Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Features of the formation of self-regulation as a component of psychological culture in athletes of different ages // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2020. No. 9 (187). S. 488-492.

3. Tararina Yu.V., Kulikova I.V. The formation of students' motivation for a healthy lifestyle // Physical culture and sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. -2020.-S. 653-659.

4. Tsygankova V.O., Kulikova I.V. Formation of motivation for a healthy lifestyle among students of Kuban GAU by means of extracurricular activities of Taekwondo // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2021. No. 5 (195). S. 429-432.

УДК 796/799

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ В ПЕРВЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ XXI ВЕКА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Мягкова С.Н.

Аннотация. В статье проведен анализ процесса формирования системы государственной поддержки физической культуры и спорта в России в начале двухтысячных годов. Рассматриваются нормативно-правовая база и организация мероприятий по привлечению детей и молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, проекты, социальные технологии, молодежь, государственная поддержка.

В первые десятилетия XXI века в Российской Федерации продолжался поиск путей совершенствования системы управления физической культурой и спортом. Он долгое время был затруднен отсутствием нормативно-правовой базы в таких направлениях практической работы, как развитие профессионального спорта, финансирование элитного и массового спорта и других разделов, связанных с дальнейшим подъемом физической культуры и спорта в стране. Кроме того, с распадом Советского Союза как таковой социально-технологической парадигмы практически не существовало, наблюдалось снижение престижа спорта в стране. В научных исследованиях акцент смещается на изучение информационно-образовательной среды и роли информационно-пропагандистской деятельности на формирование интереса к физической культуре в связи с развитием новых информационных технологий и возрастания роли средств массовой коммуникации. С конца 90-х и начала 2000-х годов формируется социально-технологическая парадигма, источником которой является личное отношение к спорту президентов новой России, сначала Б.Н. Ельцина, в дальнейшем – В.В. Путина, их спортивного имиджа и активного здорового образа жизни и как следствие происходит возрастание престижа спорта. В 2000-е гг. в общественном сознании активно началось формирование образа спортсмена, участвующего в общественно-

политической жизни. Социальными технологиями стали различные телешоу, реклама, кино- и телефильмы, проведение крупных международных соревнований, где позиционируется образ известных спортсменов. Апогеем становится проведение Олимпиады-2014 в г. Сочи, Чемпионата мира по футболу в 2018 г. и иных мероприятий, относимых к особо значимым. Перечень таких мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации утверждается ежегодно.

Однако, с приходом к власти В.В. Путин начала формироваться новая социально-технологическая парадигма, основанная на формировании образа спортсмена высоких достижений, участвующего в общественно-политической жизни. Меры по популяризации физической культуры и спорта выносятся в нормативно-правовые акты, преимущественно носящие программно-целевой характер. В пример можно привести Распоряжение Правительства РФ от 31 мая 2002 г. № 736-р «Об одобрении программы (основных направлений) проведения в российском обществе пропаганды здорового образа жизни на 2002-2008 годы» [1]. Впоследствии подобная практика получила широкое распространение в международно-правовых договорах, например, Соглашение между Правительством РФ и Правительством Французской Республики о сотрудничестве в области физической культуры и спорта, Соглашение между Министерством культуры Эстонской Республики и Государственным комитетом РФ по физической культуре, спорту и туризму о сотрудничестве в области физической культуры и спорта, Соглашение между Министерством РФ по физической культуре, спорту и туризму и Министерством молодежи и спорта Румынии о сотрудничестве в области физической культуры и спорта и пр.

В 2003 г. группой ученых совместно с Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту была разработана и опубликована Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи [2]. Она опиралась на стратегическую цель государства – укрепление здоровья нации, прежде всего, детей и молодежи посредством всемирного развития физической культуры, и спорта в государстве. Особая роль в документе отводилась средствам массовой информации, прежде всего, телевидению и Интернет-ресурсам, организации спортивных каналов и программ, в т.ч. образовательного характера, для широкой аудитории, направленных на формирование социально-психологического иммунитета девиантному образу жизни. Стоит сказать, что в Концепции были представлены результаты опроса руководителей

физкультурного и спортивного движения России и ее регионов, посвященного исследованию проблем функционирования средств массовой информации после 1995 г. Респондентами отмечалось, что невзирая на высокую значимость популяризации физической культуры и спорта посредством СМИ, эффективность этой деятельности весьма низкая; по их мнению СМИ не реализуют своих воспитательных, просветительно-образовательных, а во многом и организационно-управленческих функций, и, как следствие – снижается роль физической культуры как ценности, определяющей поведение человека. СМИ, таким образом, не являются проводниками государственной политики в сфере физической культуры и спорта. Одновременно с этим, исходя из текста Концепции, приоритетные условиями усиления социального воздействия являются следующие: степень близости информации к образу жизни и образу мыслей человека, степень прибавления информации к уже имеющимся знаниям человека, необычность преподнесения информации, эмоциональный настрой аудитории, и эффект соучастия слушателя.

Авторы, определяя цель Концепции, отводили главенствующую роль повышению эффективности информационных и образовательных средств в формировании потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а критериями эффективности установили: «на уровне сознания – уровень информированности и знаний по вопросам физической культуры, здорового образа жизни; на уровне поведения – отношение к физической культуре и спорту, т.е. активные занятия физкультурой и спортом, участие в тех или иных кампаниях, мероприятиях». Помимо всего прочего, Концепция формулировала общие методические подходы к организации пропаганды физической культуры и спорта на федеральном уровне через привлечение государственных теле- и радиоканалов, разработку системы пропагандистского сопровождения массовых физкультурно-спортивных мероприятий, в т.ч. в общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях и учреждениях дополнительного физкультурного образования, а также в медицинских учреждениях.

В 2007 г. принимается Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Он определил правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, установил ключевые принципы законодательства о физической культуре и спорте. Документом также определены полномочия российской федерации, субъектов российской федерации, органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта по реализации

государственной политики в информационно-пропагандистской сфере. Так, на уровне федеральных органов власти осуществляется разработка, принятие и реализация программ по популяризации физической культуры, спорта и здорового образа жизни; в ведении субъектов Российской Федерации находится информационное обеспечение региональных и межмуниципальных официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий; органы местного самоуправления в области физической культуры и спорта ответственны за популяризацию физической культуры и спорта среди различных групп населения. В соответствии с этим законом физическая культура – это часть культуры, являющаяся системой ценностей, норм и знаний, созданных и используемых обществом с целью физического и умственного развития способностей человека, улучшения его двигательной активности и поддержания здорового образа жизни, социальной адаптации с помощью физического воспитания, физической подготовки и физического совершенствования.

В 2009 г. принимается «Стратегия развития физической культуры и спорта в России на период до 2020 года» [3]; ее главной целью определено создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. Аналогичная цель поставлена в принятой в конце 2020 г. «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» [4]. В обеих стратегиях особое внимание уделяется разработке и реализации комплекса мер по популяризации физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни, определены основные направления информационно-пропагандистских кампаний, комплекс мер и ожидаемые результаты. В документах говорится о необходимости поддержки реализации проектов по развитию физической культуры в СМИ, на ведущих телевизионных каналах, в т.ч. спортивных; формирования государственного заказа на создание и распространение кинематографической, печатной и наглядной продукции, телерадиопрограмм и Интернет-ресурсов; разработки и реализации всероссийских информационно-пропагандистских кампаний; проведение оценки эффективности пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни. Во исполнение положений Стратегии, в 2015 г. была принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», которая, в частности, направлена на развитие инфраструктуры физической культуры и спорта,

строительство спортивных объектов и укрепление научно-методической базы, как массового спорта, так и высших спортивных достижений.

В связи с этим в Программе указывалось на необходимость своевременной разъяснительной работы, информирования общества о целях, задачах и ходе реализации Программы для повышения престижа активного образа жизни, стимулирования граждан к занятиям физической культурой и спортом. Отсутствие же такой информации, отмечается в документе, может являться существенным фактором риска. В рамках освещения данного вопроса представилось необходимым раскрыть роль основных политических партий в России в вопросах популяризации физической культуры и спорта.

Также, во исполнение Стратегии развития физической культуры и спорта в 2019 г. был принят федеральный проект «Спорт – норма жизни» (паспорт утвержден проектным комитетом национального проекта «Демография»), основной целью является к 2030 г. увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70%. (Национальные проекты (сокр. Нацпроекты 2019-2024) – новые национальные проекты федерального масштаба, принятые в России в 2018 г., и разработанные по трём направлениям: «Человеческий капитал», «Комфортная среда для жизни» и «Экономический рост». 7 мая 2018 г. президент России В. Путин подписал указ «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», устанавливающий и утверждающий национальные проекты России).

По проекту «Спорт – норма жизни» продвигается и развивается массовый спорт, а также создаются и улучшаются условия для занятий физической активностью всех жителей России. В его рамках проводятся различные мастер-классы, спортивно-образовательные программы тренировки и соревнования, в т.ч. всероссийские массовые спортивные мероприятия, такие как «Лыжня России», «Оранжевый Мяч», «Кросс Нации», «Декада спорта и здоровья», «День Физкультурника». Кроме того, проект «Спорт – норма жизни» реализуется через ремонт старых и строительство новых спортивных объектов по всей России – от дворовых площадок с тренажерами, до дворцов спорта, способных принимать международные соревнования, а также через улучшение условий для спортивной подготовки спортивного резерва национальных сборных команд Российской Федерации. По данному направлению спортшколы и училища олимпийского резерва получают в свое распоряжение инвентарь, экипировку и технику, соответствующую стремительно изменяющимся требованиям спорта.

В программных документах ведущих партий России приоритетное место отводится политическим и экономическим вопросам. Одновременно с этим, например, «Единая Россия», как правящая партия реализует Партийный проект «Детский спорт». Оператором проекта является Всероссийская федерация детского спорта, координатор В.А. Фетисов, руководитель/соруководитель И.К. Роднина, О.С. Слуцкер. Данный проект создавался для обеспечения спортивного досуга детей и подростков, формирования здорового образа жизни, развития массового спорта, пропаганды спорта, как основы воспитания здорового и социально активного подрастающего поколения. Он направлен на улучшение материально-технической базы дворовых и школьных спортивных площадок, прежде всего, на селе; создание на базе школ спортивных клубов; поддержку творчески работающих педагогов и специалистов в сфере физического воспитания – «учителей физической культуры» и «дворовых тренеров»; выявление и распространение инновационного педагогического опыта в области преподавания физической культуры; формирование системы информационно-агитационного сопровождения. Проект реализуется по всей стране на средства депутатов партии. Осуществляется строительство, ремонт и реконструкции спортивных залов, организовываются школьные спортивные лиги, проводятся спортивные соревнования по различным видам спорта, спортивные праздники, фестивали, викторины и мастер-классы, встречи с чемпионами. Крупнейшим мероприятием стали Всемирные игры юных соотечественников.

Литература

1. Распоряжение Правительства РФ от 31.05.2002 № 736-р «Об одобрении программы (основных направлений) проведения в российском обществе пропаганды здорового образа жизни на 2002-2008 годы» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2002. № 24.
2. Кузин В.В., Паршиков А.Т., Виноградов П.А., Паршикова Н.В., Моченов В.П. Концепция информационно-образовательной кампании по пропаганде физической культуры и здорового образа жизни среди детей, подростков и молодежи // Физическая культура. 2003. №1. С. 18-24.
3. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2009. № 33. Ст. 4110.

4. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Собрание законодательства Российской Федерации. 2020. № 49. Ст. 7958.

5. Драничникова Н.В., Захарова С.А., Сергеев А.Б. Проблемы развития спортивного права в России // Социум и власть. 2012. №5 (37). С. 91-95.

6. Иванов В.Д., Бардина М.Ю. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2019. №2. Т. 4. С. 122-127.

Мягкова Светлана Николаевна, доктор педагогических наук, профессор кафедры государственного управления и молодежной политики, myagkova.sn@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

STATE SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AMONG CHILDREN AND YOUTH IN THE POST-SOVIET PERIOD IN RUSSIA

Myagkova Svetlana Nikolaevna, doctor of pedagogical Sciences, Professor, head of the Department of Public Administration and Youth Policy, myagkova.sn@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The article analyzes the process of formation of the system of state support for physical culture and sports in Russia at the beginning of the two thousandth years. The regulatory framework and the organization of activities to attract children and youth to physical education and sports are considered.

Keywords: physical culture, sports, projects, social technologies, youth, state support

References

1. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 31.05.2002 № 736-r «Ob odobrenii programmy (osnovnyh napravlenij) provedeniya v rossijskom obshchestve propagandy zdorovogo obraza zhizni na 2002-2008 gody» // Sobraenie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii. 2002. № 24.*

2. *Kuzin V.V., Parshikov A.T., Vinogradov P.A., Parshikova N.V., Mochenov V.P. Konceptiya informacionno-obrazovatel'noj kampanii po propagande fizicheskoy kul'tury i zdorovogo obraza zhizni sredi detej, podrostkov i molodezhi // Fizicheskaya kul'tura. 2003. №1. S. 18-24.*

3. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 07.08.2009 N 1101-r «Ob utverzhdanii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2020 goda» // Sobraenie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii. 2009. № 33. St. 4110.*

4. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24.11.2020 N 3081-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda» // Sobranie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii. 2020. № 49. St. 7958.*

5. *Dranichnikova N.V., Zaharova S.A., Sergeev A.B. Problemy razvitiya sportivnogo prava v Rossii // Socium i vlast'. 2012. №5 (37). S. 91-95.*

6. *Ivanov V.D., Bardina M.YU. Pravovoe regulirovanie fizkul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. 2019. №2. T. 4. S. 122-127.*

УДК 796.08

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АРМРЕСТЛИНГОМ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

Наумова М.А.

Аннотация. Армрестлинг – молодой, постоянно развивающийся и популярный среди молодежи вид спорта. Юноши и девушки одинаково увлекаются им и стремятся овладеть вершинами мастерства. Поединки среди «крутых», но неподготовленных ребят могут стихийно возникнуть в любое время и в любом месте, но на этом пути их подстерегает серьезная опасность – возможность получения травмы верхних конечностей различной локализации. Нами был разработан и успешно применен на практике со студентами спортсменами сборной команды СГАУ им. Н.И. Вавилова комплекс социальных мероприятий, благодаря которому удалось добиться не только высокого профессионального подхода спортсменов к выполняемой деятельности, но и свести практически до нуля случаи возникновения травматизма.

Ключевые слова: растущая популярность армрестлинга; меры профилактики травматизма верхних конечностей среди студенческой молодежи

Введение. Армрестлинг - молодой и бурно развивающийся во всем мире вид спорта. Он стал популярным с 1960 года и в России, среди наших армреслеров немало победителей и призеров Чемпионатов мира и Европы, различных международных любительских и профессиональных турниров. Армрестлинг полюбился как юношам, так и девушкам, причем женские поединки проходят не менее, а порой и более зрелищно и азартно, чем мужские.

Главная проблема не только на пути популяризации армрестлинга, но и на пути достижения вершин спортивного мастерства - травматизм, особенно у начинающих спортсменов. Многие новички недопустимо легкомысленно относятся к этому виду единоборств, он им представляется довольно простым

и нехитрым видом спорта. Именно эта особенность, позволяющая быстро выяснить отношения между «крутыми» ребятами привлекает желающих заняться данным видом спорта. Вот здесь-то их и подстерегает серьезная опасность – травмы рук. Существование этих «подводных камней» является непреодолимой помехой для большого числа спортсменов на пути к спортивным вершинам. Многие авторы научных статей, спортивные врачи или тренеры, эту наболевшую тему пренебрежительно называют «заезженной», типичной для данного вида спорта, рассматривают ее с интересующих их позиций, тем не менее, как показывает практика, она остается актуальной.

Основная часть. Опираясь на личный многолетний опыт тренерской работы, наблюдения за спортсменами самой разной квалификации и на основании анализа имеющихся научных данных автором статьи была поставлена следующая цель: а) систематизировать причины возникновения случаев травматизма верхних конечностей на занятиях армрестлингом;

б) разработать свои методы профилактики травматизма в добавление к общепризнанным и проверенным временем.

Для исследования были взяты методы и результаты работы со спортсменами 2-х групп: 1996-1998г.р. и 1999–2003г.р. Анализ полученных данных, позволил автору сделать выводы, что основными направлениями работы бесспорно должны являться:

1. Разработка методики обучения грамотным техническим действиям, предупреждающим или даже сводящим к нулю случаи получения травм рук различной локализации в армрестлинге.

2. Создание комплекса социально-психологических мероприятий, регулярно проводимых во время всего учебно-тренировочного процесса.

Необходимо пояснить, почему автор опирается на данные два пункта и не рассматривает важнейший раздел работы любого тренера в любом виде спорта – развитие физических качеств. Армреслеру, в первую очередь необходима сила, равно и как оптимальное развитие остальных физических качеств, именно в этом залог его будущих побед. Уровень развития физических качеств во многом определяет возможный уровень спортивных достижений. В то же время развитие физических качеств идет параллельно с развитием функциональных и анатомических возможностей организма, именно с высоким уровнем их совершенствования в первую очередь связываются возможности сопротивления спортсмена травмоопасным ситуациям. Для автора статьи данный вопрос постепенно перешел на второй план по следующим причинам. Во-первых, любому, даже самому сильному спортсмену рано или поздно, всегда найдется достойный соперник, а во-

вторых, часто именно высокий уровень развития физических качеств является причиной травм, как самого спортсмена, так и его соперника и это происходит при несоблюдении социально-психологических, этических, спортивных норм и правил. Отсюда можно сделать логический вывод – существуют направления работы, имеющие более весомое влияние на предупреждение травматизма.

Рассмотрим первое направление. Прежде всего, тренеру в самом начале занятий, перед тем, как переходить к обучению основного соревновательного движения, к спаррингу, необходимо довести до высочайшего уровня соблюдение техники выполнения движений и строжайшее следование требованиям техники безопасности на тренировках. Данная задача, как видится автору, является в первую очередь психологической задачей. Спортсмен будет уделять больше внимания технической и тактической подготовке, когда убедится на личном примере в возможности за счет данных навыков одолеть более сильного соперника. Создание обозначенных ситуаций, демонстрация преимущества умения над «грубой» силой является одной из главнейших задач тренера.

Именно многолетние наблюдения за тренировочным процессом студентов армреслеров подтвердили предположения о том, что для достижения вершин в спортивном восхождении необходимо приоритетно стремиться к достижению вершины в технике, тактике, а также в овладении и совершенствовании основ техники безопасности, с параллельным развитием физических качеств. Диаметрально противоположное построение тренировочного процесса приводит и к диаметрально противоположным результатам. Практически все травмы случаются именно по причине приоритетного обращения тренера и спортсмена к развитию физических качеств. Данное направление работы тренеров имело для них настолько важное и первостепенное значение, что заслоняло собой, в том числе вопросы предупреждения и предотвращения травматизма с соответствующими, рано или поздно случающимися травмами различной степени тяжести. Рассматриваемое отношение к построению тренировочного процесса не предполагало отказа от мер безопасности, скорее всего, они воспринимались в прямой зависимости от физических возможностей спортсмена, как сопутствующий и свершившийся факт.

Не менее важным и наиболее перспективным, по мнению автора, является работа по второму направлению предупреждения травматизма – неукоснительное выполнение разработанного автором комплекса социально-психологических мероприятий, регулярно применяемого в секции спортивного совершенствования Саратовского государственного аграрного

университета им. Н.И.Вавилова. Он включает в себя целый ряд требований, предъявляемых к технике безопасности при занятиях армрестлингом. Основопологающим моментом здесь является то, что все занимающиеся без исключения, в обязательном порядке, в начале каждого учебного семестра должны дать расписку в том, что они ознакомлены с этими требованиями и обязуются их выполнять. Обращение к расписке было выбрано не случайно, данная форма позволила акцентировать внимание на исключительной значимости предупредительных мероприятий, относящихся к технике безопасности. Ни один из разделов спортивной деятельности не имеет подобной письменной фиксации требований и обязательств их соблюдения. Более того, данное письменное обязательство для тренера не имеет практически никакого юридического значения, при методических нарушениях тренировочного процесса и внештатных ситуациях, данный документ не освобождает тренера от ответственности. Серьезность соблюдения данных требований ставится на одну чашу весов с возможностью быть отстраненным от занятий в нашей секции при несоблюдении предъявляемых правил.

Автор статьи предлагает этот комплекс социальных мероприятий заинтересованным тренерам и спортсменам.

АНКЕТА

Я, Ф.,И.,О., _____(наименование факультета), _____(группа) В целях профилактики травматизма на учебно-тренировочном и соревновательном этапах подготовки, обязуюсь строго выполнять следующие требования:

1. Не скрывать от тренера наличие ранее полученных травм, любого характера (спортивного, бытового) и их сложность. Предоставить возможность тренеру определять степень опасности ранее полученных травм для спортсмена (предоставить устную информацию или выписку из амбулаторной карты по месту жительства);
2. Регулярно посещать тренировочные занятия, строго следовать плану тренировки и указаниям тренера, соблюдать дисциплину, страховать друг друга;
3. Для укрепления костной системы и суставно-связочного аппарата регулярно принимать витаминно-минеральные препараты рекомендуемые тренером;
4. Безотлагательно предупреждать тренера о возникших в процессе тренировок болевых, неприятных ощущениях в мышцах или суставах, ситуативных или имеющих длительный характер;
5. Не приступать к тренировкам при наличии любых инфекционных заболеваний, протекающих в любых формах. Спортсмены без допуска врача после перенесенной травмы или болезни к занятиям не допускаются;
6. Участвовать в соревнованиях не менее чем после 6-ти месяцев регулярных занятий армрестлингом;

7. Не участвовать самим и, по возможности, стараться предотвращать спонтанно возникшие поединки среди неподготовленных участников и в непригодных для этого местах;

8. Своевременно, согласно графику, проходить углубленный медицинский осмотр в областном врачебно-физкультурном диспансере два раза в год.

9. При нарушении вышеперечисленных правил я считаюсь автоматически отчисленным из секции спортивного совершенствования по армрестлингу.

Число_____

Подпись_____

Задача тренера при реализации данных требований заключается в достижении спортсменами высочайшей степени профессионализма во всех без исключения приведенных составляющих. Только при выполнении данных требований возможен кумулятивный эффект с выходом на максимальные показатели в составляющих спортивной деятельности и как итог - максимальные результаты.

Хотелось бы особо остановиться на последнем требовании, являющегося, по сути, первым и наиважнейшим – это прохождение медицинского осмотра в областном врачебно-физкультурном диспансере. Сборная команда СГАУ проходит его дважды в год – в декабре и мае. Спортсмены, не прошедшие медосмотр, к тренировкам и, тем более, к соревнованиям не допускаются.

Выводы. Благодаря применению вышеперечисленных требований профилактики травматизма, при достаточно плотном графике участия студентов спортсменов в соревнованиях различного ранга, автору статьи, являющемуся тренером сборной команды вуза, удалось намного снизить риск получения тяжелых травм нашими спортсменами - начиная с 2008 года и по настоящее время у нас не было ни одного случая переломов верхних конечностей. В секции спортивного совершенствования по армрестлингу СГАУ им. Н.И.Вавилова за 19 лет работы подготовлено: 4 мастера спорта, 26 кандидатов в мастера спорта, 90 человек 1 спортивного разряда, 152 человека массовых спортивных разрядов.

Привлечение студентов в секции спортивного совершенствования по интересам, в нашем случае в армрестлинг, способствует разрешению противоречий между возрастающими требованиями к повышенной психофизиологической активности студентов и низким уровнем их двигательной деятельности. Автор настоящей статьи надеется своими исследованиями, наблюдениями и предложениями помочь своим единомышленникам – преподавателям физкультуры, тренерам и спортсменам

преодолеть эти негативные «подводные камни» армрестлинга - травмы рук различной степени тяжести. Хочется пожелать всем спортсменам избежать нелепых ошибок, так безжалостно и жестко наказываемых в армрестлинге и добиться желаемых результатов на пути становления спортивного мастерства.

Литература

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь, - М.: АО «Аспект Пресс», 1995
2. Милехин А.В. Лидерство и спортивная деятельность. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции 17-20 сентября – Саратов, «КубиК», 2012.
3. Наумова М.А., Беглов М.В., Тарасов В.А. Армрестлинг. Учебное пособие, - Саратов: ООО «Амирит», 2017г
4. Фролова Л.В., Черевикшик Н.Н., Калмыков И.С. Проблемы обеспечения развития спортивной активности населения в постиндустриальном обществе// Фролова Л.В., Черевикшик Н.Н., Калмыков И.С. «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»: матер. Всероссийской с международным участием заоч. науч.-практ. конф. (Казань, 24-25 марта 2022 года): / редкол.: А.В. Леонтьев (гл. редактор) и др. Казань: Казан.гос. энерг. ун-т, 2022.435 с.

Наумова Марина Александровна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура», naumovama2020@mail.ru, Россия, г. Саратов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский государственный аграрный университет»

FEATURES OF THE TRAINING PROCESS DURING ARM WRESTLING CLASSES WITH UNIVERSITY STUDENTS

Marina A. Naumova, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture, naumovama2020@mail.ru, Saratov, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University".

Annotation. Arm wrestling is a young, constantly developing and popular sport among young people. Boys and girls are equally fond of it and strive to master the peaks of mastery. Duels among "cool" but unprepared guys can spontaneously arise at any time and in any place, but along the way they are in serious danger – the possibility of injury to the upper extremities of various localization. We have developed and successfully applied in practice with the student

athletes of the national team of SSAU named after N.I. Vavilov a set of social events, thanks to which it was possible to achieve not only a high professional approach of athletes to the activities performed, but also to reduce almost to zero cases of injury.

Keywords: the growing popularity of arm wrestling; measures for the prevention of upper limb injuries among students.

References

1. Il'inich V.I. *Studencheskij sport i zhizn'*, - M.: AO «Aspekt Press», 1995
2. Milekhin A.V. *Liderstvo i sportivnaya deyatel'nost'. Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshih uchebnyh zavedeniyah Minsel'hoza Rossii. Materialy Mezhdunarodnoj uchebno-metodicheskoy i nauchno-prakticheskoy konferencii 17-20 sentyabrya – Saratov, «KubiK», 2012.*
3. Naumova M.A., Beglov M.V., Tarasov V.A. *Armrestling. Uchebnoe posobie*, - Saratov: OOO «Amirit», 2017g
4. Frolova L.V., CHerevishnik N.N., Kalmykov I.S. *Problemy obespecheniya razvitiya sportivnoj aktivnosti naseleniya v postindustrial'nom obshchestve// Frolova L.V., CHerevishnik N.N., Kalmykov I.S. «Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauka, obrazovanie, informacionnye tekhnologii»: mater. Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem zaoch. nauch.-prakt. konf. (Kazan', 24-25 marta 2022 goda): / redkol.: A.V. Leont'ev (gl. redaktor) i dr. Kazan': Kazan.gos. energ. un-t, 2022.435 s.*

УДК 378

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Неверкович С.Д., Цакаев С.Ш.

Посвящается Сысоеву Ю.В. - Ученому,
Гражданину и Патриоту России

Аннотация. В качестве путей решения проблем спортивно-патриотического воспитания рассматривается, прежде всего опора на внутренние факторы развития личности спортивного педагога, такие как социальная зрелость, всестороннее и гармоническое развитие, а также преодоление внешних факторов, связанных с содержанием, теоретико-методологической обоснованием изучаемого материала и уровнем профессиональной подготовки спортивного педагога.

Ключевые слова: патриотизм, спортивно-патриотическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность, внутренние и внешние факторы, развитие личности спортивного педагога.

Введение.

Спортивно-патриотическое воспитание как вид воспитания в широком

смысле позволяет правильно ориентироваться в происходящих процессах, использовать весь накопленный опыт прошлых поколений для достижения высоких спортивных результатов.

Спортивно-патриотическое воспитание – это также многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, патриотизма, готовой к выполнению конституционного долга.

Цель спортивно-патриотического воспитания – развитие гражданственности и патриотизма у занимающихся физической культурой и спортом, формирование моральной и психической готовности трудиться на благо Родины, активно и увлеченно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верность спортивному долгу [1].

Достижение вышеуказанной цели невозможно без решения следующих проблем спортивно-патриотического воспитания:

- снижение образовательного и культурного уровня молодежи;
- отсутствие мировоззренческой установки общенациональной российской направленности, включающей ценностные ориентации, традиции и ритуалы;
- недостаточный качественный уровень получаемых знаний в образовании любого уровня;
- отсутствие концептуальной базы, системы спортивно-патриотического воспитания.

Основная часть.

Основными задачами (подцелями) спортивно-патриотического воспитания являются:

- формирование необходимых для патриотизма моральных и духовных качеств личности молодежи;
- готовность к защите Родины на всех направлениях, включая и военную, гражданскую и спортивную;
- передача опыта поколений патриотической направленности;
- интеграция физкультурно-спортивной и военной подготовки молодежи для службы в Вооруженных силах РФ на максимальном уровне мотивации и способностей;

-активное участие молодежи в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта;

- учет государственного общенародного героического наследия и боевых традиций Вооруженных сил, трудового и военного подвига граждан страны по укреплению обороноспособности государства и его защите.

В решении данных проблем и задач особую актуальность приобретает социальная зрелость спортсмена, которая является его важнейшей интегративной характеристикой и отражает качественное состояние его развития и степень овладения им богатств общественных отношений.

Это позволяет атлету выступать полноценным субъектом преобразующей деятельности, как общественного деятеля нашего общества и патриота России [2].

Педагог обязан не только разъяснять обучающимся основное содержание героической работы их сверстников в прошлые годы по преодолению тяжелейших испытаний, выпавших на долю нашей Родины, но и определять необходимые шаги по сохранению преемственности исторического, духовного и культурного и патриотического наследия страны, формировать в них чувство гордости за великую Россию.

Социальная зрелость спортивного педагога определяется также совокупностью его универсальных качеств личности и широким социально-политическим и психолого-педагогическим кругозором.

Данная интегративная характеристика обеспечивает в физкультурно-спортивной деятельности спортивного педагога процессы продуктивного педагогического общения, оптимальную мотивацию обучающихся и групповую сплоченность патриотического характера.

Основная цель спортивно-патриотического воспитания должна быть достигнута через развитие качеств личности спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам страны

Главной целью работы с детьми, подростками и молодежью в процессе их физического совершенствования является развитие качеств личности гражданина и спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам.

Комплексное использование различных форм и методов воспитательной работы обеспечивает стремление обучающегося в физкультурно-спортивном коллективе максимально содействовать экономическому, научному, культурному развитию нашего государства и укреплению его оборонного потенциала.

Решение проблем спортивно-патриотического воспитания необходимо

сосредоточить на следующих направлениях [2 там же].:

- обеспечение в необходимом количестве и качестве художественной, специальной и учебной литературы по проблемам спортивно-патриотического воспитания;

- теоретико-методологическое и технологическое обеспечение программ спортивно-патриотического воспитания в спортивных детско-юношеских школах, школах олимпийского резерва, сборных командах страны, на кафедрах физического воспитания учебных заведений различного профиля;

- усиление практикоориентированности содержания гуманитарных и специальных дисциплин в университетах, академиях, институтах и средних учебных заведениях физической культуры, спорта и туризма на факультетах физического воспитания педагогических вузов;

- реализации системы мер по ориентации творческих работников на усиление внимания к теме патриотизма, гражданственности в системе физического воспитания различных категорий населения России;

- учет огромного влияния средств массовой информации на духовный мир детей, подростков и молодежи, содействие государства, СМИ активном освещении патриотической тематики в сфере физической культуры, спорта;

- принятие мер по восстановлению самостоятельного движения подростков и молодежи по месту жительства спортивного и военно-патриотического направления;

- законодательное обеспечение надежного функционирования системы спортивно-патриотического воспитания и интеграции усилий различных социальных институтов, занимающихся воспитанием подрастающего поколения.

Заключение

Таким образом, патриотическое воспитание граждан России различного возраста активно занимающихся своим физическим совершенствованием - это процесс целенаправленного и организационного воздействия преподавателей физического воспитания образовательных школ, вузов, тренеров спортивных школ, команд, представителей спортивных федераций по видам спорта, Министерства спорта, Олимпийского комитета РФ, общественных организаций на сознание, чувства, волю людей различного возраста и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих самоотверженный труд на благо Родины и успешное выступление в соревнованиях различного масштаба.

Литература

1.Педагогика физической культуры и спорта. учебник/под редакцией

С.Д. Неверковича– М.: Физическая культура. 2006.- 526 с.- ISBN 5-9746-0024-X.

2.Сысоев Ю.В. Патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта: сегодня и в прошлом/ Ю.В. Сысоев- М: Знамя победы.2005.-152 с.

Неверкович Сергей Дмитриевич, д.п.н., профессор кафедры педагогики, neverkovich@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Цакаев Сайдамин Шамаевич, к.п.н., доцент кафедры педагогики, tsakaev.ss@rgufk.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

MODERN PROBLEMS OF SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION IN RUSSIA AND WAYS TO SOLVE THEM

Neverkovich Sergey Dmitrievich, PhD, Professor of the Department of Pedagogy, neverkovich@mail.ru , Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)".

Tsakaev Saydamin Shamayevich, PhD, Associate Professor of the Department of Pedagogy, tsakaev.ss@rgufk.ru , Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK)".

Annotation. The ways of solving the problems of sports and patriotic education are considered, first of all, reliance on internal factors of personal development of a sports teacher, such as social maturity, comprehensive and harmonious development, as well as overcoming external factors related to the content, theoretical and methodological substantiation of the studied material and the level of professional training of a sports teacher.

Keywords: patriotism, sports and patriotic education, physical culture and sports activities, internal and external factors, personality development of a sports teacher.

References

1.Pedagogika fizicheskoy kul'tury i sporta. uchebnik/pod redakciej S.D. Neverkovicha– М.: Fizicheskaya kul'tura. 2006.- 526 s.- ISBN 5-9746-0024-X.

2.Sysoev YU.V. Patrioticheskoe vospitanie v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: segodnya i v proshlom/ YU.V. Sysoev- M: Znamya pobedy.2005.-152 s.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Некрасов П.Б.

Аннотация. Во время быстроизменяющихся политических процессов актуализация вопросов воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей возрастает, так как по различным исследованиям только от 10 до 25% от общего числа выпускников сиротских учреждений успешно социализируется. В связи с тем, что большинство сиротских учреждений оборудованы спортивными и тренажерными залами, то ведение дополнительных занятий в том числе по адаптивной физической культуры на территории сиротских учреждений благотворительно влияют на формирование положительных привычек детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитывающихся в сиротских учреждениях.

Ключевые слова: ключевые слова: дети-сироты, адаптивная физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.

В современных быстроизменяющихся политических и социокультурных процессах лица, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации становятся особо уязвимыми перед возникающими проблемами [5 с.321], в связи с тем, что с дети-сирот и дети, отесавшиеся без попечения родителей, также становятся уязвимыми перед вызовами нового времени, то с ними необходима дополнительная работа в сиротских учреждений, как социально-педагогическая, так и физкультурно-оздоровительная, так как систематические занятия физической культурой и спортом благотворно влияют на здоровье людей (детей) [2 с.76], в том числе благотворно они влияют на детей с ограниченными возможностями здоровья.

В связи с тем, что Санкт-Петербургские центры содействия семейного воспитания, являются подотчётными не только комитету по социальной политике, но и комитету по образованию, в связи с чем ведут дополнительную образовательную деятельность на территории своих учреждений. Поскольку предмет физическая культура в образовательных учреждениях, в том числе в учреждениях дополнительного образования призваны формировать у человека потребность в укреплении здоровья, систематических занятиях физической культурой и спортом [3 с.3]. Поэтому на территории центров содействия семейного воспитания существуют дополнительные занятия по

физической культуре, в том числе адаптивной, занятия по акваэробике и по различным видам спорта, например, по спортивной борьбе.

Формирование здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом необходимы для последующей интеграции детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в общество, так как по данным различных исследования только от 10 [6] до 25% [4] успешно социализируются в обществе.

В Санкт-Петербургском центре содействия семейного воспитания № 15 функционирует спортивный и тренажерный зал, бассейн, в спортивном зале проводятся занятия как для здоровых воспитанников центра, так и для воспитанников группы «особый ребенок» проводятся занятия по адаптивной физической культуре, так как в данной группе проживают воспитанники имеющие ограниченные возможности здоровья. В связи с тем, что в группе «особый ребенок» проживает менее 10 человек, то занятия для таких ребят по адаптивной физической культуре проводятся с упором на индивидуальность каждого ребенка, ребята рассказывают о том, что благодаря занятиям они делают несложные упражнения, которые смогли запомнить они или их товарищи в утреннее время, как зарядку.

Так как группа «особый ребенок» в период зимней и летней оздоровительной компании выезжает в детские оздоровительные лагеря, то воспитанники также на территории лагеря занимаются адаптивной физической культуры, что положительно влияет на формирование здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья.

В период сложных политических и других глобальных изменений занятия по физической культуре, в том числе по адаптивной физической культуре является одним из элементов воспитания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, так как ребята приобщаются к зазорному образу жизни и социальным навыкам через занятия физической культурой, а в связи с тем, что адаптивная физическая культура требует определённых элементов преподавания, включая социальную реабилитацию, которая включает в себя разные аспекты: медицинские, физические, психологические, профессиональные и социально-экономические [1 с.78], то данная работа определенным образом благотворно влияет на процесс формирования здорового образа жизни, благодаря, которому процесс социализации личности становится проще, особенно среди воспитанников сиротских учреждений имеющих ограниченные возможности здоровья.

Литература

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / Т. В. Андрюхина [и др.]; под общ. ред. Т. В. Андрюхиной. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2019. С.-158.
2. Кочегарова И.А. Физическая культура и спорт – основа формирования здорового образа жизни // Вестник югорского государственного университета. - 2015. - №1 (36). - С. 76-78.
3. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учеб. пособие / Л. А. Боярская; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. С.-120.
4. Минобрнауки РФ: только 25% выпускников детских приютов успешно адаптируются в обществе [электронный ресурс].- https://n.tass.ru/obshchestvo/2588697?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (дата обращения 20.05.2022).
5. Настенкова, А. И. Проблема социализации воспитанников детского дома: миф или реальность / А. И. Настенкова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2013. — № 1 (48). — С. 321-323.
6. Только 10% выпускников сиротских учреждений социализируются — омбудсмен [электронный ресурс].- http://rapsinews.ru/human_rights_protection_news/20191114/305043830.html (дата обращения 20.05.2022).

Некрасов Павел Борисович, инструктор по адаптивной физической культуре, pasha2006a@rambler.ru, Россия, Санкт-Петербург; Санкт-Петербургское государственное автономное учреждение дирекция по управлению спортивными сооружениями, спортивный комплекс Луч.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS AN ELEMENT OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR ORPHANS AND CHILDREN LEFT WITHOUT PARENTAL CARE

Nekrasov Pavel Borisovich, instructor in adaptive physical culture, pasha2006a@rambler.ru , Russia, Saint Petersburg; Saint Petersburg State Autonomous Institution Directorate for the Management of Sports Facilities, Luch Sports Complex.

Annotation. During the rapidly changing political processes, the actualization of the issues of parenting orphans and children left without parental care is increasing, since according to various studies, only 10 to 25% of the total number of graduates of orphanages are successfully

socialized. Due to the fact that most orphanages are equipped with sports and gyms, the conduct of additional classes, including adaptive physical culture on the territory of orphanages, has a beneficial effect on the formation of positive habits of orphans and children left without parental care, brought up in orphanages.

Keywords: key words: orphans, adaptive physical culture, sports, healthy lifestyle.

References

1. Adaptive physical culture in complex rehabilitation and social integration of persons with disabilities: textbook / T. V. Andriukhina [et al.]; under the general editorship of T. V. Andriukhina. Yekaterinburg: Publishing House of the Russian State prof.-ped. University, 2019. p.-158.
2. Kochegarova I.A. Physical culture and sport – the basis for the formation of a healthy lifestyle // Bulletin of the Yugra State University. - 2015. - №1 (36). - Pp. 76-78.
3. Methodology and organization of physical culture and health work: studies. manual / L. A. Boyarskaya ; [scientific ed. V. N. Lyubertsev] ; Ministry of Education and Science of the Russian Federation. Federation, Ural. feder. un-T. – Yekaterinburg: Ural Publishing House. unita, 2017. p.120.
4. Ministry of Education and Science of the Russian Federation: only 25% of graduates of orphanages successfully adapt to society [electronic resource].- https://n.tass.ru/obschestvo/2588697?utm_source=yandex.ru&utm_medium=organic&utm_campaign=yandex.ru&utm_referrer=yandex.ru (accessed 20.05.2022).
5. Nastenkova, A. I. The problem of socialization of children in an orphanage: myth or reality / A. I. Nastenkova. — Text : direct // Young scientist. — 2013. — № 1 (48). — Pp. 321-323.
6. Only 10% of graduates of orphanages are socialized — ombudsman [electronic resource].- http://rapsinews.ru/human_rights_protection_news/20191114/305043830.html (accessed 20.05.2022).

УДК 796.4

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ

Нефедова Ю. В., Барбашин В.В., Панина О.В.

Аннотация. Проблема гиподинамии все чаще проявляется среди молодежи, что отрицательно сказывается на их физическом и эмоциональном развитии. Поэтому в данной статье я подробно рассматриваю влияние физических упражнений на каждые системы органов студентов, провожу социальный опрос среди обучающихся о роли физических занятий в вузе.

Ключевые слова: гиподинамия, фитнес, спорт, мозговая активность.

Введение

В современном мире большая часть населения планеты ведет малоактивный образ жизни, что приводит к гиподинамии. Это происходит из-

за сидячей работы, учебы, малоподвижного отдыха. Чтобы предотвратить проблемы со здоровьем в силу отсутствия физических нагрузок, необходимо развивать культуру физического спорта среди молодого поколения, ведь именно студенты являются особой социальной группой общества, так как их организм заканчивает формироваться и нуждается в физическом развитии. Но как же в целом влияет спорт на организм молодого человека? Какие болезни может предотвратить? Всегда ли он является безопасным? Об этом и поговорим.

Физическая культура и ее вклад в организм студента. Спортивные нагрузки являются одним из необходимых звеньев, составляющих рутину молодого человека и очень важно ими не пренебрегать. Физическая культура влияет на различные жизненно важные органы и структуры организмы:

- происходит укрепление сердечнососудистой системы, снижается риск тромбоза, сосуды становятся более эластичными, увеличивается сократительная способность сердечной мышцы, снижается уровень холестерина;

- увеличивается подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается объем легких, укрепляется дыхательная мускулатура, выводится мокрота и застои их легких, растягиваются плевральные спайки;

- во время выполнения физических нагрузок кровь активно поступает к органам желудочно-кишечного тракта и улучшает перистальтику кишечника;

- при систематических тренировках происходит гармоничное развитие всех частей центральной нервной системы;

- укрепляются скелетные мышцы всего опорно-двигательного аппарата, профилактируются заболевания позвоночника, связанные с недостаточным тонусом и укрепленностью мышц спинного отдела: склероз, остеохондроз.

Польза для сердечнососудистой системы

По праву, сердце человека можно назвать «центром» кровеносной системы, так как оно выполняет важнейшую функцию в организме – транспорт крови. Поэтому ему стоит уделять особое внимание и всячески его тренировать. Как раз, вследствие физической активности мы можем этого добиться. В результате регулярного выполнения физических упражнений утолщаются стенки сердца, увеличивается его объем. Всё это повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы. Также стоит учесть и такой показатель как кислородная ёмкость крови. При активных занятиях спортом увеличивается содержание эритроцитов и гемоглобина в крови, что и

повышает приведенный выше показатель. Вследствие повышенной активности лейкоцитов, организм студента более устойчив к различным инфекционным и простудным заболеваниям. Смело можно утверждать, что регулярные физические упражнения для молодежи помогут им противостоять ОРЗ и ОРВИ, либо легче перенести эти заболевания.

Опорно-двигательный аппарат

Одной из главных проблем со здоровьем у обучающихся при ежегодных профилактических осмотрах, стала проблема нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА). Среди болезней — сколиоз, кифоз, лордоз, косолапие, плоскостопие.

- Скелетная мускулатура — тот самый аппарат, благодаря которому совершаются физические нагрузки.

- Стопы — важная часть опорно-двигательного аппарата. Работа со стопой — это работа со всем телом в целом.

Как правило, мы годами игнорируем эту часть своего тела, пока не вынуждены разбираться в причинах болей в пояснице, коленях, в напряжении прикуса, или в причинах головных болей. Зачастую нарушение мобильности стоп, приводит к этим неприятным симптомам. Если при ходьбе, например, перестаёт работать опора на большой палец ног, то это запускает ряд необратимых изменений в биомеханике походки и, в принципе, движений, начинают рушиться миофасциальные цепи во всем теле.

Мышцы — это важная часть опорно-двигательного аппарата. Кроме того, мышцы позволяют нам выражать эмоции, дышать, сердцу биться, а гладкая мускулатура обеспечивает жизнедеятельность внутренних органов. Скелетные мышцы держат скелет и помогают совершать движения в пространстве. Также, мышцы преобразуют потребляемые нами питательные вещества в двигательную энергию. Мы активны и полны сил, пока сохранена мышечная масса.

Таким образом, влияние физической активности на человека огромно: улучшается мобильность позвоночника; укрепляются мышцы; улучшается дыхание; улучшается подвижность тазобедренного сустава; уходят боли в коленях (если они вызваны не механической травмой); улучшается функциональность стоп.

Благодаря физическим нагрузкам, можно: подтянуть тело, смоделировать мышечный корсет, улучшить осанку и координацию, прорабатывать мышцы-стабилизаторы, которые редко задействуются в

повседневной жизни, развить гибкость, улучшить кровообращение и обмен веществ.

Мозговая активность

Во время активной умственной деятельности у студентов наблюдается усиленное мозговое напряжение. Это объясняется высокой концентрацией внимания на определенном объекте.

Процесс умственной деятельности в результате обучения у студентов связан с возрастанием мозгового напряжения, что приводит к быстрому утомлению. Само мозговое напряжение включает в себя высокую нагрузку на центральную нервную систему и органы чувств. Для эффективной мозговой деятельности необходимо поступление в ЦНС импульсов от систем организма человека.

Как известно, интеллектуальная сфера деятельности не связана с физическими нагрузками, тем не менее, при длительном изучении материала или работе с бумагами тело человека находится в достаточно скованном положении, что, спустя некоторое количество времени дает напряжение плечевой группы мышц, мышц шеи, лица, спины. Это объясняется в том числе тем, что данные группы мышц связаны с нервными центрами, которые отвечают за внимание и концентрацию. При длительном, монотонном письме или наборе текста на клавиатуре напряжение поднимается от пальцев к плечевому поясу. Такие импульсы, передаваемые от мышц в центральную нервную систему, способствуют активной работе коры головного мозга и поддержанию работоспособности.

Но не стоит забывать и про важность физической нагрузки, особенно при частой умственной нагрузке.

Долгое выполнение монотонной работы приводит к процессу торможения мозговой активности, что связано с утомлением коры головного мозга от продолжительного нервного напряжения, и оно, в итоге, начинает распространяться по всем мышцам.

Социальный опрос

Для большего углубления в данную тему, мною был проведен социальный опрос среди обучающихся нашего вуза. Студентам были заданы следующие вопросы:

- Важна ли физическая активность во время обучения в вузе?
- Необходимо ли посещать занятия физической культуры?
- Влияет ли физическая активность на умственные способности студента?

Исходя из результатов социального опроса, я узнала, что обучающимся действительно хочется заниматься спортом в вузе. По их словам, выполнение физические упражнений, спортивные игры, эстафеты, гимнастика – помогают им расслабиться от того эмоционального напряжения и усталости, которые они получают на лекциях и практиках.

Заключение

Исходя из вышеописанного материала, можно сделать вывод, что частая длительная мозговая деятельность и отсутствие физической активности приводят к гиподинамии и кислородному голоданию. Чтобы не допускать подобного, необходимо регулярно выполнять физические упражнения, так как при выраженной активности скелетной мускулатуры учащается сердцебиение, расширяются сосуды и увеличивается частота дыхания, что приводит к насыщению кислородом всех органов, в том числе и мозга. Следовательно, улучшается работоспособность центральной нервной системы, снимаются неприятные симптомы, вызванные гиподинамией.

Также стоит отметить значимость и важность занятий спортом в вузе. Различные секции, спортивные состязания, аэробика – дают возможность студентам отвлечься от сильного мозгового напряжения, тем самым не дать себе быстро уставать и перегружать мозг. Преподавателями тщательно разработаны планы занятий, дабы не довести обучающихся до изнеможения и усталости, а дать им сил и бодрости для сложных учебных будней.

Литература

1. Нетрадиционные системы физических упражнений как вариативный подход в учебно-воспитательном процессе со студентами Горбунова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина 2018. С. 114-122

2. <https://urok.1sept.ru/articles/587732>

Нефедова Юлия Викторовна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура», ponusha77@mail.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова.

Барбашин Вячеслав Валерьевич, доцент кафедры «Физическая культура», barbashinsgau@mail.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО СГАУ им. Н.И. Вавилова.

Панина Ольга Васильевна, доцент, профессор кафедры «Физическая культура», yagodca76@yandex.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова».

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE BODY OF STUDENTS

Nefedova Yulia Viktorovna, senior lecturer of the Department of "Physical Culture", ponusha77@mail.ru, Saratov, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Barbashin Vyacheslav Valerievich., dotsent of the Department of "Physical Culture", barbashinsgau@mail.ru, Saratov, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Panina Olga Vasilyevna, Associate Professor, Professor of the Department of "Physical Culture", yagodca76@yandex.ru, Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Annotation. The problem of physical inactivity is increasingly manifested among young people, which negatively affects their physical and emotional development. Therefore, in this article I consider in detail the impact of physical exercises on every organ system of students, conduct a social survey among students about the role of physical activities in higher education.

Keywords: physical inactivity, fitness, sports, brain activit.

References

1. Netradicionnye sistemy fizicheskikh uprazhnenij kak variativnyj podhod v uchebno-vospitatel'nom processe so studentami

Gorbunova YU.V., Panina O.V., SHishkina T.G., Tarasov V.A.: Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma agrarnykh vuzov Rossii. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Orlovskij gosudarstvennyj agrarnyj universitet imeni N.V. Parahina 2018. S. 114-122

2. <https://urok.1sept.ru/articles/587732>

УДК 796.03

ПЕРВЫЕ СТУДЕНЧЕСКИЕ ИГРЫ В ФОРМАТЕ ИГР БУДУЩЕГО

Новоселов М.А.

Аннотация. Компьютерный спорт в России получил дальнейшее продвижение в виде международных соревнований «Игры будущего» в 2024 году. Проведению «Игр будущего» предшествует ряд мероприятий экспериментально-опытного характера. К таким мероприятиям относятся предложенные кафедрой теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РГУФКСМиТ «Первые Открытые Современные Студенческие Игры в формате Игр Будущего» 14-15 мая. Проведение «Игр будущего» актуализирует необходимость проведения прикладных

научных исследований и подготовку кадров.

Ключевые слова: компьютерный спорт, киберспорт, Игры будущего, прикладные научные исследования

Введение Дигитализация спортивной отрасли ведет к неизбежным преобразованиям процесса соревнований и возникновению новых форм состязательности в цифровой среде [4]. Новое спортивное движение «Futurous – Игры будущего» (Игры будущего) было анонсировано на IX Международном форуме «Россия – спортивная держава». Таким образом, Россия проявила готовность развивать актуальные форматы спортивных соревнований, соответствующих вектору развития технологического прогресса. Впервые эти международные состязания пройдут в 2024 году в Российской Федерации на основе интеграции высоких технологий и двигательной активности (phygital) [2,3]. Концептуально применение компьютерных игр (видеоигр) для вовлечения молодежи в соревновательную деятельность поддерживается и Международным олимпийским комитетом в рамках Олимпийской виртуальной серии (Olympic Virtual Series («OVS»)) [4]. Таким образом, можем констатировать, что изучение спортивных мероприятий на основе ценностного потенциала phygital является *актуальной* темой исследования.

Исследование проводилось в период с декабря 2021 по март 2022 года. Основные этапы исследования – анализ специальной литературы и документов, контент-анализ, экспертная оценка, моделирование, тестовые соревнования по отдельным дисциплинам Игр будущего, разработка и утверждение документации «Первых Открытых Современных Студенческих Игр в формате Игр Будущего».

В отечественной научной литературе разработаны разные предметные поля применения цифровых технологий и киберспорта в физкультурно-спортивной сфере [1,2,4 и др.], но организационные и технические вопросы проведения спортивных мероприятий в формате phygital не раскрыты. В теории спорта нет рефлексии дигитализации как важного компонента трансформации спортивного движения (как олимпийского, так и неолимпийского). Не изучены вопросы как содержания, так и особенности спортивной подготовки спортсменов к Играм будущего [1]. Однако в Российской Федерации компьютерный спорт признан видом спорта, а также в трех видах спорта интерактивные дисциплины (футбол, бокс и баскетбол) внесены во Всероссийский реестр видов спорта и начали формироваться научные школы по этим направлениям.

Нормативно-правовые документы отрасли «физическая культура и

спорт» позволяют проводить высокотехнологичные соревнования, но ряд вопросов документально не регулируется. Например, по мнению экспертов, (n-19) имеющих опыт проведения соревнований на основе видеоигр, есть проблемы с сертификацией объектов спорта по виду спорта «компьютерный спорт». Не конкретизированы в нормативно-правовых актах и требования наличия судейской категории у спортивных судей по тем спортивным мероприятиям на основе видеоигр, которые не внесены во Всероссийский реестр видов спорта (и не являются дисциплинами видов спорта).

В Российской Федерации имеется практический опыт проведения соревнований по инновационным видам двоеборья. В разные годы соревнования в формате «большого боя» проводились как общественными, так и коммерческими организациями. Однако систематически спортивные соревнования такого формата (с наличием регламентов и протоколов соревнований в открытом доступе) проводились на кафедре Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). В этом вузе на протяжении последних пяти лет проводятся ежегодные внутривузовские чемпионаты по современному автомобильному двоеборью. В 2017 году был проведен чемпионат РГУФКСМиТ по футбольному двоеборью: компьютерная игра «FIFA 17» и мини-футбол, среди сборных студенческих команд кафедр (бакалавриат, магистратура). В 2019 году был организован чемпионат РГУФКСМиТ по современному военно-тактическому двоеборью (компьютерная игра «Warface» и лазертаг) и чемпионат РГУФКСМиТ по современному беспилотному авиационному двоеборью, (компьютерный симулятор дрона, дрон) и иные. Анализ протоколов и видео материалов этих соревнований позволяет утверждать, что данный формат пользуется социальным запросом. Фиксация трудовых действий организаторов и спортивных судей рассматриваемых соревнований показала, что их трудовые действия не отражены в профессиональных стандартах работников сферы «физическая культура и спорт», что является сдерживающим фактором разработки и реализации образовательных программ, направленных на подготовку кадров для развития phygital вообще и, международного спортивного движения Игры будущего, в частности.

Исследование позволило выдвинуть гипотезу о том, что проведение межвузовских студенческих игр в формате phygital позволит экспериментально апробировать концепцию Игр будущего и зафиксировать проблемные и перспективные направления развития международного спортивного движения на стыке двигательной активности и цифровых

технологий.

Анализ концепции Игр будущего показал, что затруднительно на первых студенческих играх реализовать соревновательную деятельность во всех пяти вселенных (Sports Challenge, Battle Challenge, Tactical Challenge, Speedrun Challenge, Technical Challenge) из-за сложности организационного плана и отсутствия компактных инфраструктурных спортивных сооружений в высших учебных заведениях.

Анализ опыта проведения киберспортивных соревнований выявил специфические особенности, которые требовали анализа и решения на уровне планирования программы спортивного мероприятия. Важным организационным аспектом является то, что у каждой видеоигры есть собственник (разработчик, издатель) и на ряд игр могут быть ограничения для использования в системе комплексных соревнований (из-за запрета той или иной коммерческой организации на совместную деятельность с конкурентом, а также вследствие политических событий в целом). Поэтому, при разработке программы соревнований по основе концепции Игр будущего, необходимо особое внимание уделять этой специфике киберспорта, которая требует профессиональных компетенций при общении с правообладателями видеоигр. Исследование показало, что помимо видеоигры и иного спортивного инвентаря тщательно следует изучать статус потенциальных спортивных объектов и согласовать с представителями исполнительной власти возможность их использования при проведении официальных соревнований. Особое внимание, при формировании программы студенческих соревнований, уделялось поиску отечественных программно-аппаратных разработок, соответствующих концепции Игр будущего и сотрудничеству с аккредитованными спортивными федерациями.

Проведенное исследование (в том числе углубленное изучение технических характеристик различных компонентов проекта) позволило разработать следующую программу «Первых Открытых Современных Студенческих Игр в формате Игр Будущего». Это соревнования состоялись в РГУФКСМиТ 14-15 мая (таблица 1) в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, Всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий Минспорта России на 2022 год.

Таблица 1 - Содержание программы «Первых Открытых Современных Студенческих Игр в формате Игр Будущего»

№ пп	Название вида программы	Содержание	
		Цифровой компонент	двигательно активный компонент
Обязательная часть			
1	Современное авиационное беспилотное двоеборье	симулятор дрона	дрон
2	Современное военно-тактическое двоеборье	видеоигра CS-GO	VR-страйкбол
3	Современное баскетбольное двоеборье	видеоигра NBA 2K22	баскетбол 3x3
4	Современное футбольное двоеборье	видеоигра FIFA 22	минифутбол 5x5
5	Современное автомобильное двоеборье	видеоигра Assetto Corsa	картинг
6	Современное хоккейное двоеборье	видеоигра NHL	хоккей
Демонстрационная часть			
7	Современное двоеборье по американскому футболу	видеоигра NFL MADDEN 22	американский футбол (флаг-футбол)

Победители определялись в каждом из шести видов двоеборий. Седьмой вид двоеборья выполняет демонстрационную функцию, указывая на потенциал расширения программы и актуальность популяризации видов спорта через их цифровые реплики.

К участию в Первых Открытых Современных Студенческих Игр в формате Игр Будущего приглашены команды девяти вузов города Москвы:

- 1) Российского технологического университета (МИРЭА),
- 2) Московского государственного университета пищевых производств,
- 3) Московского государственного университета спорта и туризма,
- 4) Московского финансово-промышленного университета «Синергия»,
- 5) Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»,
- 6) Первого московского государственного медицинского университета им. И.М. Сеченова,
- 7) Российского государственного аграрного университета им. К.А. Тимирязева,
- 8) Российского государственного социального университета,
- 9) Российского государственного университета физической культуры,

спорта, молодежи и туризма.

Основные организационные, технические, информационные вопросы проведения Игр были решены сотрудниками и преподавателями РГУФКСМиТ и АНО «Агентство развития компьютерного и иных видов спорта».

Также техническую и организационно-информационную поддержку проекта оказали: Российский студенческий спортивный союз, Федерация компьютерного спорта России, Федерация страйбола России, Российская Федерация Баскетбола, Федерация компьютерного спорта г. Москвы, АНО Центр развития беспилотной авиации и автономных систем, ООО СелАрт-Образование, ООО «Серебряный Дождь - Картинг», АНО "Спортивно-методический центр "кафедра киберспорта", Московский центр Simracer, ГБОУ г. Москвы "КиберШкола", ООО Русская "Шахматная Школа", ООО «Гейм Системс».

Проведение студенческих соревнований в формате Игр будущего позволит не только обосновать организационные и технические аспекты соревнований phygital, но и поддержать отечественные ИТ разработки. В перспективе данный формат спортивных мероприятий позволит расширить теорию спорта и обогатить спортивную науку новыми педагогическими инструментами на основе цифровых технологий, а также трансформировать процесс подготовки кадров для физкультурно-спортивной сферы.

Результаты соревнований:

Современное футбольное двоеборье

1 место – РГУФКСМиТ

2 место – Синергия

3 место – НИУ ВШЭ

Современное хоккейное двоеборье

1 место – сборная команда вузов ОРИОН (с участием трех вузов, включая РГУФКСМиТ)

2 место – РГУФКСМиТ

3 место – МИРЭА

Современное баскетбольное двоеборье

1 место – РГУФКСМиТ

2 место – МГУСИТ

3 место – Синергия

Современное военно-тактическое двоеборье

1 место – РГУФКСМиТ

2 место – МГУСИТ

3 место – РГАУ-МСХА

Современное автомобильное двоеборье (участника от РГУФКСМиТ не было)

1 место – Сеченовский университет

2 место – РГАУ-МСХА

3 место – Синергия

Современное авиационное беспилотное двоеборье

1 место – РГУФКСМиТ (судьи самостоятельно поставили к нам легионера)

2 место – НИУ ВШЭ

3 место – Синергия

Литература

1. Горбаченко А.Ф., Скаржинская Е.Н. Профессии будущего: компьютерный спорт как индустрия информационного общества // В сборнике: Материалы Научно-практической конференции с международным участием "Управление в сфере науки, образования и технологического развития" – М., 2016. – С. 115-119.

2. IX Международный форум «Россия – спортивная держава» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://sportforumrussia.ru> (Дата обращения: 26.11.2021)

3. Игры будущего [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://игрыбудущего.рф>. (Дата обращения: 26.11.2021)

4. Скаржинская Е. Н. Организационно-педагогические аспекты реализации профессиональных стандартов отрасли «Физическая культура и спорт» // Молодежная политика: история, теория, практика: Сборник научно-методических материалов III Межвузовской научно-практической конференции, Москва, РГУФКСМиТ, 2019, С. 279.

Новоселов Михаил Алексеевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий, cmbt13@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

FIRST MODERN STUDENT GAMES IN THE FORMAT OF GAMES OF THE FUTURE

Novoselov MA, k.p.s., docent, head of chair of theory and method of Esports and applied computer technologies, cmbt13@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism

Annotation. Computer sports in Russia received further promotion in the form of

international competitions "Future Games" in 2024. The holding of the "Future Games" is preceded experimental events. Such events include the "First Open Modern Student Games (in the format of Games of the Future)" proposed by the Chair of Theory and Methods of Computer Sports and Applied Computer Technologies of RSUPESY&T". The holding of the "Future Games" actualizes the need for applied scientific research and training.

Keywords: computer sports, esports, Future Games, applied scientific research.

References

1. Gorbachenko A.F., Skarzhinskaya E.N. *Professii budushchego: komp'yuternyj sport kak industriya informacionnogo obshchestva* // V sbornike: *Materialy Nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem "Upravlenie v sfere nauki, obrazovaniya i tekhnologicheskogo razvitiya"* – M., 2016. – S. 115-119.
2. IX Mezhdunarodnyj forum «Rossiya – sportivnaya derzhava» [Elektronnyj resurs] - *Rezhim dostupa:* <https://sportforumrussia.ru> (Data obrashcheniya: 26.11.2021)
3. *Igry budushchego* [Elektronnyj resurs] - *Rezhim dostupa:* <https://igrybudushchego.rf>. (Data obrashcheniya: 26.11.2021)
4. Skarzhinskaya E. N. *Organizacionno-pedagogicheskie aspekty realizacii professional'nyh standartov otrasli «Fizicheskaya kul'tura i sport»* // *Molodezhnaya politika: istoriya, teoriya, praktika: Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov III Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, RGUFKSMiT, 2019, S. 279.*

УДК: 37.062.3

ВОЗМОЖНОСТИ РАЗВИТИЯ МОЛОДЁЖНОГО ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ АДЫГЕЯ

Остапенко Д.О., Уджуху И.А.

Аннотация. В статье особое внимание уделено, ландшафтам горных пейзажей Республики Адыгеи, которые безусловно способствуют развитию туризма в данной местности, в особенности таких направлений туризма как походы по горным маршрутам, рафтинг, а также посещение старинных построек в далёких деревеньках.

Ключевые слова: Республика Адыгея, горы, ландшафт, туризм.

Республика Адыгея - единственный с южных ареалов Российской Федерации, размещена в основной составляющей Северо-Западного Кавказа, в бассейнах рек Кубани, Лабы, а также Белой. Республика - многонациональная республика. На ее местности проживают представители девяти национальностей. Название государство обрело с живущих здесь адыгов. Их число в границах республики является 95.4 тыс. человек. В народонаселении республики адыги составляют 22.4 %. Все без исключения реки Адыгеи (кроме реки Кубани) причисляют к численности небольших

речек, с того что все без исключения они обладают региональное значимость, а также отображают влияние районных физико-географических условий. Наиболее небольшие речки – данное, реки, протяженность каковых является не более двадцать пять километров

Река Белая представлена на рисунке 1, единственная с крупных притоков Кубани считается, основной водной артерией горной части республики. В местности Адыгеи насчитывается более 100 малых озер. Водоема кадастрового, а также ледникового возникновения, огромной составляющей в области Кавказского государственного заповедника. Немалыми, согласно площади ледниково-карстовыми озерами, считаются водоема Оштеновское, Бамбаки, а также Псенодах. Водоем Хуку причисляется к тектоническим озерам. В Республике Адыгея сформированы 5 водохранилищ: Краснодарское, Шапсугское, Октябрьское, Шенджийское, Майкопское, позволяющие использовать источники неглубоких вод рационально, а также с полной отдачей водных ресурсов.



Рисунок 1 - Река Белая, рафтинг

Леса в Адыгее захватывают 36.6% ее местности, большая их доля сфокусирована в предгорной, а также горных землях Майкопского региона. Сравнительно небольшие участки, в полевой доли захвачены лесными

полосами. Животный обитатели Республики Адыгеи обильны, а также разнообразны. Подобное разнообразие обуславливается ее широтами. Видовая составляющая рыб в реках, а также озерах Адыгеи вдобавок ещё и разнообразна. В целом на данный момент изучена девяносто одна видовая разновидность. В особенности широко представлены такие виды рыб как: сазан, плотва, золотой карась, толстолобик, лещ, красноперка.

Туристические способности горной Адыгеи. На территории Адыгее определенное число десятков лет стремительно преуспевала маршрутная индустрия отдыха. Вместе с переходом экономики страны в новейшие финансовые условия формирование данного типа работы почти прервалось, но по-прежнему оно осталось ключевым направлением, перспективным по сей день. В особенности нередко посещаемым, а также главным общепризнанным туристско-экскурсионным регионом с целью изучения ландшафтной местности путешественниками пешеходного туризма таких окрестностей как Лагонакское нагорье вместе с Фишт-Оштеневским горным узлом, прилегающим к ним хребтами, а также верхушками гор. Путешественники-пешеходники изучили этот регион поэтому, в восточной части живописных гор размещается заповедник, а также допуск путников в него лимитирован. Многочисленные года непрофессиональные туристы проходили западный пейзаж горной Адыгеи.

Любимейшей областью развлечений самостоятельных путников считается горнолыжная база «Лаго-Наки», размещенная на месте Жолоб, около Азишского перевала. Ландшафт оснеженных склонов чрезвычайно разнообразен. На их территории имеют все шансы практиковаться равно как любители горных лыж, так и профессионалы. В восточных скатах Лагонакского хребта весь год залегают необъятные снежные вершины, однако в летний период они непригодны с целью катания на лыжах. В зимний же период они формируют безупречные условия с целью использования горнолыжниками, каковые необходимо претворить в жизнь.

Возможно, самым излюбленным наиболее часто посещаемым и более известным местом является плато Лаго-Наки. Этот пейзаж весьма красочен в любое время года. Предлагаем рассмотреть данный пейзаж на рисунке 2.



Рисунок 2 – Плато Лаго-Наки на Западном Кавказе на высоте до 2 200 метров

Еще одним излюбленным туристско-экскурсионным регионом считается равнина реки Белой, которая давным-давно заинтересовывает ценителей водяных поездок. Осваивание ландшафтов рек туристами-водниками, возникло в одно тысяча девятьсот семьдесят второго года, начиная с Краснодарских краевых состязаний в области аква туризма. С тех времен на речке довольно часто походит большинство водных соревнований. Однако большое количество туристов и по сей день рискуют проходить громадный гранитный каньон и также Хаджохскую теснину.

Особенной известностью среди ценителей горных поездок выходного дня, а также экскурсантов используют Хаджохское ущелье и округи поселка Каменномоетского. В частности, хребты-куэсты Уна-Коз и Азиш-Тау, равнины рек Руфабго, Мешоко, Аминовка, Мезмай, Холодной и Полковницкой. Южнее, километров в 2-х с поселка Каменномоетского, в речку Белую вливается река Руфабго. Перемещаясь вверх по течению, возможно осмотреть девять водопадов и еще некое число пещер. Заметны характерные черты местности и невероятной красоты водопады «Сердце Руфабго», «Шнурочек» и «Девичьи косы». Заинтересованность предполагает не только лишь каскад водопадов, также долина реки Руфабго, скорее лучше сказать - каньон, доходящий по глубине до ста метров. Существуют определенное число значительных натуральных гротов, а также сталактитовых пещер.

Вплоть до этих времен сбереглись многочисленные монастырские сооружения и постройки, активизирующие заинтересованность у странников и

экскурсантов. Здесь возможно побывать в неестественной пещере, монашеские кельи и концепцию подземных ходов монастыря, выкопанных когда-то монахами. Это исключительно небольшой оставшийся фрагмент из прежде многочисленных находящийся под землей коммуникаций, обладавших выходами из-за границы его крепостных стенок. Теперь же данные выходы частично завалены. Возможным туристским регионом считается Ведущий хребет (горы Большой и Малый Тхач, Асбестная, Ачежбок, Дзюва, плато Бамбаки). Участок располагается в краю с классическими туристическими потоками. Но от этого он не становится малопосещаемым, а наоборот за счет своего красочного пейзажа привлекает всё большее и большее количество людей.

Подведём результаты данной статьи, как мы узнали территория предоставленной республики, имеет крупное природное многообразие и готова реализовывать большее число молодёжных туристических маршрутов в том числе, чем имеется на текущий момент, так как ландшафтные возможности довольно высокие.

Литература

1. Двигательный режим как компонент здорового образа жизни. Уджуху И.А., Мешвез Р.К., Уджуху Ф.А. В сборнике: Материалы XXXIX Недели науки М ГТУ. Майкопский государственный технологический университет. 2021. С. 139-142
2. Экологические проблемы России и пути их решения. Ситкина Р.А., Уджуху И.А. В сборнике: НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ. Материалы международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 405-408.
3. Психология общения молодежи. Абакумова О.Р., Уджуху И.А. В сборнике: НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ. сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, в 5 ч. Омск, 2021. С. 157-160
4. Экологическая культура в образовании. Пиштикова Д.Ш., Уджуху И.А. В сборнике: НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ. сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, в 5 ч. Омск, 2021. С. 256-259.
5. Электронное обучение в вузе как новая образовательная парадигма. Уджуху И.А., Мешвез Р.К. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021. № 1 (13). С. 73-79.

6. Организационно-управленческие и научно-методические проблемы функционирования физической культуры и спорта в системе непрерывного физкультурного образования. Материалы VШ Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г.Екатеринбург, Уральский государственный пед.институт, 2021г Стрикачева А.А., Уджуху И.А.

Остапенко Диана Олеговна студент экологического факультета, специальность «Ландшафтный архитектор», diana.o200501@gmail.com, Россия, г. Майкоп, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Майкопский Государственный Технологический университет».

Уджуху Ирина Анзауровна старший преподаватель кафедры физической культуры. sollucetomnius@mail.ru. Россия, г. Майкоп, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Профессионального Образования «Майкопский Государственный Технологический Университет».

OPPORTUNITIES FOR THE DEVELOPMENT OF YOUTH TOURISM IN THE REPUBLIC OF ADYGEA

Ostapenko Diana Olegovna student of the faculty of ecology, specialty "Landscape Architect", diana.o200501@gmail.com, Russia, Maikop, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Maikop State Technological University".

Udzhukhu Irina Anzaurovna senior lecturer of the department of physical culture, sollucetomnius@mail.ru. Russia, Maikop, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Maikop State Technological University".

Annotation. The article pays special attention to the landscapes of the mountain landscapes of the Republic of Adygea, which certainly contribute to the development of tourism in this area, especially such tourism destinations as hiking on mountain routes, rafting, as well as visiting ancient buildings in distant villages.

Keywords: Republic of Adygea, mountains, landscape, tourism.

References

- 1. Motor modum, sicut pars a sanus lifestyle. Ujuhu I. A., Meshvez R. K., Ujuhu F. A. In collectione: de Materia, XXXIX Septimana Scientia Moscow State Technical University. Maikop Status Technicae Artis Universitatis. 2021. Pp. 139-142*
- 2. Environmental problems of russia et modis solve. Sitkina R. A., Ujuhu I. A. In collectione: SCIENTIA ET doctrina: EXPERIENTIA, QUAESTIONES, SPES et PROGRESSIONEM. Materia internationalis scientific et practica colloquium. Krasnoyarsk, 2021. Pp. 405-408.*
- 3. Duis iuventutis vulputate. Abakumova O. R., Ujuhu I. A. In collectione: NATIONAL TRENDS IN HODIERNA EDUCATIONEM. collectio articulos III Omnes-Russian Scientiarum et Practica Colloquium, ad 5 h.. Omsk, 2021. Pp. 157-160*
- 4. Adipiscing culturae in educationem. Pishtikova D. S., Ujuhu I. A. In collectione: NATIONAL TRENDS IN HODIERNA EDUCATIONEM. collectio articulos III Omnes-Russian Scientiarum et Practica Colloquium, ad 5 h.. Omsk, 2021. Pp. 256-259.*

5. *E-learning in academia, ut novum educational paradigma. Ujuhu I. A., Meshvez R. K. Bulletin de Maikop Status Technicae artis Universitatis. 2021. № 1 (13). Pp. 73-79.*

6. *Organicas, moderatorum, scientifica et applicando quaestiones operationem corporis culturae et ludis ratio continui physica educationem. De materia, VSH Omnes-Russian Scientiarum et Practica Colloquium cum internationalibus participationem, Yekaterinburg, Ural Statu Paedagogica Universitatis. Instituti, 2021 Strikacheva A. A., Ujuhu I. A.*

УДК: 37.062.3

СОЦИАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЁЖИ И АКТУАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ СПОРТ

Остапенко Д.О., Уджуху И.А.

Аннотация. В статье представлены подходы к изучению социальной роли детско-юношеского спорта как фактора социализации личности. Детский спорт рассматривается как социальное явление интеграции человека в социальную систему общества. Особое положение в материале уделяется спортивной социализации детей и подростков.

Ключевые слова: социализация, образовательная среда, учреждения, личность, спорт, социокультурные факторы.

Значимость задачи исследования обусловливается тем, то что эталоном людей постоянно существовала образованная и всесторонне развитая личность как умственно, так и физически, т.е. личность, в коем гармонически смешивается внутреннее благополучие, умственное, а также физиологическая безупречность. В наше времена совершенствоваться всецело в интересах людей делается легко осуществимой возможностью, фактической задачей. Какие бы те или иные задания не стояли пред людьми в особенности целеустремлённой молодёжи либо его окружением, все без исключения они формируются в особенности характером молодого поколения и его отношения, умения проживать совместно, делить всеобщие ценности, общепризнанных мерок поведения, следовать шаг за шагом на компромиссы в постановлении остроконфликтных всеобщих ситуаций. В постановлении абсолютно всех данных трудностей колоссальную роль содержит молодой человек, анализ отличительных черт его физического развития в нынешнем мире.

Социализация молодой персоны предполагает собою процесс развития личности в конкретных общественных ситуациях, процедура изучения молодыми человеком общественного навыка и переустройства данного навыка в персональные ценности каждой развивающейся личности. Слово

«социализация» подразумевает, что личность с самого начала асоциальна, а также его социальность сводится к необходимости в общении. Действие социализации играет особенную роль в объединение абсолютно всех общественных действий, вследствие которого человек усваивает конкретную концепцию общепризнанных мерок, а также ценностей, позволяющих ему действовать в качестве полного члена сообщества. В этом случае, когда мы отталкиваемся от данного тезиса, принимаемого в всеобщей психологии то, что персоне никак не рождаются, однако могут ей стать при своём желании достигать лучших результатов, в таком случае понятно, что социализация согласно личному содержанию является процедурой личностного развития молодой персоны, которая наступает вместе с ним первых минут существования личности. Отличаются 3 области, в которых выполняется, прежде всего, данное формирование персоны: любимое дело, взаимодействие со сверстниками, понимание себя и окружающих его людей. При данном случае совершается еще 3 весьма значимых хода. Во-первых, данное ориентирование в концепции отношений, находящихся там в любом варианте деятельности, а также среди ее разнообразных типов. 2-ое действие - центрирование возле ключевого, избранного, концентрация интереса в нем, а следственно соподчинения ему абсолютно всех прочих деятельностей. В конечном итоге, 3-ее действие - данное усвоение персоне в процессе осуществления работы новейших ролей и понимание их важности в его жизни. 2-ая область - взаимодействие со сверстниками непосредственно через общение - рассматривается в контексте социализации, кроме, того с стороны его расширения и углубления то, что само собою очевидно, таким образом равно как взаимодействие неразделимо сопряжено вместе с работой. Развитие общения возможно подразумевать, точно, как увеличение контактного лица вместе с прочими собеседниками из его окружения. 3-я область социализации - формирование самосознания персоны. В самом едином варианте допускается заметить то, что действие социализации обозначает развитие в человеке вида его собственного Я. Равно как и та или иная процедура социализации содержит собственные конкретные стадии формирования.

Этап основной социализации - включает период времени с появления на свет человека вплоть до начала подросткового этапа, характеризуется некритическим усвоением общественного навыка: ребенок приспособляется, адаптируется, копирует окружающих.

Этап индивидуализации подростка - соответствует юношескому возрасту и развитию. В подростковом возрасте, если мировоззрение, а также нрав

ребёнка еще непостоянны, характеризуется будто этап переходной социализации. В юношеском возрасте (18-25 л.), если формируются постоянные качества подростка, характеризуется точно так же этап стабильной мировоззренческой социализации: у юных личностей появляется стремление выделять себя из числа остальных собеседников, создается решающее взаимоотношение к социальным общепризнанным меркам поведения.

Этап интеграции - характеризуется хотением индивидуума отыскать собственную роль в окружении. Объединение совершается успешно, в случае если качества лица берутся группой и его средой общения. В случае если никак не воспринимаются, вероятны последующие финалы: Человек оставляет собственную оригинальность, входит в враждебное связь вместе с находящийся вокруг людьми, сообществом. Личность устремляется поменять в себе, быть подобным, равно как все без исключения. Беспринципность, наружное приспособленчество, адаптирование, привыкание. Трудящийся этап - содержит полный промежуток зрелости, порой индивид не только лишь усваивает общественное умение, однако, но и воссоздаёт результат интенсивного влияния в сферу с помощью рабочих деятельности. Послетрудовая этап - отвечает престарелому возрасту, со временем индивид вносит значительное вложение в воспроизведение общественного навыка, в процесс передачи его новоиспеченным поколениям.

Во всех без исключения стадиях социализации влияние на человека исполняется либо окружением, либо конкретной категорией людей. Имеется возможность отметить, то что социум, а также коллектив предоставляют становящейся личности определенную концепцию общепризнанных мерок ценностей при помощи вышеперечисленных признаков. Эти определенные категории, в каковых человек присоединяется к концепциям норм и ценностей, а также они выступают специфическими трансляторами общественного навыка, приобрели наименования вузов социализации. Обнаружение их значимости в ходе социализации основывается в единый социологической исследовательской значимости общественных вузов в мире. В вплоть до рабочего периода социализации подобными институтами выступают: в момент преждевременного юношества - семейный круг, а также исполняющие все без исключения значительную значимость в сегодняшних реалиях сообществах дошкольные детские учреждения. В 2-ом этапе преждевременного периода социализации главным институтом считается школа, именно она гарантирует учащемуся регулярное формирование его личности, что само по себе является основной составляющей социализации, однако, помимо этого, учебное заведение должно организовать ребёнка к

существованию в мире, а также в наиболее масштабном значении. В промежуток высшего образования, институтом социализации предназначается высшее учебное заведение.

Спорт положительно влияет на формирование личности человека, затрагивая как физическую форму человека, так и духовную, а также укрепляет значимые механизмы социально-культурной жизни человека, таким образом, развивается компетентная личность. Более того, хотелось бы отметить, что спорт является составляющей активной деятельности, в процессе которой, личность обретает уверенность, и таким образом самоутверждается. Высказывание, то что физкультура считается наглядно показательной областью единых общественных заинтересованностей, а также условием, усиливающим единство сообщества, свидетельствует об выгоде общественной натуры спорта равно как своеобразные воспитательские причины развития и становления подростка.

Подобным способом, изучая трудности социализации и спортивной занятости, мы выявили, что социализация персоны считается постоянным действием и более того усиленно исполняется с помощью спорта. Социализация посредством физкультуры проявляется основным способом в изменении взаимоотношения к находящейся вокруг общественной сфере и создании общественной компетентности персоны, устанавливая модели действия и воздействуя в определенные базисные ценностные ориентации. Физкультура равно как социокультурный причина модельно воссоздаёт альтернативный нынешней культуры, бережёт и укрепляет первоосновные механизмы социально-культурного существования лица, а также создает его как общественно осведомленную личность юноши. Социализация позволяет, что физкультура нравственно и этически формирует лица, приобщает к гуманистическим ценностям, всецело формирует человек, а также создает конкретный образ существования. Именно она считается значимым условием освоения человеком некоторыми общественными и физиологическими умениями, создавая мотивационную конструкцию в общественную динамичность, вырабатывая физиологические кондиции и еще ключевое - физиологическую динамичность.

Литература

1. Двигательный режим как компонент здорового образа жизни. Уджуху И.А., Мешвез Р.К., Уджуху Ф.А. В сборнике: Материалы XXXIX Недели науки М ГТУ. Майкопский государственный технологический университет. 2021. С. 139-142

2. Экологические проблемы России и пути их решения. Ситкина Р.А., Уджуху И.А. В сборнике: НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ: ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ. Материалы международной научно-практической конференции. Красноярск, 2021. С. 405-408.

3. Психология общения молодежи. Абакумова О.Р., Уджуху И.А. В сборнике: НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ. сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, в 5 ч.. Омск, 2021. С. 157-160

4. Экологическая культура в образовании. Пишкова Д.Ш., Уджуху И.А. В сборнике: НАЦИОНАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ. сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции, в 5 ч.. Омск, 2021. С. 256-259.

5. Электронное обучение в вузе как новая образовательная парадигма. Уджуху И.А., Мешвез Р.К. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2021. № 1 (13). С. 73-79.

6. Организационно-управленческие и научно-методические проблемы функционирования физической культуры и спорта в системе непрерывного физкультурного образования. Материалы VШ Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г.Екатеринбург, Уральский государственный пед.институт, 2021г Стрикачева А.А., Уджуху И.А.

Остапенко Диана Олеговна студент экологического факультета, специальность «Ландшафтный архитектор», diana.o200501@gmail.com, Россия, г. Майкоп, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Майкопский Государственный Технологический университет».

Уджуху Ирина Анзауровна старший преподаватель кафедры физической культуры. sollucetomnius@mail.ru. Россия, г. Майкоп, Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Профессионального Образования «Майкопский Государственный Технологический Университет».

SOCIALIZATION OF YOUTH AND ACTUALIZATION OF PERSONALITY THROUGH SPORT

Ostapenko Diana Olegovna student of the faculty of ecology, specialty "Landscape Architect", diana.o200501@gmail.com, Russia, Maikop, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Maikop State Technological University".

Udzhukhu Irina Anzaurovna senior lecturer of the department of physical culture, sollucetomnius@mail.ru. Russia, Maikop, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Maikop State Technological University".

Annotation. The article presents approaches to the study of the social role of youth sports as a factor of personality socialization. Children's sport is considered as a social phenomenon of human integration into the social system of society. A special position in the material is given to the sports socialization of children and adolescents.

Keywords: socialization, educational environment, institutions, personality, sport, socio-cultural factors.

References

1. *Motor modum, sicut pars a sanus lifestyle.* Ujuhu I. A., Meshvez R. K., Ujuhu F. A. In collectione: *de Materia, XXXIX Septimana Scientia Moscow State Technical University. Maikop Status Technicae Artis Universitatis.* 2021. Pp. 139-142
2. *Environmental problems of russia et modis solve.* Sitkina R. A., Ujuhu I. A. In collectione: *SCIENTIA ET doctrina: EXPERIENTIA, QUAESTIONES, SPES et PROGRESSIONEM. Materia internationalis scientific et practica colloquium.* Krasnoyarsk, 2021. Pp. 405-408.
3. *Duis iuventutis vulputate.* Abakumova O. R., Ujuhu I. A. In collectione: *NATIONAL TRENDS IN HODIerna EDUCATIONEM. collectio articulos III Omnes-Russian Scientiarum et Practica Colloquium, ad 5 h..* Omsk, 2021. Pp. 157-160
4. *Adipiscing culturae in educationem.* Pishtikova D. S., Ujuhu I. A. In collectione: *NATIONAL TRENDS IN HODIerna EDUCATIONEM. collectio articulos III Omnes-Russian Scientiarum et Practica Colloquium, ad 5 h..* Omsk, 2021. Pp. 256-259.
5. *E-learning in academia, ut novum educational paradigma.* Ujuhu I. A., Meshvez R. K. *Bulletin de Maikop Status Technicae artis Universitatis.* 2021. № 1 (13). Pp. 73-79.
6. *Organicas, moderatorum, scientifica et applicando quaestiones operationem corporis culturae et ludis ratio continui physica educationem.* De materia, *VSH Omnes-Russian Scientiarum et Practica Colloquium cum internationalibus participationem,* Yekaterinburg, *Ural Statu Paedagogica Universitatis.* Instituti, 2021 Strikacheva A. A., Ujuhu I. A.

УДК 796.4

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА, ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.

Аннотация. *Обеспокоенность состоянием здоровья современной молодёжи на сегодняшний момент ставит основную задачу перед педагогическими коллективами вузов и самими студентами поиска мер и правил создания условий для перехода к здоровому образу жизни каждого студента. Для борьбы с гиподинамией необходимо пропагандировать доступные виды спорта, компенсирующие нехватку двигательной активности.*

Ключевые слова: *скандинавская ходьба, физическая активность, спорт, фитнес.*

Введение

Исторически сложилось, что в России большое количество незаселённой территории, в том числе и возле городов, что является безусловно одним из благоприятных факторов для занятия скандинавской ходьбой, ведь это позволяет проводить тренировки в благоприятной окружающей обстановке.

Скандинавская ходьба — ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Также называется северная ходьба или нордическая ходьба, ещё реже финская ходьба. Некоторые считают её разновидностью фитнеса, иные — разновидностью спортивной ходьбы.

Последние 10-15 лет наблюдается всё большая популяризация скандинавской ходьбы в нашей стране. Немало важную роль в этом сыграла её доступность для широких масс – для скандинавской ходьбы не требуется дорогой спортивный инвентарь. Так же стоит отметить, что данный вид физической тренировки достаточно прост в освоении и не требует специальной подготовки человека, так же, как и изнурительной активности из-за чего скандинавская ходьба получила широкую популярность в том числе и среди групп пожилого населения, ведь помимо всего прочего это ещё и один из самых менее травмоопасных видов физических упражнений.

Изначальное своё происхождение скандинавская ходьба берёт из Финляндии, где в 1930-х годах она обрела популярность среди тренирующихся в лыжных видах спорта, а в особенности биатлоне, когда было затруднительно заниматься лыжами, то есть в летнее время года. До этого, спортсменам приходилось использовать другие виды кардионагрузок – бег, велосипед, плавание. Все они так или иначе помогали спортсменам поддерживать свою физическую форму, однако не могли обеспечить необходимую комплексную нагрузку одновременно на верхние и нижние конечности, отчего после введения скандинавской ходьбы в подготовительную программу, первые результаты на выступлениях были намного более качественные и превосходящие предшествующие. Достаточно быстро эти тренировки переняли сначала спортсмены смежных дисциплин, а затем и люди далёкие от профессионального спорта, но желающие поддерживать свою физическую и мышечный тонус на должном уровне. Было очевидно, что если спортсмены, используя данный вид тренировок получали необходимый результат в виде укрепления и комплексного поддержания в тонусе всего организма, то и для других групп людей это так же может быть полезно.

Следующий этап развития для скандинавской ходьбы наступил с школьной учительницей Лееной Яаскеляйнен, ныне профессор факультета физического обучения и спортивных наук Финского университета. Она в 1966 внедрила скандинавскую ходьбу в общую программу развития школьников. По её идеи школьники, которые не могли по состоянию здоровья посещать

физкультурно-оздоровительные занятия должны были самостоятельно заниматься скандинавский ходьбой.

Немаловажную роль в развитие самой концепции финской ходьбы стало и усовершенствование палок для занятий. Там появился резиновый протектор для более комфортного передвижения по твёрдым покрытиям, изменилась масса палок (они стали более тяжёлыми). Активно выпускать их начали лишь в 1977 году, как палки, предназначенные для северной ходьбы.

Как выяснилось скандинавская ходьба почти не имеет противопоказаний, а продолжительные регулярные тренировки оказывают крайне благоприятный эффект на организм, ведь равномерная нагрузка идёт сразу на множество групп мышц, опорно-двигательную систему, сосудистую и кровеносную.

Прежде всего стоит понять для чего люди занимаются скандинавской ходьбой и какие цели при этом ставят перед собой. Ведь именно эти пункты учитывает каждый, кто с умом подбирает для себя тот или иной вид упражнений.

Изначально стоит рассматривать скандинавскую ходьбу именно как разработанное упражнение для спортсменов и первичной её целью было именно поддержание физического тонуса мышц спортсменов-лыжников, которым среди прочего необходимы ежедневные тренировки определённых групп мышц на протяжении всего года, а не только в зимний сезон. Как показала практика, наиболее гармонично это можно осуществлять, занимаясь именно скандинавской ходьбой. И хотя тренировки спортсменов не ограничиваются исключительно этим, но и по сей день они не пренебрегают таким видом упражнений.

После доказанного комплексного воздействия на организм такого вида упражнений, им заинтересовалась в медицине для включения в комплекс медикаментозных тренировок больных с нарушениями и болезнями сердечно-сосудистого, опорно-двигательного и кровеносного типа. Постепенно позитивный опыт от занятий распространился, и скандинавская ходьба стала популярна не только у больных, проходящих курс восстановления, но и здоровых людей, следящих за своим здоровьем. Поскольку скандинавская ходьба не требует значительных физических усилий, она получила широкую популярность у людей преклонного возраста во многих странах.

Поскольку данное упражнение разрабатывали для спортсменов, то к его исследованиям изначально подходили с научно-технической точки зрения.

Таким образом было установлено, что те, кто систематически занимается скандинавской ходьбой, уменьшается содержание холестерина в крови, улучшается работа органов пищеварения, нормализуются метаболические процессы.

Скандинавская ходьба благотворно воздействует на работу легких. При тренировках значительно укрепляются дыхательные мышцы, объём вдыхаемого воздуха повышается на 30%. В результате обеспечивается эффективная доставка кислорода ко всем тканям и органам.

Этот вид спорта так же подходит для повышения выносливости и тренировки сердечно-сосудистой системы. Пульс при этом увеличивается на 10–15 биений в минуту относительно обычной, стандартной ходьбы. В результате чего можно наблюдать как улучшается функционирование сердца и тонус сосудов, а артериальное давление приходит в норму.

Также стоит отметить, что, соблюдая правильную технику занятия можно добиться позитивного исправления осанки.

Ходьба в целом это наиболее привычный и обыденный для человека процесс, отчего именно скандинавская ходьба не вызовет сложности у большинства желающих ей заняться, а дополнительные опоры позволят меньше нагружать коленные суставы и позвоночник, что позволит более оптимально проходить длительные расстояния.

На сегодняшний день скандинавская ходьба считается одним из самых известных и популярных видов фитнеса, который, однако продолжает развиваться, охватывая новые страны и вовлекая всё большее количество людей. Именно из-за доступности и высокой эффективности относительно другого рода фитнеса, а также из-за того, что занятия проходят на открытом воздухе скандинавская ходьба и является такой популярной. На текущий момент уже более 20 млн людей занимается ей, тренируясь почти ежедневно.

В нашей же стране первая школа скандинавской ходьбы была основана в 2010 году Анастасией Полетаевой. На сегодняшний день у школы имеется 6 развивающихся филиалов по России и Белоруссии, а в одной только Москве насчитывается не менее 20 клубов, по России же их число доходит до 40.

Если рассматривать скандинавскую ходьбу как цикл действий, то это выглядит так:

Отталкиваемся с усилием палкой от земли, при этом кончик палки находится перед стопой, а рука перед корпусом, согнутая в локте, ладонь же сжимает рукоятку.

1. Конец палки в том же месте, но за счёт толчка рука распрямляется, а ладонь раскрывается.

2. Палка остаётся позади тела, а рука уходит назад, образуя единую прямую с палкой, ладонь же всё ещё раскрыта.

3. Палка отскакивает от земли и возвращаясь в начальное положение.

Ноги в это время должны быть стопами параллельно друг другу. Шаг идёт от пятки, заканчиваясь на пальцах, нельзя выпрямлять колено до конца в любом этапе выполнения упражнения.

Для начала движения нужно немного наклониться вперёд, не сгибая поясницу и сделать первый шаг.

Рассмотрим типичные ошибки начинающего:

1. Рассогласованность в движении рук и ног (они должны быть в противофазе – правая рука и левая нога)

2. Не вращается плечевой сустав при ходьбе

3. Вынос палки вперёд при согнутом локте

4. Не достаточно широкий шаг

5. Стопа не осуществляет перекал с пятки на носок

6. Неверная постановка палки

Для тренировок не нужно дорогостоящего снаряжения. Разумеется, потребуется купить либо сделать из подручных средств особые палки для скандинавской ходьбы. Больше никаких требований нет. Подойдет любая одежда, в которой будет удобно заниматься, а также любая обувь по сезону.

Особенностью техники ходьбы с такими палками так же важно рассмотреть:

На ручках палок для скандинавской ходьбы найти темляк — ремешок для руки. Он не позволяет палке выпадать из руки, поскольку при соблюдении правильной техники ходьбы, на заключительном этапе шага ладонь должна раскрыться и выпустить палку из хвата.

Резюмируя, можно сделать вывод, что почти любая физическая активность приносит пользу, но именно скандинавская ходьба даст один из максимально возможных результатов в комплексном воздействии при минимуме затрат, а позитивный опыт десятилетий не позволит сомневаться в этом даже скептику.

Литература

1. Кузнецова Ю.В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп// Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта:

материалы науч.-практ. конф с междунар. участием, посвящ. 85- летию БГПУ (под общ. ред. О.В. Юречко). 2015. С. 211–215.] Чередник О.В.

2. Скандинавская ходьба. 2013–
<https://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html/>

3. [Электронный ресурс]:
<https://www.stomatolog9.by/informatsiya/zozh/784-skandinivskay-hodba>
обращения 9.12.2021

4. [Электронный ресурс]: <https://nordic-health.ru/>

Панина Ольга Васильевна, доцент, профессор кафедры «Физическая культура», yagodca76@yandex.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

Шишкина Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры «Физическая культура», kasimowa76@mail.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

Тарасов Виктор Алексеевич, профессор кафедры «Физическая культура», Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

SCANDINAVIAN WALKING, THE KEY TO A HEALTHY LIFESTYLE

Panina Olga Vasilyevna, Associate Professor, Professor of the Department of "Physical Culture", yagodca76@yandex.ru, Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Shishkina Tatiana Gennadievna, Associate Professor of the Department of "Physical Culture", kasimowa76@mail.ru, Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Tarasov Viktor Alekseevich, Professor of the Department of "Physical Culture", Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Annotation. Concern about the state of health of modern youth at the moment poses the main task for the teaching staff of universities and students themselves to find measures and rules for creating conditions for the transition to a healthy lifestyle for each student. To combat physical inactivity, it is necessary to promote accessible sports that compensate for the lack of motor activity.

Keywords: nordic walking, physical activity, sport, fitness.

References

1. Kuznetsova Yu.V. Scandinavian walking to improve the functional state of female students of special medical groups// Theoretical and practical problems of physical culture and sports: materials of scientific and practical conference with international. participation,

dedication. 85th anniversary of BSPU (under the general editorship of O.V. Yurechko). 2015. pp. 211-215.] Cherednik O.V.

2. Scandinavian walking. 2013 <https://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html/>

3. [Electronic resource]: <https://www.stomatolog9.by/informatsiya/zozh/784-skandinvskey-hodba-appeals> 9.12.2021

4. [Electronic resource]: <https://nordic-health.ru/>

УДК 796.06

СТАНОВЛЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА: ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Панова М.А.

Аннотация. Сегодня в России активное внимание со стороны государства уделяется развитию спорта, в том числе и студенческого спорта: реализуется программа «Спорт – норма жизни», студенты активно принимают участие во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В данной статье произведен анализ зарождения студенческого спорта в России.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, физическое воспитание, история студенческого спорта.

Введение

Студенческий спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях [1].

В России зарождение студенческого спорта происходило в начале XX века. Именно тогда первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. В университете Санкт-Петербурга спортивный клуб был образован в 1908 году. К 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. Большинство их действовало в столице – 13, в Москве – 5, в Киеве – 4, на долю других городов приходились оставшиеся клубы [9, с 218]. В 1911 году 13 петербургскими студенческими обществами была образована студенческая лига, которая проводила соревнования среди студентов.

После революции 1917 года студенческий спорт стал развиваться в другом русле. В 1918 году 29 мая было основано крупнейшее в стране высшее

учебное заведение в области физической культуры и спорта – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (сейчас – Российский государственный университет физической культуры, спорта молодёжи и туризма). Декретом Совета народных комиссаров РСФСР в июле 1929 года физическое воспитание было введено в вузах страны как обязательный предмет. В том же году в университетах и институтах были созданы кафедры физического воспитания.

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов. Первый этап, начавшийся в конце 20-х годов прошлого века, закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований. В середине 30-х годов начался новый этап развития студенческого спортивного движения.

Сейчас учебная дисциплина, физическая культура, которая развивает, и популяризирует спорт, в высших учебных заведениях преподается в течение всего периода обучения студентов во всех его проявлениях.

«Многие ученые уверены, что физкультурная и спортивная деятельность в технических и гуманитарных ВУЗах должна стать возрождением и дальнейшим развитием массового студенческого спорта, который был на территории бывшего СССР» [2], а сегодня стран СНГ и в России в том числе, тоже имеет более чем столетнюю историю существования.

Современный студенческий спорт делится на два основных направления: организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, преподавателей и сотрудников вуза; подготовка сборных команд университета по видам спорта для участия в спортивных мероприятиях регионального, всероссийского и международного уровней [4].

Особого внимания заслуживают организационные аспекты студенческого спорта, которые согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» должны реализовываться через создание спортивных клубов в образовательных учреждениях и их деятельность, оказание им всесторонней поддержки. Также рекомендовано на базе высших учебных заведений и факультетов физической культуры организовать центры спортивной подготовки сборных команд по видам спорта [6]. Через студенческие клубы осуществляется взаимодействие вуза с организациями, развивающими физкультурно-массовую работу и спорт высших достижений среди студенческой молодежи [7].

Таким образом студенческий спорт – одна из самых важных и незаменимых составляющих жизни учащегося. Развитие и популяризация студенческого спорта остается одним из активно-развивающихся и немало важных направлений государственной политики.

Литература

1. Организация физкультурно-спортивной работы + Приложение: тесты: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. – Москва: КНОРУС, 2021. – 258 с. – (Среднее профессиональное образование).
2. Физическое воспитание студентов и развитие студенческого спортивного движения: информ.-метод. сб. / М-во по делам молодежи, спорта и туризма Республики Татарстан. – Казань: РЦМИПП, 2019. – 140 с.;
3. Андрущенко Л.Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л. Б. Андрущенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 2. – С. 47–54.;
4. Акишин Б.А. Проблемы организации студенческого спорта в технических университетах / Б. А. Акишин // Перспективы развития современного студенческого спорта: на пути к Универсиаде–2019 в Казани: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 28–30.;
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студ., асп. и препод. ин-тов физ. культуры / Б.А. Ашмарин. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.;
6. Столяров В. И. Теория спортивной культуры личности / В. И. Столяров // Олимпийский спорт и спорт: тезисы доп. XIV Междунар. наук. конгресс. – К, 2022. – С. 30.;
7. Овсянникова И. Н. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов на основе использования средств пляжного гандбола: автореф. канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Овсянникова Инна Николаевна; КубГУФК,СиТ. – Краснодар, 2008 –24 с.;
8. Штаничева Л.А. Концепция технологии современной спортивной подготовки (глазами студентов-спортсменов) / Л. А. Штаничева, Г. Д. Зарубина, Д. О. Махортова // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: науч. моногр. / под ред. проф. Раевского Р. Т. – О: Наука и техника, 2018. – С. 426-429.

9. Россия на Всемирных универсиадах в XXI веке: сб. материалов / рук. авт. коллектива А. В. Шолохов. - М.: ЮниВестМедиа, 2012. - 272 с.

Панова Мария Анатольевна, бакалавр 3 года обучения кафедры государственного управления и молодежной политики, m6915p@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

THE FORMATION OF STUDENT SPORTS: HISTORICAL DIGRESSION

Panova Maria Anatolyevna, Bachelor of 3 years of study of the Department of Public Administration and Youth Policy, m6915p@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. Today in Russia, the state pays active attention to the development of sports, including student sports: the program "Sport is the norm of life" is being implemented, students actively participate in the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Work and Defense".

Keywords: student sports, physical culture, physical education, history of student sports

References

1. Organization of physical culture and sports work + Appendix: tests: textbook / V.S. Kuznetsov, O.N. Antonova. – Moscow: KNORUS, 2021. – 258 p. – (Secondary vocational education).

2. Physical education of students and the development of student sports movement: inform.-method. sb. / Ministry of Youth Affairs, Sports and Tourism of the Republic of Tatarstan. – Kazan: RCMIPP, 2019. – 140 p.;

3. Andrushchenko L.B. Sports-oriented technology of teaching students on the subject "Physical culture" / L. B. Andrushchenko // Theory and practice of physical culture. – 2020. – No. 2. – pp. 47-54.;

4. Akishin B.A. Problems of student sports organization in technical universities / B. A. Akishin // Prospects for the development of modern student sports: on the way to the Universiade 2019 in Kazan: materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference - Kazan: Volga GAFKSIT, 2019. – pp. 28-30.;

5. Ashmarin B.A. Theory and methodology of pedagogical research in physical education: a manual for students, asp. and the teacher. in-tov phys. culture / B.A. Ashmarin. – Moscow: Physical Culture and Sport, 1978. – 223 p.;

6. Stolyarov V. I. Theory of sports culture of personality / V. I. Stolyarov // Olympic sport and sport: abstracts of the supplement. XIV International Sciences. congress. – K, 2022. – p. 30.;

7. Ovsyannikova I. N. The content and organization of physical education of university students based on the use of beach handball: abstract. candidate of Pedagogical Sciences: [spec.] 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture" / Ovsyannikova Inna Nikolaevna; KubGUfK, Sit. – Krasnodar, 2008 -24 p.;

8. Shtanicheva L.A. *The concept of technology of modern sports training (through the eyes of student-athletes)* / L. A. Shtanicheva, G. D. Zarubina, D. O. Makhortova // *Physical education and sports improvement of students: modern innovative technologies: scientific. monogr.* / edited by Prof. Rayevsky R. T. – O: Science and Technology, 2018. – pp. 426-429.

9. *Russia at the World University Games in the XXI century (2012)*, in A. Sholohov (Ed.), publishing center YuniVestMedia, Moscow, Russian Federation, 272 p.

УДК 796

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ В ПРЕДЕЛАХ И ВНЕ УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

Панченко А.В., Тарбеев Н.Н.

Аннотация. В статье представлено исследование по теме «Отношение студентов к физической нагрузке в пределах и вне учебных заведений». Показаны результаты опроса студентов и предложены, к рассмотрению, предложения по улучшению спортивной вузовской программы.

Ключевые слова: физическая активность, спортивные программы, здоровый образ жизни, мотивация.

Введение.

Физическая активность является незаменимой частью для формирования здорового тела. Это является основной причиной, почему физическая культура является обязательной во всех учебных учреждениях. Она направлена на мотивирование детей, подростков и молодежи на поддержание здорового образа жизни. Здоровый образ жизни очень важен для каждого человека. [3] Он способствует не только улучшению, а также сохранению здоровья. Но несмотря на это, молодые люди не всегда имеют стимул к занятию спортом. Появляется вопрос: дело в полной незаинтересованности в физической нагрузке или же дело в самой спортивно-учебной программе?

Цель.

Изучить отношение студентов к физической нагрузке в пределах и вне учебных учреждений и выявить причины, которые останавливают их на пути к здоровому образу жизни.

Методы исследования.

На базе двух университетов ВолгГМУ и РНИМУ им. Н.И. Пирогова среди студентов первого курса специальности «Клиническая психология» и

студентов второго курса специальности «Лечебное дело», возраст которых варьируется от 17 до 22 лет, был проведен опрос в гугл форме, который помог выявить отношение к физической нагрузке в пределах и вне учебных учреждений.

Результаты исследования.

В результате было опрошено 50 студентов, среди которых 9 парней, что составило 18% опрошенных и 41 девушка, что составило 82% опрошенных.

Полученные нами данные, представленные в первой диаграмме, показали, что время комфортное для занятия спортом представляет собой: утро – 21 (42%), день – 20 (40%), вечер – 22 (44%) и только 6 (12%) человек не любят спорт. (диаграмма 1)

Что касается места для занятия спортом, людям комфортнее заниматься физической активностью в первую очередь в спорт зале (31), на втором месте – дома (27), на третьем месте – улица (17), на четвертом месте – вуз (10) и 4 людям нигде некомфортно. (диаграмма 2)

Если говорить о спортивной программе, то выходят такие результаты: на первом месте – собственная программа (31), на втором месте – тренерская программа (23), на третьем месте вузовская программа (7), не любящих спорт (6). Самый важный вопрос касательно комфорта вузовской программы показал, что 33 людям, что составляет 66% опрошенных, комфортно, а 17 людям, что составляет 34% опрошенных, дискомфортно. (диаграммы 3 и 4)

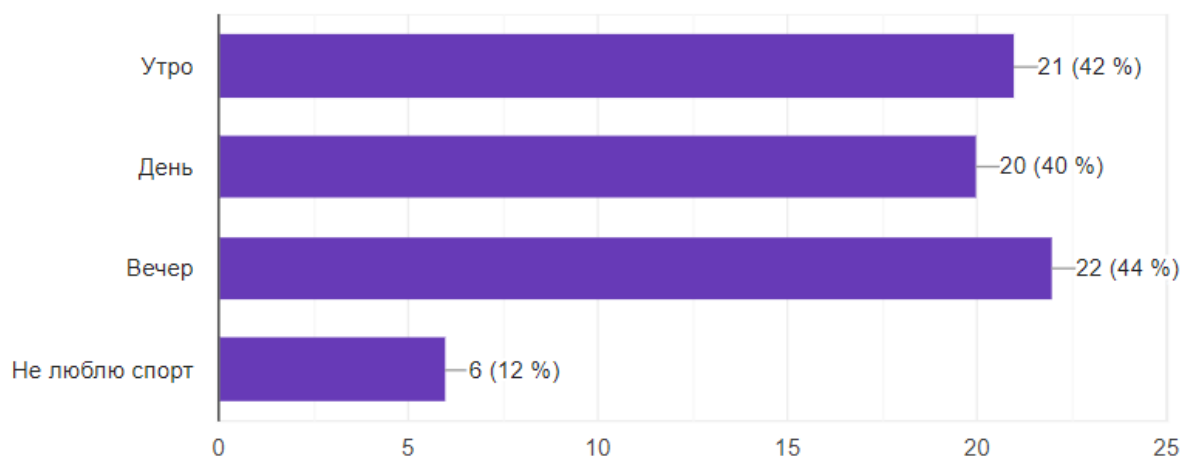


Диаграмма 1 - Время комфортное для занятия спортом

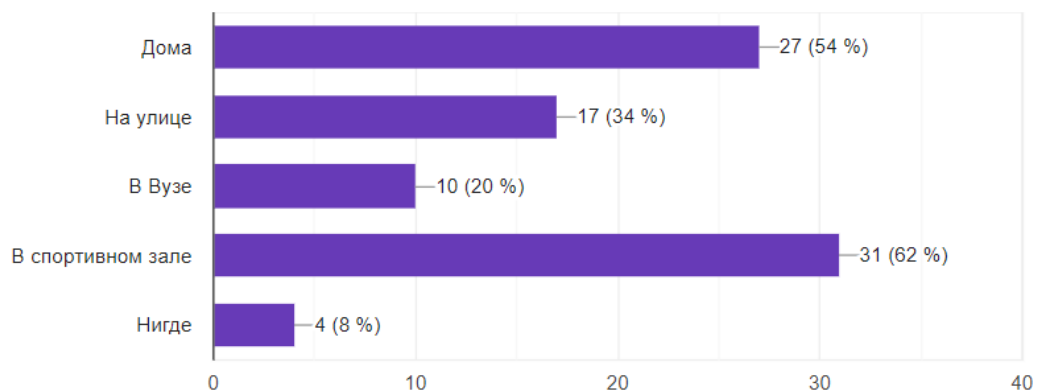


Диаграмма 2 - Место(-а) комфортное(-ые) для занятия физической активностью

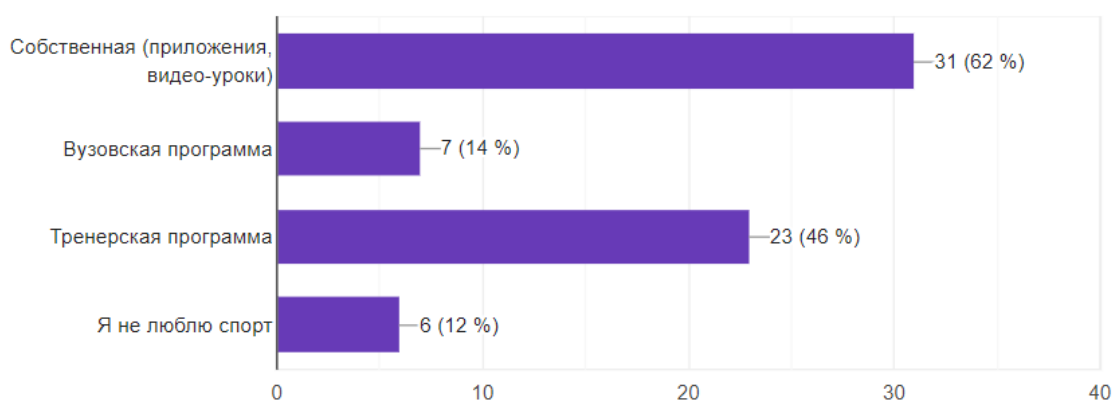


Диаграмма 3 - Программа(-ы), которые предпочитают студенты

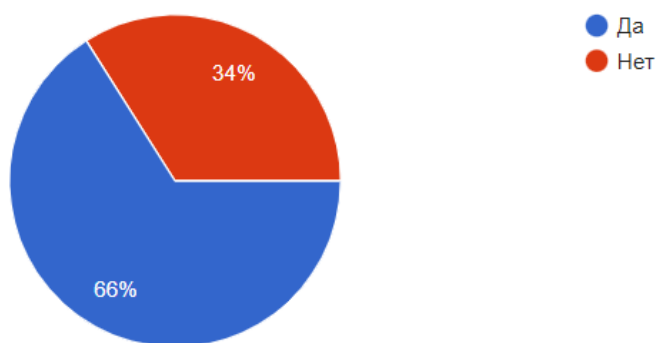


Диаграмма 4 - Является ли вузовская программа комфортной для студентов

Вывод.

В первую очередь, мы выявили, что время не является причиной отсутствия стимула к занятию спортом, так как большинству студентов

комфортно заниматься физической активностью в любое время и это никак не сказывается на их эмоциональном состоянии. А вот место может выступить этим самым стимулом, так как большинство студентов предпочитают заниматься спортом за пределами вуза. На это указывают и предпочтения в спортивной программе, в которой мы четко видим, что люди выбирают чаще собственную и тренерскую программу, что указывает на отсутствие необходимых студентам упражнений в вузовской программе.

Несмотря на все это, в итоге большинство людей (66%) ответило, что им комфортна вузовская программа, что утверждает, что основной комплекс упражнений имеет положительное влияние. Но нужно учитывать, что данный результат не далеко ушел от 50%, поэтому мы, приняв во внимание опросы, которые показали незаинтересованность, как в вузовской программе, так и в месте проведения физической активности в вузе, узнали, чего не хватает студентам для желания заниматься спортом в вузе. Мотивация к физической активности – это совокупность мотивов личности, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. [1]

Предлагаем принять к рассмотрению предложения респондентов, участвующих в обсуждении темы «Отношение студентов к физической нагрузке в пределах и вне учебных учреждений». Сделать пары короче (45 минут), но чаще; внести в программу, по выбору, больше занятий в тренажерном зале и спортивных игр, таких как бадминтон, волейбол и баскетбол; во время разминки делать больший уклон не на гимнастику и упражнения на гибкость, а на комплекс упражнений на отдельные группы мышц; ввести музыку для поддержания положительного эмоционального состояния; добавить командные игры для сплочения коллектива; исключить физическую культуру из ряда обязательных дисциплин для людей ведущих активный образ жизни в спортивных залах; добавить секции, чтобы каждый в виду своих физических возможностей, мог подобрать комфортный вид спортивной деятельности; также ввести информирование студентов о спортивном питании, чтобы результаты, полученные на парах, не потеряли своей эффективности.

Литература

1.Болотова В.В., Тарбеев Н.Н. Исследование мотивации студентов к физической культуре. - Курск: Курский государственный медицинский университет, 2022. - С. 139-141.

2.Кулешова Л.Д., Тарбеев Н.Н. Имиджмейкинг преподавателя

физической культуры. - Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2020. - С. 13-14.

3.Пушкарёв К.А., Тарбеев Н.Н. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни. - Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2021. - С. 194-198.

4.Титова А.В., Тарбеев Н.Н. Роль физической культуры в снижении уровня стресса студентов ВолгГМУ. – Волгоград: Волгоградский государственный медицинский университет, 2018. - С. 576-577.

5.Тарбеев Н.Н., Шишков С.В., Левикин А.Е. Ценностные ориентации студентов-медиков на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. - Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2016. - С. 143-146.

Панченко Анастасия Викторовна, студентка 1 курса, кафедры общей и клинической психологии, специальности клиническая психология, nastia07010207@gmail.com, высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» (ФГБОУ ВО ВолгГМУ)».

Тарбеев Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Kolya2509@yandex.ru, Россия, Волгоград, «Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» (ФГБОУ ВО ВолгГМУ)».

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL ACTIVITY WITHIN AND OUTSIDE EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Panchenko Anastasia Viktorovna, 1st year student, department of general and clinical psychology, specialty clinical psychology, nastia07010207@gmail.com, , «Federal State Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Medical University» (FGBOO VO VolgSMU)».

Tarbeyev Nikolay Nikolayevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health, Kolya2509@yandex.ru, Russia, Volgograd, «Federal State Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Medical University» (FGBOO VO VolgSMU)».

Annotation. The article presents a study on the topic «The attitude of students to physical activity within and outside educational institutions». The results of the scientific research of students are shown and proposals for consideration to improve the sports university program are proposed.

Keywords: physical activity, sports programs, healthy lifestyle, motivation.

References

1.Bolotova V.V., Tarbeev N.N. Issledovanie motivacii studentov k fizicheskoj kul'ture. -

Kursk: Kurskij gosudarstvennyj medicinskij universitet, 2022. - S. 139-141.

2.Kuleshova L.D., Tarbeev N.N. Imidzhmejking prepodavatelya fizicheskoj kul'tury. - Tomsk: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju "STT", 2020. - S. 13-14.

3.Pushkarev K.A., Tarbeev N.N. Sohranenie zdorov'ya i zdorovyj obraz zhizni. - Tomsk: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju "STT", 2021. - S. 194-198.

4.Titova A.V., Tarbeev N.N. Rol' fizicheskoj kul'tury v snizhenii urovnya stressa studentov VolgGMU. – Volgograd: Volgogradskij gosudarstvennyj medicinskij universitet, 2018. - S. 576-577.

5.Tarbeev N.N., SHishkov S.V., Levikin A.E. Cennostnye orientacii studentov-medikov na zdorovyj obraz zhizni i ih otrazhenie v zhiznedeyatel'nosti. - Tomsk: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju "STT", 2016. - S. 143-146.

УДК 796.011.3

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Петриков И.С.

Аннотация. Одним из важнейших направлений современной России считается воспитание молодого поколения. Поэтому, особенно острым становится вопрос патриотического воспитания. В наше время для развития и преуспевания государства недостаточно иметь просто узконаправленных специалистов, необходимы люди, искренне желающие работать и всячески способствовать развитию своей страны. Для этого детям с раннего детства доходчиво доводят и прививают искреннюю любовь к своему героическому прошлому, своему языку, своей культуре. Спорт является очень важным инструментом, посредством которого, позволяют лучше понять важность своего Отечества, обрести патриотическое мировоззрение.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, патриотическое воспитание, решение задач спортивно-патриотического воспитания студентов.

За последние годы в России были предприняты несколько успешных попыток по развитию и усилению программы патриотического воспитания граждан РФ. В период с 2001 по 2015 было реализовано несколько таких программ. Данные программы представляли собой систематическое и целенаправленное влияние государственных органов и других институтов на гражданское общество и имели цель формирования у граждан Российской Федерации патриотического сознания, формировало искреннюю любовь и преданность своему отечеству. Основным и главным контингентом этих программ была допризывная молодежь и граждане возрастом до 18 лет. Одной из самых качественных форм взаимодействия с молодым поколением является организация функционирования оборонно-спортивных лагерей,

общая численность которых достигла отметки 2000 на всей территории РФ. Увеличилось общее количество гражданских клубов и иных учреждений, связанных с спортивно-патриотической повесткой [2].

В целях совершенствования системы спортивно-патриотического воспитания, с каждым годом увеличивается число «молодых людей», участвующих в президентских состязаниях. В период с 2014 по 2015 в данных состязаниях приняли участие около 10.1 млн. человек из 37.2 тыс. различных организаций.

В Российской Федерации функционирует около 7000 кадетских и казачьих школ, численность которых растет с каждым годом. В данных учреждениях основным методом привития патриотической мысли является адекватная физическая нагрузка. Различные спортивно-тематические игры, развитие таких физических показателей как: выносливость, сила, скорость, посредством упражнений общей и специализированной физической подготовки. Так же нередко практикуются различные спортивные мероприятия территориального класса: езда верхом, умения грамотно владеть традиционным холодным оружием. Ярким примером являются традиционные казачьи выступления [1,3].

Таким образом, целями спортивно-патриотического воспитания являются:

- формирование моральных и нравственных качеств патриотизма в сознании молодежи;
- воспитание преданности Родине и готовности к ее защите;
- обеспечение преемственности поколений;
- подготовка молодых людей к службе в Вооруженных силах РФ;
- привлечение молодежи к активному участию в спортивно-массовых мероприятиях и военно-прикладных видах спорта;
- пропаганда исторического прошлого Отечества, героического наследия и боевых традиций Вооруженных сил, трудового и ратного подвига народа по укреплению обороноспособности государства и его защите.

Учитывая все вышеперечисленное, может показаться, что спорт в данном вопросе имеет крайне незначительное влияние и его полезность в формировании патриотического мировоззрения низка.

Однако, это далеко не так. Все заключается не только в физической подготовленности спортивного человека, но и в его ментальной и моральной подготовке. Как человек, который привык выкладываться на максимум на тренировках, человек, который имеет волю и характер, чтобы преодолевать ради определенной и значимой цели, может «дать слабинку», струсить,

предать свое Отечество. Командные спортивные игры развивают командный дух, чувство ответственности перед товарищами, умение грамотно координироваться, работать сообща тоже одно из главных умений и навыков. Одиночные виды спорта тоже не удел, они развивают самостоятельность, уверенности в исключительности своих сил, умении действовать в одиночку и понимать, что в трудной или даже патовой ситуации ты и только ты сможешь решить проблему, привести себя или доверенных тебе людей к победе. Иными словами, спорт не только укрепляет тело, развивает мускулатуру и выносливость, но и обучает ментально, закаляет характер, укрепляет волю.

Одним из учреждений, взявших на себя роль инструмента, помогающего в формировании патриотического мировоззрения, является Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, на базе которого располагается военный учебный центр, а также предоставляются услуги военной кафедры. Разумеется, одним из критериев поступления является, конечно же, физическая подготовленность кандидата. По окончании обучения на военной кафедре студент получает звание лейтенанта запаса, то есть, фактически, получает еще одно, военное, образование.

Очевидным плюсом такого подхода является получение сразу двух образований: основного и военного. Так же необходимо отметить тот факт, что успешность обучения на военной кафедре, как и в любом другом военном учреждении, сильно зависит от спортивной и физической подготовленности человека. Поэтому, еще одним позитивным моментом является постоянная надобность в физическом развитии и преуспевании, что положительно сказывается как на состоянии здоровья и высокого уровня биологических показателей, так и на морально-волевом состоянии человека, развивает искреннее чувство преданности к своему Отечеству, то есть, иными словами, развивает чувство патриотизма.

Таким образом, необходимо отметить, что в нашей стране с каждым годом, несмотря на некоторые «колебания», растет количество вовлеченных в дела своей Родины людей. Достойное воспитание в семье и учебных организациях, грамотная политика со стороны государства, а также должное спортивно-патриотическое воспитание вызвали небывалый скачок патриотических настроений, уверенности в успехе своей Родины и своего народа. Конечно же, далеко не самую последнюю роль на пути к данному достижению сыграл спорт.

Литература

1. Клименко А.А., Калашник Е.А., Яни А.В. Организация и управление многолетними занятиями в спорте: проблемы и варианты решения // Физическая культура и спорт в системе образования. История и современность. материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 70-летию Кафедры физического воспитания, спорта и туризма Башкирского государственного аграрного университета. 2018. С. 74-78.

2. Русанов А.А., Калашник Е.А., Быков М.В. Структура и методика реализации дистанционного обучения студентов Кубанского ГАУ на кафедре физического воспитания // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 916-922.

3. Цыганкова В.О., Куликова И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 429-432.

Петриков Игорь Сергеевич, студент 1 курса факультета механизации, petrikov_igor19@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Матвеева Инга Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физвоспитания, nastyg@bk.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

SOLVING THE PROBLEMS OF SPORTS AND PATRIOTIC EDUCATION OF STUDENTS IN AN EDUCATIONAL INSTITUTION

Petrikov Igor Sergeevich, 1st year student at the faculty of mechanization, Petrikov_igor19@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU);

Matveeva Inga Sergeevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of physical education, nastyg@bk.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Annotation. One of the most important areas of modern Russia is the education of the young generation. Therefore, the issue of patriotic education becomes especially acute. Nowadays, for the development and success of the state, it is not enough to have simply narrowly focused specialists, people who sincerely want to work and in every possible way contribute to the development of their country are needed. For this, children from early childhood intelligibly bring and instill a sincere love for their heroic past, their language, their culture. Sport is a very important tool through which, it is better to understand the importance of their Fatherland, to gain a patriotic worldview.

Keywords: physical education and sports, patriotic education, solving the problems of sports and patriotic education of students.

References

1. Klimenko A.A., Kalashnik E.A., Yani A.V. Organization and management of perennial exercises in sports: problems and solutions // *Physical Culture and Sports in the Education System. History and modernity. Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the Department of Physical Education, Sports and Tourism of the Bashkir State Agrarian University*. 2018. S. 74-78.

2. Rusanov A.A., Kalashnik E.A., Bykov M.V. The structure and methodology of the implementation of distance learning of students of the Kuban GAU at the Department of Physical Education // *Physical Culture and Sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. A collection of articles on materials from the National Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the education of the Department of Physical Education of the Kuban GAU*. Krasnodar, 2020. S. 916-922.

3. Tsygankova V.O., Kulikova I.V. Formation of motivation for a healthy lifestyle among students of Kuban GAU by means of extracurricular activities of Taekwondo // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. 2021. No. 5 (195). S. 429-432.

УДК 338.48-2-053.6

МОЛОДЕЖНЫЙ ТУРИЗМ

Пивнев Д.В., Двойникова Е.С.

Аннотация. В статье говорится о актуализации и популяризации студенческого туризма Российской Федерации. Современная ситуация в мире, находит прямое отражение в поведении субъектов туристского рынка, нарушается уже ставшее привычным соотношение между внутренним и выездным турпотоком в пользу последнего. Граждане РФ стали охотнее путешествуют по территории нашей страны.

Ключевые слова: туризм, молодежь, здоровье, спорт.

Эта работа посвящена изучению места и роли туризма в жизни студента как конкретного метода оздоровления. На самом деле, гораздо легче привлечь человека через туризм, чем с помощью регулярных физических упражнений. Преимущество заключается в том, что он не требует особой

физической подготовки, доступен для всех и очень разнообразен. Туризм - это вид спортивной деятельности. Это не просто хобби или мода. Это жизненная необходимость, которая включает в себя широкую программу: от простого похода на выходные, который каждый молодой человек, группа студентов, независимо от возраста и даже состояния здоровья, до поездки самого высокого уровня сложности, которая требует от туриста физического совершенства и безупречного владения техникой. Поэтому ставится вопрос о признании студенческого туризма одним из приоритетов развития туризма в России, поскольку любовь к большой и малой Родине прививается с раннего возраста, а студенческий туризм может помочь в возрождении патриотического духа, поскольку является важной функцией нравственно-патриотического воспитания. образование, присущее ему. Студенты проводят большую часть своей жизни за учебой, и каждый распределяет внеклассное время так, как ему удобно. Некоторые отдыхают с друзьями, другие читают книги, смотрят фильмы, а некоторые посвящают свое время активному отдыху, который восстанавливает физическую и умственную работоспособность. Фитнес сегодня, безусловно, является приоритетом не только для страны, но и для каждого человека.

В настоящее время туристические секции существуют непосредственно во многих университетах нашей страны. Актуальность туризма неуклонно растет. Опросы студентов нашего университета показали, сколько студентов знают о туристической сфере, доступной в университете. 58 Процентом респондентов знают об этом, и только 28 процентов не знали об этом. Кроме того, 60 процентов респондентов хотели бы принять в нем участие. Большая часть молодежи формой активного досуга предпочитают посещение парков, кинотеатров, затем следует туризм. Далее идет выбор досуга по возможностям, посещение тренажерных залов и другой деятельности

В данном случае, можно считать, что идея о пропаганде туризма среди молодежи вполне реализуема. Теперь встает вопрос, а какой же именно вид туризма будет интересен студентам? Для выяснения этого факта был задан вопрос: «Какой вид туризма Вы предпочитаете?». Наиболее популярными видами оказались: спортивный (45,5%) и экскурсионный (45,5%), велосипедный (40,9%), горный (40%), лечебно-оздоровительный (40%), экстремальный (36,4%), культурный (31,8%), водный (18,2%), лыжный (18,2%), экзотический (18,2%), на последних местах этнографический (13,6%) и деловой (4,5%).

Одной из основных мотиваций для туристической прогулки является расслабление и изучение новых вещей. Далее следует желание преодолеть упадок физических и духовных сил

В настоящее время студенты предпочитают активный способ отдыха. А туризм занимает одно из ведущих мест. Это может быть подтверждено тем фактом, что студенты рассматривают его как средство знакомства с окружающим миром и расширения своего кругозора. Должно быть, выбрал его, чтобы провести свободное время. Это означает, что туризм может быть использован в качестве одного из методов конкретного улучшения здоровья для формирования здорового образа жизни. Он будет самым популярным среди молодежи, помимо обычных занятий физкультурой. Также является важным направление молодежного туризма является волонтерская деятельность, которая еще и имеет социальную пользу в умах молодежи и старшего поколения.

Литература

1. Голенастова Т.С. Туризм как средство оздоровления // Физическая культура, 2016. № 5. С. 120-139.
2. Маркова С.А., Кривошеева Т.М. Вопросы формирования системы туристской аттрактивности. Сб. материалов IV Международной научно-практической конференции «Человек в российской повседневности. История и современность. Пенза: МНИЦ, 2011.
3. Двойникова Е.С. Здоровый образ жизни как основа долголетия
4. Двойникова Е.С., Стороженко Ю.П. Развитие физической культуры и спорта: исторические аспекты
5. Кулакова В.О., Двойникова Е.С. Физическое и социальное становление личности молодых людей

Пивнев Данила Вячеславович студент кафедры аграрных технологий, danil.pivnev@mail.ru Россия, Майкоп государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Майкопский государственный технологический университет(МГТУ)».

Двойникова Елена Сергеевна старший преподаватель кафедры физического воспитания elena-dv1979@mail.ru Россия, Майкоп государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Майкопский государственный технологический университет(МГТУ)».

YOUTH TOURISM

Pivnev Danila Vyacheslavovich student of the Department of Agricultural Technologies, danil.pivnev@mail.ru Russia, Maykop State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Maikop State Technological University (MG TU)".

Dvoynikova Elena Sergeevna Senior Lecturer of the Department elena-dv1979@mail.ru Russia, Maykop State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Maikop State Technological University (MGТУ)".

Annotation. The article talks about the actualization and popularization of student tourism in the Russian Federation. The current situation in the world is directly reflected in the behavior of the subjects of the tourist market, the already customary ratio between the internal and outbound tourist flow is violated in favor of the latter. Citizens of the Russian Federation have become more willing to travel around the territory of our country.

Keywords: tourism, youth, health, sport

References

- 1. Golenastova T.S. Tourism as a means of recovery // Physical culture, 2016. No. 5. P. 120-139.*
- 2. Markova S.A., Krivosheeva T.M. Questions of formation of system of tourist attractiveness. Sat. materials of the IV International scientific-practical conference "Man in Russian everyday life. History and modernity. Penza: MNITs, 2011.*
- 3. Dvoynikova E.S. Healthy lifestyle as the basis of longevity*
- 4. Dvoynikova E.S., Storozhenko Yu.P. Development of physical culture and sports: historical aspects*
- 5. Kulakova V.O., Dvoynikova E.S. Physical and social formation of the personality of young people.*

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ СТУДЕНЧЕСКИХ КЛУБОВ

Пожидаева М.В.

Аннотация. В статье рассматривается влияние студенческих спортивных клубов на формирование студента. Перечислены задачи студенческих спортивных клубов, примеры физкультурно-спортивных мероприятий, организованные клубом, а также особенности, которые должны быть соблюдены при организации этих мероприятий.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, студент, физкультурно-спортивная деятельность, студенческий спортивный клуб.

Вовлечение молодых людей в физкультурно-спортивную деятельность во время обучения в школе идет параллельно образовательной программе и благодаря этому имеет большой успех среди школьников. Значительное снижение физической активности и заинтересованности в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью наблюдается после поступления

молодых людей в высшие учебные заведения. В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года одной из задач стоит «совершенствование системы спортивной подготовки детей и молодежи, а также формирование условий для развития школьного и студенческого спорта» [1], что говорит о том, что улучшение условий для занятий физической культурой, формирование и поддержание мотивации к занятиям, а так же, создание возможностей для занятий в период обучения в высшем учебном заведении необходимо поддерживать на время всего обучения [3].

Здоровье человека и устойчивая мотивация к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью продолжают свое формирование в молодом возрасте, исходя из этого, мы можем говорить о том, что поиск подходов к развитию и поддержанию данной мотивации и создание благоприятных условий остаются актуальными в настоящий момент.

Необходимость разработки исследовательского проекта связана с тем, что помимо физкультурно-спортивной деятельности у студенческой молодежи появляются другие потребности и обязанности, такие как учеба, работа, нехватка сил и времени. Поддержание и развитие физкультурно-спортивной деятельности в данных условиях особенно необходимо на базе высших учебных заведений, так как большую часть времени студенты проводят именно в университете.

В условиях стресса, большого количества нагрузок на человеческий организм, усложнения общественной жизни, увеличения рисков психологического и экологического характера увеличивается потребность в поддержании здорового образа жизни для каждого жителя нашей планеты [4]. Занятия физической культурой и спортом выступают как основной компонент здорового образа жизни и необходимы на всех этапах становления организма, а именно в школьные и студенческие годы.

Для осуществления физического воспитания в образовательных учреждениях уже в начале двадцатого века стали зарождаться спортивные организации, известные нам как спортивные студенческие клубы. Сам по себе спортивный студенческий клуб в вузе – это общественная организация, направленная на оздоровление и физическое развитие состоящих в членстве студентов и других ее участников. Как правило, члены клуба имеют общие интересы, цели, привычки и увлечения, которые объединяют их в определенном роде занятий. Деятельность этих клубов в первую очередь направлена на поддержание хорошей физической формы студентов,

занимающихся каким-либо видом спорта. В этом направлении студенческие спортивные клубы реализуют следующие поставленные перед ними задачи:

1. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий на базе университета для вовлечения большего количества студентов, аспирантов к занятию спортом;
2. Организация и функциональная поддержка спортивных секций при вузе;
3. Ведение и представительство студенческих спортивных команд на мероприятиях и соревнованиях различного уровня;
4. Активная пропаганда здорового образа жизни и вовлечение в занятия физической культуры и спортом;
5. Воспитание психофизических, морально-волевых качеств и укрепление здоровья, за счет приобщения к здоровому образу жизни [2].

Стоит отметить, что любая деятельность спортивных организаций сводится к процессу укрепления организма каждого человека в отдельности и оздоровления всего населения в целом.

Сам спортивный клуб должен заниматься подготовкой, планированием, организацией и проведением спортивных мероприятий. Ими могут быть:

- спортивные соревнования по видам спорта;
- товарищеские встречи;
- розыгрыши кубков;
- эстафеты.

Помимо этого, должны быть учтаны следующие особенности:

- 1) Принимать участие в физкультурно-спортивной деятельности могут все студенты, несмотря на их возрастные особенности и возможности их здоровья;
- 2) Возможность заниматься физкультурно-спортивной деятельностью в свободное от учебы время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- 3) Возможность систематически принимать участие в соревнованиях, турнирах, кубках и иных спортивных мероприятиях.

Вовлечение студентов в подобные мероприятия играют немаловажную роль в успешной реализации подобных соревнований, так что помимо самой организации нужно уделять необходимое внимание информационному обеспечению спортивного клуба.

Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской

Федерации до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р. – URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения 23.05.2022) – Текст: электронный

2. Еременко В.Н., Медведева А.С., Левченко А.А. Роль физической культуры в жизни человека // Азимут научных исследований: педагогика и психология/Москва. – 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения 04.06.2022)

3. Шишова А.А., Управленческие проблемы в сфере развития физической культуры и спорта в муниципальных образованиях / А.А. Шишова // Актуальные вопросы развития спортивной индустрии: Материалы Международной научно – практической конференции, посвященной Году науки и технологий РФ / РГУФКСМиТ, 2022 – С. 68-72.

4. Элипханов С.Б., Батукаев А.А., Цетиев А.А. Интересы студенческой молодежи к различным формам физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры/ Москва. – 2022 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interesy-studencheskoy-molodezhi-k-razlichnym-formam-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti> (дата обращения 06.06.2022)

Пожидаетова М.В., магистрант II курса кафедры государственного управления и молодежной политики, pozhideva836@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES THROUGH STUDENT SPORTS CLUBS

Author of the article: M.V.Pozhidaeva, 2 master's degree course of the Department of public administration and youth policy pozhideva836@yandex.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Annotation. The article examines the influence of physical culture and sports activities with the help of student sports clubs on the formation of a student. The tasks of student sports clubs, examples of physical culture and sports events organized by the club, as well as the features that must be observed when organizing these events are listed.

Keywords: physical culture, sports, youth, student, physical culture and sports activities, student sports club.

References

1) Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation until 2030 // Decree of the Government of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-R. – URL:

<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (accessed 23.05.2022) – Text: electronic.

2) Eremenko V.N., Medvedeva A.S., Levchenko A.A. *The role of physical culture in human life* // *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*/Moscow. – 2019 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka> (accessed 04.06.2022).

3) Shishova A.A., *Managerial problems in the development of physical culture and sports in municipalities* / A.A. Shishova // *Topical issues of the development of the sports industry: Materials of the International Scientific and Practical Conference dedicated to the Year of Science and Technology of the Russian Federation* / RSUFSMiT, 2022 – pp. 68-72.

4) Elipkhanov S.B., Batukaev A.A., Tsetiev A.A. *Interests of student youth to various forms of physical culture and sports activity* // *Theory and practice of physical culture*/ Moscow. – 2022 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/interes-studencheskoy-molodezhi-k-razlichnym-formam-fizkulturno-sportivnoy-deyatelnosti> (accessed 06.06.2022).

УДК 796.323.2:796.08-055.2

СРЕДСТВА ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВОВ ДЛЯ ЖЕНСКИХ КОМАНД ПРЕМЬЕР-ЛИГИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Прилюдько И.А., Пономарева Н.В., Лебедь В.Р.

Аннотация. *Статья посвящена актуальной проблеме подготовки молодых баскетболисток к карьере профессиональных спортсменок. Автором рассмотрены теоретические аспекты, практика подготовки профессиональных баскетболисток и средства подготовки резервов для женских команд по баскетболу.*

Ключевые слова: *баскетбол, этапы, резерв, подготовка, спортивная ориентация, спортивное совершенствование, женская.*

Спортивные команды в соревновательном спорте представляют собой сочетание спортсменов разного уровня мастерства и физической подготовки, возраста и амплуа, индивидуальных технических и психологических качеств личности и т.д. При этом важной особенностью можно выделить тот факт, что при этом, каждый спортсмен является важным звеном состава команды, а успех в матче, в большинстве случаев, складывается из умения тренером рационально использовать каждого игрока исходя из его возможностей и способностей

В связи с этим, актуальным является вопрос подготовки резервов для женских команд по баскетболу. В спортивных играх в целом и в баскетболе накоплено много ценных теоретических знаний и практического опыта по

вопросам спортивного отбора и ориентации на разных этапах многолетней подготовки.

Подготовка женского резерва в баскетболе - длительный и трудоемкий процесс. Для подготовки игрока уровня премьер-лиги тренеру может понадобиться 10-20 лет целенаправленной работы. В течение своей многолетней карьеры баскетболистки проходит ряд этапов, начиная с детско-юношеского спорта и заканчивая спортом высших достижений. На каждом из этапов подготовки тренер решает задачи, которые соответствуют специфике периода подготовки и естественным закономерностям становления высшего спортивного мастерства. На первой стадии многолетнего совершенствования ключевой задачей является подготовка разносторонне развитого игрока, выносливого и готового для дальнейшего повышения нагрузок, характерных для спорта высших достижений, и достижения на следующей стадии максимальных нагрузок. Необходимо понимать, что баскетболистки, находящиеся на базовых этапах многолетней подготовки, составляют отдаленный резерв для премьер-лиги.

Давайте рассмотрим средства подготовки резервов для женских команд премьер-лиги по баскетболу (таблица 1).

Таблица 1 - Средства подготовки резервов женских команд

Этап многолетней подготовки	Длительность этапа	Преимущественная направленность тренировки
Этап предварительной подготовки	3 года	Укрепление здоровья и улучшение физического развития. Овладение основами техники выполнения физических упражнений. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта. Привитие интереса к занятиям спортом. Воспитание волевых качеств. Определение вида спорта для последующих занятий.
Этап начальной спортивной специализации	2 года	Достижение всесторонней физической подготовленности. Овладение основами техники избранного вида спорта и других физических упражнений. Воспитание основных физических качеств. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе многоборной подготовки). Определение спортивных задатков и способностей (спортивная ориентация).

		Уточнение спортивной специализации
Этап углубленной специализации в избранном виде спорта	2-3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение уровня подготовленности. Накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта. Совершенствование волевых качеств
Этап спортивного совершенствования	2-3 года	Совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств. Повышение тактической подготовленности. Освоение должных тренировочных нагрузок. Достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в данной специализации (норматива мастера спорта). Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности

Наряду с физическим совершенствованием, при подготовке баскетболисток 16-18 летнего возраста нужно постоянно совершенствовать технику, тактику и игровое мастерство. Это можно достигнуть расширением арсенала технических приемов и повышением требований к улучшению качества их выполнения и к усилению противоборства

Главным средством воспитания скоростно-силовых качеств юных баскетболисток является бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощением, выполняемые в быстром темпе. Все они используются в различных условиях, в том числе и усложненных.

Примеры упражнений для штрафной подготовки резерва женских команд по баскетболу:

1. Рывок 20 м (сек).
2. Высота качеств прыжка усилению с места планке и с разбега.
3. Серийная своей прыгучесть.
4. Быстрота дистанции защитных одной перемещений (сек).
5. Скоростная можно выносливость.
6. Скоростная точка техника.
7. Дистанционные броски (кол-во очков).
8. Штрафные броски (кол-во очков).

Литература

1. Безмылов Н.Н. Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокого класса в игровом сезоне: монография // Н.Н.

Безмылов, О.А. Шинкарук. – К., 2013. – 144 с.

2. Боженар В.А., Корягин В.М. Оптимизация системы подготовки спортивных резервов в баскетболе // Научно-спортивный вестник. – 1984. – №4. – С. 914.

Прилюдько Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФК УГТУ, г. Ухта.

Пономарева Наталья Владимировна, старший преподаватель кафедры ФК УГТУ, г. Ухта.

Лебедь Виктория Романовна, студентка кафедры ФЭиУ УГТУ, г. Ухта.

MEANS OF PREPARATION OF RESERVES FOR WOMEN'S TEAMS OF THE PREMIER BASKETBALL LEAGUE

Priludko Irina Aleksandrovna, candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of FC USTU, Ukhta.

Natalia V. Ponomareva, senior Lecturer of the Department of FC USTU, Ukhta.

Lebed Victoria Romanovna, student of the Department of FEiU USTU, Ukhta.

References

1. Bezmylov N.N. Evaluation of competitive activity of high-class basketball players in the playing season: monograph // N.N. Bezmylov, O.A. Shinkaruk. – K., 2013. - 144 p.

2. Bozhenar V.A., Koryagin V.M. Optimization of the system of training sports reserves in basketball // Scientific and sports bulletin. – 1984. – No. 4. – p. 914.

УДК 796.323

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВОВ ДЛЯ ЖЕНСКОЙ КОМАНДЫ ПРЕМЬЕР-ЛИГИ «БАСКЕТБОЛ»

Прилюдько И.А., Пономарева Н.В., Чупрова В.Н.

Аннотация. Статья посвящена особенностям и принципам подготовки резервов для женских команд в Российской Федерации. Данный вопрос является актуальным в связи с необходимостью воспитания резерва спортсменов высокой квалификации женских молодежных команд по баскетболу.

Ключевые слова: баскетбол, принципы подготовки, спорт, резерв, женский.

В работе представлены основные принципы процесса подготовки и восполнение резерва. Российский опыт совершенствования организации тренировочного процесса дает хорошую базу для спорта высших достижений. Спортивные резервы складываются из баскетболистов, достигших уровня определенной подготовки, в соответствии с их возрастом, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов.

Опираясь на ряд современных изменений в правилах баскетбола (ФИБА «Изменения в официальных правилах баскетбола») возникла потребность пересмотра тренерским составом всего подготовительного процесса. Различные факторы побудили проблему совершенствования физической и технической подготовки игроков, потребовался значимый пересмотр командных действий в тактике подготовки спортсменов.

Развитие возможных навыков и способностей происходит скачкообразно. Физические качества развиваются с учетом физиологических особенностей спортсменок. Важно достигнуть плавности развития ключевых физических качеств у молодых спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в необходимой мере для достижения успехов именно в баскетболе. Для тренера необходимы знания возрастных особенностей формирования начинающих игроков и модельные характеристики баскетболиста, как для подготовки индивидуальных игроков высокой квалификации, так и команды в целом.

Для того, чтобы резерв был полным для выбора спортсменов в премьер-Лигу, необходимо уделить большое внимание тренировочному процессу в целом и особенно детско-юношескому спорту.

Таблица 1 - Периоды подготовки баскетболисток

Период	Временной отрезок	Возраст	Численность
начальный	3	8	15
тренировочный (спец. подготовка)	3	11	12
совершенствование мастерства	неограниченно	14	6
высшего мастерства	неограниченно	14	индивидуально

Формы и методы осуществления в тренировочном процессе являются:

- Занятия как в тренировочном, так и в теоретико-методологическом формате
 - Спортивная подготовка по персональным планам,
 - Специальная подготовка,
 - Участие в различных соревновательных играх,
 - Получение опыта в судейской практике,
 - Медико-восстановительная практика,
 - Медицинский контроль,
 - Функциональный контроль

Работа по личным планам спортивной подготовки основывается на вышеперечисленных периодах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного профессионализма [2]. Режим недельного тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки по дисциплине подготовки «Баскетбол» составляет.

Таблица 2 - Наименование периодов подготовки

Период	Продолжительность, в годах	Максимально-допустимый объём нагрузки, часов в неделю
начальный	до года	6
	свыше года	8
тренировочный (спец. подготовка)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	14-18
совершенствование мастерства	неограниченно	18
высшего мастерства	неограниченно	24

Тренировочный процесс рассчитывается на год и включает в себя распределение программного материала обучения, этапы и недельные микроциклы:

1) Этап подготовки базовый.

На данном этапе характерно доразвитие и повышение физических качеств и подготовленности. Данный этап в среднем составляет 7-9 недель, но при этом зависит от количества соревновательных периодов в течение года.

2) Этап подготовки специализированный.

На данном тапе определяется норма индивидуальных тренировочных нагрузок, физическая подготовка на правлена на совершенствование ранее полученных навыков и умений. Средняя продолжительность этого этапа рассчитана на 6-8 недель.

3) Соревновательный период.

Задачей этого периода является проявление и повышение уровня специальной подготовленности. Соревнования проводятся с целью определения по спортивному принципу чемпиона России среди женских клубов/команд Премьер-лиги, победителей Чемпионатов России среди женских клубов/команд Суперлиги (Первый и Второй дивизионы),

классификации клубов/команд, повышения индивидуального уровня мастерства российских баскетболистов и для решения основных задач:

- подготовка и успешное выступление сборных команд России на Чемпионатах (Кубках) и Первенствах Европы, мира, Олимпийских играх;
- подготовка резерва для национальных сборных команд России и клубных команд;
- подготовка и успешное выступление российских команд в Европейских соревнованиях;
- пропаганда и активное развитие баскетбола в Российской Федерации;
- пропаганда ЗОЖ, в том числе среди молодежи [1].

Одним из важных условий улучшения соревновательной деятельности баскетболистов является применение спортивного инвентаря и специального оборудования, соответствующего возрастному и физическому развитию. Это позволяет активно внедрять и совершенствовать игровые приемы с первых этапов обучения в технике, близкой к соревновательной.

Использование в тренировочном процессе нестандартных форм упражнений для спортсменов позволяет совершенствовать физические навыки инновационными формами. Нестандартный инвентарь или тренажеры могут быть представлены различными формами упражнений, что позволяет дифференцировать организацию занятий по блокам со специальными физическими упражнениями с учетом умений и особенностей тренировочного процесса.

Литература

1. Спортивные федерации, календарный план по баскетболу. – Режим доступа: <http://arbitr.garant.ru>
2. Проект Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки». – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru>

Прилюдько Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ФК УГТУ, г. Ухта.

Пономарева Наталья Владимировна, старший преподаватель кафедры ФК УГТУ, г. Ухта.

Чупрова Виктория Николаевна, студент кафедры ФЭиУ УГТУ, г. Ухта.

FEATURES OF PREPARATION OF RESERVES FOR THE WOMEN'S TEAM OF THE PREMIER LEAGUE "BASKETBALL"

Priludko Irina Aleksandrovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of FC USTU, Ukhta.

Natalia V. Ponomareva, Senior lecturer of the Department of FC USTU, Ukhta.

Chuprova Victoria Nikolaevna, student of the Department of Feu USTU, Ukhta.

Annotation. The article is devoted to the features and principles of training reserves for women's teams in the Russian Federation. This issue is relevant in connection with the need to educate a reserve of highly qualified athletes of women's youth basketball teams.

Keywords: basketball, training principles, sport, reserve, female.

References

- 1. Sports federations, basketball calendar plan. – Access mode: <http://arbitr.garant.ru>*
- 2. Draft Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation "On approval of the Federal Standard of sports training". – Access mode: <http://ivo.garant.ru>*

УДК 796.332

СОВРЕМЕННЫЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ КИНЕМАТОГРАФА (НА ПРИМЕРЕ ОТЧЕЧЕСТВЕННЫХ КИНОФИЛЬМОВ 2000-2022 гг.)

Протасова Н.В., Юлдашева А.Р.

Аннотация. В статье анализируются возможности и влияние кинематографа на формирование общественного отношения к спорту через кинообраз спортсмена. Учитывая чрезвычайно высокий, универсальный коммуникативный потенциал кинематографа, его можно рассматривать в различных проекциях, как: формирование образа спорта как норму жизни; личностных установок аудитории; пример выдающейся личности как образец для подражания.

Ключевые слова: спорт, культура, кинематограф, прокат, система ценностей, стереотипы, коммуникация, ЗОЖ, общественное мнение

Введение. Тема спорта в последнее время захватила внимание не только государственных деятелей, чиновников, простых людей, но и кинематографистов. Спорт и «экран» давно сдружились в силу множества причин, это и зрелищность, и острота соревновательного момента, и человеческие эмоции, и, все же главным фактором их взаимодействия является – движение, без которой невозможно их существование. Если взять за основу утверждение, что движение является базой физической культуры и спорта, то можно продолжить мысль – именно движение породило кинематограф и является его базовой характеристикой. Мир спорта с целью собственной беспристрастной оценки первоначально требовал кинематографического воплощения.

Ещё когда Барон Пьер Де Кубертен в июне 1894 года в Париже объявил

о создании Олимпийских игр. А в 1895 году первую кинокамеру запатентовали братья Луи и Огюст Люмьеры. Результаты деятельности этих великих людей пересеклись, мир ахнул. Этот симбиоз явил публике целую плеяду актеров спортсменов и великих режиссёров, операторов. Их кинокартины, будут захватывать дух миллионов людей по всему земному шару.

Основная часть. Спортивная тематика сформировала образовался особый жанр, пригодный для съемок спортивного материала с творческими и техническими аспектами, со знаниями сущности самого спорта и его правил. Как считает А.Г. Качкаева, для воздействия на общество создатели кинолент применяют следующие технологии [1]:

- идеализирование героев;
- использование кадров реальных соревнований;
- участие реальных спортсменов в фильме, для достижения достоверности сюжета.

Изначально перед режиссерами стояла задача показать зрителю какую роль сыграл спортсмен в достижении хорошего результата, и только потом узнать об общественном мнении. Позднее вектор внимания зрителей стал смешаться не только в сторону спортивной составляющей киноленты, но и в сторону эмоциональной наполненности, начали воздействовать на эмпатию, что подвигало заставлять переживать за спортсменов. Показ спорта на «больших экранах» - одно из самых интересных и увлекательных зрелищ. Кино имеет поистине большое количество инструментов воздействия на популяризацию и привлечения внимания к физической культуре и спорту.

Киноиндустрия стала завоевывать у зрителей признание, так как любители спорта, знатоки или просто поклонники определенного спортсмена получили возможность получать интересный, художественно оформленный материал, отвечающий их интересам. По мнению К.В. Киуру: «Спорт – средство самовоспитания человека. И для художников, которые обращаются к спорту – это благодарнейшая область: тут можно найти и героические характеры, и острейшие конфликты, и драматическое напряжение борьбы. Казалось бы, в кино под объективом съемочной камеры все эмоции спортивных баталий должны предстать наиболее сконцентрировано, сильно. Однако, есть существенный недостаток, это недоверие автора к самому предмету рассказа. Говоря о недоверии, мы подразумеваем попытки приукрасить естественную драматургию и эстетику, которые всегда несет в себе спорт» [2].

Людей привлекают резонансные конфликты, великие драмы, неудачники с поломанными судьбами и триумфаторы; бескомпромиссная

борьба и яркие, сильные персонажи. Не важно подлинная история происходит на экране или придуманная сценаристами, важна энергия и наполненность картины. В сюжетах энергетика настоящей борьбы — это спортивное кино.

Кинематограф спортивной тематики наполнен моральной мотивацией для формирования «правильной», с точки зрения морали, личности гражданина своей страны, побуждает индивида менять свое поведение в сторону определенных норм поведения, принятых в обществе нравственных принципов.

Фильм «Легенда № 17» (2013 г.) — о советском хоккеисте В. Харламове. Режиссер Николай Лебедев изобразил не только историю становления советского хоккея и его легенды. Таких смыслообразующих примеров объединения спортивных источников для творчества и художественных решений за последние десятилетия можно привести множество. Это не просто фильмы, основанные на реальных спортивных событиях, это наша спортивная культура в лицах, а точнее, наследие нашей национальной культуры в экранных образах. В таких работах оттачиваются нравственные основы в контексте понимания феномена «душа русского человека».

Спорт, увиденный через призму массмедиа, выглядит иначе, чем при непосредственном просмотре. Прежде всего, происходит сокращение дистанции между зрителем и участником соревнований, стираются границы и можно почувствовать свою личную причастность к разворачивающейся драме. Не случайно, в последнее время в спортивных трансляциях акцент делается на презентацию действующих лиц — спортсменов, тренеров. Особую роль в этом процессе играют «крупные планы», фокусируется внимание на глазах спортсмена, его мимике, что позволяет зрителю индивидуализировать соревнования, дополнить образ спортсмена индивидуальными особенностями.

Интерес аудитории к спортивному кино обусловлен еще и тем, что одновременно разрабатываются две параллельные линии: спортивные достижения и личностная история. Герой фильма «Легенда 17» Валерий Харламов на личном примере показывает процесс постепенного становления личности. Невзрачный игрок хоккейной команды по рекомендации спортивного тренера начинает осознавать, что действия ничего не значат без любви к работе и цели.

Первый важный этап на пути к становлению личности мы наблюдаем при приглашении тренера Тарасова в новую команду. Новые знакомства не окрыляют, а наоборот — заставляют совершенствовать спортивные навыки, чтобы бороться и соответствовать, не отставать от результатов остальных

игроков. Это, в свою очередь, становится причиной для первых личных спортивных рекордов. Вторая фаза формирования личности спортсмена – путь возобновления после травмы ноги, начиная тренировки заново. Спортсмен, который больше знает, чем умеет – именно так можно озаглавить путь идущего к совершенству Харламова, который, найдя нескончаемый запас силы воли, доказывает в первую очередь самому себе, что он может. Зритель на экране видит абсолютно простого, ничем не примечательного человека, который становится личностью. Приближенный к повседневным баталиям образ создает доверительное отношение зрителя к герою, способствующее формированию личности по киносценарию, создание некоего позитивного идеала-спортивного кумира, секрет которого не в обстоятельствах, а в работе над собой.

Название «Легенда 17» создана режиссером и сценаристами фильма с элементом символичности – только сильные духом личности становятся предметом для подражания, легендами в определенной сфере деятельности. С начала фильма мы узнаем о сложном жизненном пути главного героя, который может рассчитывать только на собственные силы.

В сети очень много положительных рецензий на вышеупомянутый фильм. В основной массе все положительные отзывы касаются именно отлично переданного образа сильного спортсмена, который благодаря желанию и неисчерпаемой силе воли идет к успеху.

Тема жертвенности в российских кинофильмах о спорте во все времена была востребована среди режиссёров и сценаристов, выступая нередко как одно из ключевых оснований для развития драматичности сюжета, где образ спортсмена отражал все ключевые проблемы общества: социальную незащищённость, травматизм, трагизм.

В 2010-х гг. в спортивных фильмах начинает намечаться тенденция, связанная с построением кинематографического образа спортсмена как «героя-победителя». Изменение образа героя стало отражением активного поиска в обществе «сверхценностей», так как «для российских людей чрезвычайно важны философские вопросы: что является высшими ценностями существования. Это особенно актуально в современной ситуации, когда весь мир ополчился на Россию, ее исторические достижения, христианскую мораль, спортивные победы и культурные ценности. Идея патриотизма, гражданской ответственности, беспримерного мужества, проявленного в спецоперации, проводимой Россией в Украине, как никогда ранее определяет векторы воспитания нашей молодежи. В подтверждение сказанного обратимся к киноленте, «Легенда № 17» (2013 г., режиссёр Н.И. Лебедев).

Обыкновенный мир – зов к приключениям – отказ от вызова – знакомство с учителем – преступление порога – испытания, враги и союзники – подход к победе – битва – вознаграждение – возвращение обратно с дарами.

Так, Харламов и его команда побеждают в финале канадцев с разгромным счётом 7: 3, и возвращается «героем» на Родину как в буквальном, так и в фигуральном смысле (имеется в виду последняя стадия на пути героя – «Возвращение домой с дарами»).

Следует отметить, что раскрытию темы патриотизма и самопожертвования со стороны российского спортсмена в кинематографе о спорте уделяется весьма значительное внимание. Патриотические сюжеты мы наблюдаем и в образе героя-спортсмена в фильме «Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее» 2016 г., зрителям демонстрируется образ российского борца А.А. Карелина (С.Ф. Бондарчук), который, несмотря на серьёзную травму, принимает мужественное решение выступить на Олимпиаде в Сиднее с целью поддержать молодых спортсменов. Александр Карелин в своём виде спорта видит не только схватку мышц, но и глубокую философию. Сам же герой воплощает в себе такие качества, как целеустремлённость, товарищество, патриотизм и преданность своему делу, ведь для него борьба — это не только спорт, это часть жизни.

Проблема российского спортивного кино — это постоянные апелляции к прошлым победам, прошлых героев и не создает своих, вызывая при этом лишь противоречия. Слишком нарочито, открыто и местами грубо зрителям представляют антагонистов. При просмотре хорошего кино у человека не должно быть ощущение, что ему навязывают симпатии или антипатии.

Современные российский фильмы используют такие психологические приемы, для формирования образа спортсмена в кинематографе как:

- 1) выбор идеала как части направленности личности;
- 2) эмоциональное присоединение зрителей к социально приятному факту победы;
- 3) формирование внутренней сопричастности зрителя к выдающимся достижениям социально значимых и психологически близких для него людей.

Сцены с тренировками или кадры, где показаны действия героев в максимальном напряжении, создают сопричастность. Просмотр фильма побуждает человека достигать своих целей, задает вектор направленности, если мы будем говорить о молодой аудитории.

Для определения интереса аудитории к спортивному кино был проведено интернет – анкетирование с участием 411 респондентов разных возрастных и социальных групп, после обработки данных были получены

следующие результаты: 72,3% всех опрошенных, ответили, что любят фильмы о спорте смотрят и лишь 26,7% не смотрят его вовсе.

На вопрос «Нравятся ли вам фильмы о спорте?»: 52,5% выбрали вариант ответа «Зависит от качества кино», 35,6% нравится жанр спортивного кино независимо от чего-либо и 11,9% предпочитают не смотреть такое кино вовсе.

«Имеет ли значение популярность актера, который играет главного героя и влияет ли это на ваше восприятие фильма?» наиболее частыми ответами были, что популярность актера зависит от:

1. если популярный актер соответствует образу и грамотно прорекламирован в анонсах и PR-кампаниях, предшествующих премьере;
2. если главную роль играет уже «приехавшийся» зрителю актер, который часто меняет образы на больших экранах и тем самым вызывает негативное отношение, нежели фильмы с «новыми лицами».

На вопрос «Что по вашему мнению должно быть в основе сюжета успешного спортивного фильма?» получил следующие ответы: 59,2% считают, что в основе должна лежать реальная история, 28,2% убеждены, что для сюжета достаточно легенды и слухов, а 12,6% опрошенных устроила бы полностью вымышленная история или собирательный образ.

Таким образом, можно заключить, что кинематограф является мощным инструментом воздействия на умы зрителей, т.к. способен сформировать общественное мнение, изменять мировоззренческие установки, создавать тенденции в формировании личностных вкусовых потребностей, разрушать устаревшие стереотипы и т.д. Опрос показал, что 72% респондентов смотрят спортивное кино из чего следует, что оно пользуется спросом, несмотря на то, что имеются шибки в визуализации спорта и драматургические недочеты, современное российское кино способно воспитывать в людях истинные человеческие ценности и мотивировать их к здоровому образу жизни, единства со своей страной, стремлением в высоким достижениям и к активным занятиям физической культурой и массовым спортом.

Литература

1. Качкаева, А. Г. Жанры и форматы современного телевидения. Последствия трансформации [Текст] / А. Г. Качкаева // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. – 2010. – № 10. – С. 41
2. Киуру, К. В. Типология информационных поводов в спортивной журналистике [Текст] / К. В. Киуру // Вестник Челябинского государственного университета. Филология. Искусствоведение. – 2012. – № 5. – С. 89

Протасова Надежда Вадимовна, к.ф.н., доцент Заместитель заведующего кафедрой по НИР, nvp02@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Юлдашева Алина Руслановна, студентка 3-го курса бакалавриата кафедры Рекламы и связей с общественностью, kokokoltalina@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

MODERN SPORT THROUGH THE EYES OF CINEMA (ON THE EXAMPLE OF DOMESTIC FILMS OF 2000-2022)

Protasova Nadezhda Vadimovna, Candidate of Philological Sciences, Associate Professor Deputy Head of the Department for Research, nvp02@mail.ru. Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Yuldasheva Alina Ruslanovna, undergraduate of the Departement of advertising and public relations, kokokoltalina@mail.ru Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

References

1. Kachkaeva, A. G. Genres and formats of modern television. Consequences of transformation [Text] / A. G. Kachkaeva // Bulletin of the Moscow University. Series 10. Journalism. – 2010. – No. 10. – p. 41
2. Kiuru, K. V. Typology of informational occasions in sports journalism [Text] / K. V. Kiuru // Bulletin of the Chelyabinsk State University. Philology. Art criticism. - 2012. - No. 5. - P. 89

УДК 796.077.2

АНАЛИЗ КОМПЛЕКСА МЕР В СФЕРЕ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ НА ПРИМЕРЕ МО В ГБОУ ДОД «ЦЕНТР ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА ГОРОДА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Пушкина К.А., Енченко И.В.

Аннотация. Проведён анализ комплекса мер в сфере пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди молодёжи на примере муниципального образования. Усовершенствование в области муниципальной политики в сфере

вовлечения подрастающего поколения в физическую культуру и спорт позволит увеличить заинтересованность молодёжи в здоровом образе жизни, будет способствовать их социальной активности и повышению качества жизни в целом, как молодёжи, так и старшего поколения.

Ключевые слова: муниципальная политика, физическая культура и спорт, молодёжь, спортивные учреждения.

Одним из важных инструментов государства в реализации укрепления здоровья молодежи является пропаганда физической культуры и спорта. Направление развития физической культуры и спорта в стране базируется на определенном историческом наследии. Стоит отметить, что пропаганда физической культуры и спорта видоизменялись в соответствии с историческими этапами и задачами не только в городе Санкт-Петербурге, но и внутри страны [1].

Здоровье молодого поколения сегодня напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и с самим образом жизни. В связи с этим определены основные задачи и цели проводимых мероприятий: многоуровневый подход к организации профилактических мероприятий, изменение образа жизни, разработка и реализация образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья подростков и молодежи, формирование у каждого из них активной мотивации к укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

В настоящее время, пропаганда физической культуры и спорта в городе Санкт-Петербурге представляет собой объёмную структуру, в которой раскрывается деятельность по распространению идей и ценностей здорового образа жизни.

Рассмотрим анализ работы по пропаганде физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди молодёжи на примере муниципального образования в ГБОУ ДОД «ЦЕНТР ФИЗКУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» Красногвардейского района города Санкт-Петербурга.

В Центре спорта популяризируется более 30 видов спорта и спортивных направлений, сформированных с учетом потребностей населения Красногвардейского района Санкт-Петербурга всех возрастов и уровня физической подготовки. Главным направлением по привлечению молодежи к занятиям физической культурой и спортом, помимо стандартных форм физкультурно-спортивной работы таких как организация секционных занятий и проведение традиционных мероприятий.

Центром спорта внедряются нетривиальные виды спорта, которые вызывают активный интерес у населения: каникросс, BMX, роллер-фристайл, хоккей в валенках, волейбол на снегу, спортивно-прикладное собаководство, фитнес с колясками.

Еще в декабре 2019 года Центром спорта утверждена и в настоящее время реализуется соответствующая стратегия, включающая следующие основные направления:

- обновление видов контента с преимуществом аудиовизуальной составляющей;
- обеспечение открытости информации о деятельности инструкторов по спорту и доступности спортивных сооружений с внедрением действенного механизма обратной связи;
- взаимодействие с аудиторией сторонних организаций: муниципальные образования, образовательные учреждения, объединения жителей района;
- информирование о достижениях и социально значимых событиях в жизни района и города, крупных городских, всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- размещение практических рекомендаций по ведению здорового образа жизни, питанию, формированию комплекса занятий.

Пропаганда физической культуры и спорта, направленная на молодежь, апеллирует к тем ценностям, которые разделяет большая часть населения. При этом пропаганда должна иметь высокую избирательность и адресность коммуникационного влияния, учитывать возрастные, демографические, социальные и иные параметры целевой аудитории, что определяет необходимость наличия знаний и представлений об объекте агитационно-пропагандистской работы [2].

На рисунке 1 представлена статистика об общей численности жителей Красногвардейского района Санкт-Петербурга, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Центре спорта, составила 4897 человек.

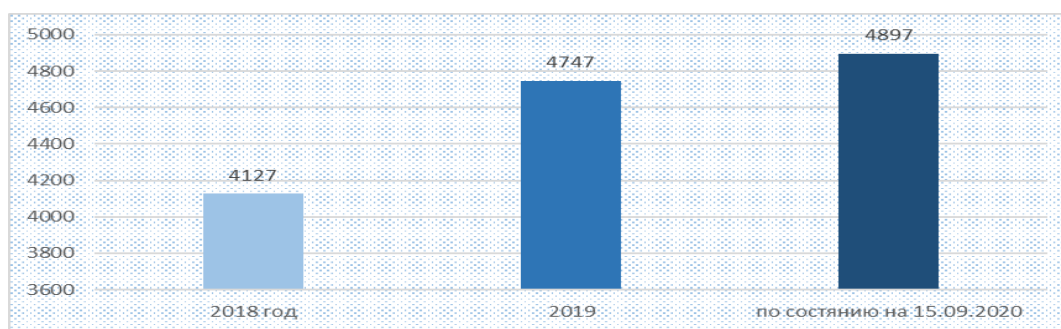


Рисунок 1 - Динамика общей численности систематически занимающихся физической культурой и спортом в ГБОУ ДОД «Центр Физкультура и Здоровье»

Популяризация физической культуры и спорта, активного досуга и здорового образа жизни, в том числе информирование молодежи Красногвардейского района Санкт-Петербурга о деятельности учреждения – одна из ключевых задач Центра спорта, для решения которой используется широкий инструментарий, включающий в себя:

- обеспечение информационной открытости Центра спорта посредством публикаций на информационных ресурсах учреждения;
- приглашение на физкультурные мероприятия Центра спорта медийных личностей: звезд спорта, общественных деятелей, руководство района и города;
- участие в реализуемых и создание собственных общественных проектов физкультурной направленности для различных групп населения: «Большая песочница» (семьи с детьми); «Быстрее, выше, сильнее» (воспитанники дошкольных учреждений); «Выходи гулять!» (жители микрорайонов).

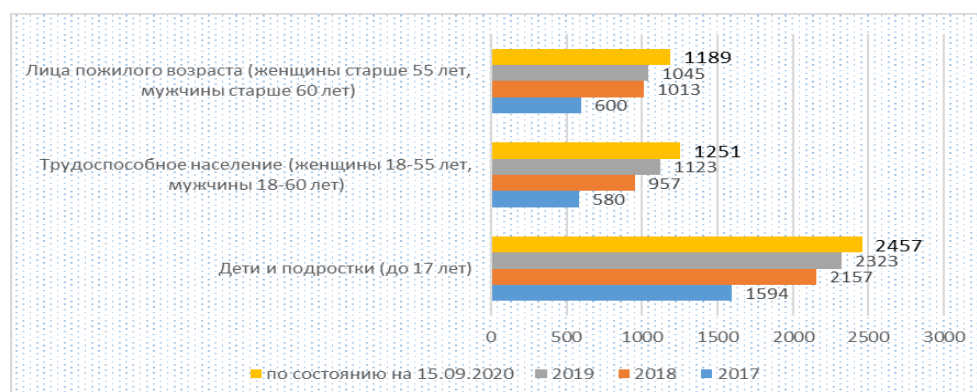


Рисунок 2 - Динамика численности занимающихся физической культурой и спортом в ГБОУ ДОД «Центр Физкультура и Здоровье» в разрезе возрастных групп

Анализируя данные из рисунка 2 за прошлые года, можно заметить прирост количества занимающихся во всех возрастных группах. Молодёжь представляет собой наиболее активный контингент занимающихся физической культурой и спортом. Следовательно, разработанная стратегия по привлечению молодежи к занятиям спорту является актуальной.

Заключение

Массовый спорт и физическая культура являются той силой, которая в значительной мере направлена не только на вовлечение подрастающего поколения в спорт, но и на укрепление здоровья населения страны в целом. Именно поэтому муниципальная политика в области физической культуры и спорта должна рассматриваться как важная задача современного общества [2].

Таким образом, пропаганда и формирование здорового образа жизни включает:

- создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье;
- привлечение молодежи к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Литература

1. Абдурашитова, Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни — одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения / Ш.А. Абдурашитова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 7 (141). — С. 128-131. — URL: <https://moluch.ru/archive/141/39497/> (дата обращения: 03.06.2022).

2. Валиев, Р. Н. Эффективность государственно правового регулирования в сфере физической культуры и спорта в современной России / Р. Н. Валиев // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигат. рекреация. — 2017. — Т. 2, № 4. — С. 105–112.

Пушкина Кристина Александровна, магистр 2 курса, направление «Физическая культура», ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Енченко Ирина Валерьевна, кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

ANALYSIS OF THE WORK OF A SET OF MEASURES IN THE FIELD OF PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE ON THE EXAMPLE OF THE MO IN THE GBOU DOD "CENTER FOR PHYSICAL CULTURE AND HEALTH" OF THE KRASNOGVARDEYSKY DISTRICT OF ST. PETERSBURG

Kristina Puschina, Master's Degree Student, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg.

Irina Enchenko, Ph.D. in Economics, associate professor, Department of Management and Economics of Sport, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint-Petersburg, ir.gerasina2010@yandex.ru.

Annotation. The analysis of a set of measures in the field of promotion of physical culture and sports, healthy lifestyle among young people is carried out on the example of a municipal formation. Improvement in the field of municipal policy in the sphere of involvement of the younger generation in physical culture and sports will increase the interest of young people in a healthy lifestyle, will contribute to their social activity and improve the quality of life in general, both young people and the older generation.

Keywords: municipal policy, physical culture and sports, youth, sports institutions.

References

1. Abdurashitova, S. A. Promotion of a healthy lifestyle is one of the main directions of hygienic training and education of the population / S.A. Abdurashitova. — Text : direct // Young scientist. — 2017. — № 7 (141). — PP. 128-131. — URL: <https://moluch.ru/archive/141/39497/> (date of address: 03.06.2022).

2. Valiev, R. N. Efficiency of state legal regulation in the field of physical culture and sports in modern Russia / R. N. Valiev // Phys. culture. Sport. Tourism. Move. recreation. - 2017. — Vol. 2, No. 4. — pp. 105-112.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ КУБАНСКОГО ГАУ)

Пчегатлук Б.А.

***Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема адаптации иностранных студентов в российских высших учебных заведениях на примере КубГАУ; оценивается роль физического воспитания для ускорения данной адаптации.*

***Ключевые слова:** адаптация иностранных студентов, физическое воспитание, интернациональное развитие.*

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» Россия активно сотрудничает в сфере международной академической мобильности обучающихся, педагогических, научных и иных работников системы образования, успешно привлекает иностранных граждан к обучению в российских учебных организациях. В соответствии с Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации “Развитие образования”» (с изменениями на 11 сентября 2018 г.), количество иностранных граждан, обучающихся по очной форме в российских образовательных организациях среднего профессионального и высшего образования, составило в 2020 г. Рекордное число – 425 тыс. человек.

Наличие иностранных студентов в университетах, в том числе в Кубанском ГАУ, является ключевым элементом интернационализированного развития высшего образования страны, а также гарантией высокого качества образовательных услуг и привлекательность высшего учебного заведения на глобальном и международном рынке образовательных услуг.

Иностранные студенты обучаются в российских вузах на основе различных программ обмена, в основном в государственных высших учебных заведениях. Большинство иностранных студентов приезжают из стран СНГ (Туркменистан, Азербайджан, Грузия), Африки (Нигерия, Марокко, Гана), Ближнего Востока (Ирак, Иордания, Турция), Азии (Индия, Китай, Вьетнам). В течение последних десятилетий международный рейтинг кубанского государственного аграрного университета медленно, но неуклонно повышался, и, как следствие, поступало все больше иностранных студентов.

Актуальность темы исследования обусловлена сложностью процессов социокультурной адаптации, связанных с ростом числа иностранных студентов в Куб ГАУ.

Адаптация и способность адаптироваться гарантируют активную и творческую жизнь; они являются предпосылкой успеха в жизни, который заключается во внешнем и внутреннем равновесии личных ожиданий и способностей, в балансе гармоничной личности и профессиональной и социальной среды. Адаптация (от латинского Adapt – приспосабливаюсь) означает приспособление, привыкание к изменяющимся условиям окружающей среды. Социально-психологическая адаптация — это приспособление индивида к групповым стандартам и, наоборот, приспособление интересов социальной группы к определенному человеку внутри группы.

Процесс адаптации иностранных студентов проводится на разных уровнях и включает психологическую, социальную, культурную, бытовую, климатическую, физиологическую, межкультурную адаптацию, которые тесно связаны с умственной, эмоциональной, интеллектуальной и физической нагрузкой. Особое внимание следует уделить использованию физического воспитания для ускорения адаптации иностранных студентов.

Занятия физической культурой стимулируют позитивные изменения в системах и функциях организма. В процессе двигательной активности формируются необходимые способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и адаптацию иностранных учащихся ко внешним и внутренним факторам.

Занятия физической культурой с иностранными студентами необходимо проводить с учетом таких факторов, как:

- индивидуальные особенности состояния здоровья, физического развития;
- коммуникативные особенности, языковой барьер;
- социокультурные особенности, традиции физического воспитания.

Фитнес-тренировки студентов существенно повышают их адаптационный потенциал, этому также способствует организация межличностного взаимодействия между обучающимся и тренером. Формирование устойчивой адаптации зависит от скорости мобилизации физиологических резервов и механизмов приспособления. В связи с этим при постепенном нарастании физической нагрузки организм легче приспосабливается к ней. Активные занятия физической культурой мобилизуют физиологические возможности организма студентов для

ускорения адаптационных процессов к тренировочным нагрузкам, что способствует увеличению физиологических резервов устойчивости к различным стресс-факторам. Также можно отметить, что при проявлении повышенной способности приспособления к одному виду фактора, например, физической нагрузке, одновременно вырабатывается устойчивая сопротивляемость организма к другим неблагоприятным факторам.

Большинство иностранных студентов, для которых незнание русского языка является очень сложной проблемой при неформальном общении с русскими студентами во время занятий спортом могут завести друзей, что будет способствовать улучшению знания другого языка.

Использование различных форм фитнес-технологий в работе с иностранными студентами в кубанском государственном аграрном университете способствует их привлечению к систематическим занятиям, активному досугу, формирует общую культуру. При активной двигательной деятельности происходит оптимизация процессов адаптации к образовательной деятельности в иной культурной среде. Необходимо активнее привлекать иностранных обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня, что способствует качественной подготовке обучающихся в вузе.

Таким образом, занятия физической культурой являются средством не только формирования способности иностранного студента к коммуникативному общению, но и успешного развития новых личностных качеств, осмысления значимости будущей профессии.

Литература

1. Матвеева И. С. Формирование мотивационно-потребностного компонента личностной физической культуры у учащихся младших классов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 148.
2. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 231–235.
3. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 488-492.

5. Современные методы диагностики межпредметных связей / О.М. Матвеева, И. С. Матвеева, Л. А. Матвеева, Д. А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 200-203.

6. Цыганкова В.О., Куликова И.В. Формирование мотивации к здоровому образу жизни у студентов Кубанского ГАУ средствами внеурочных занятий тхэквондо // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5 (195). С. 429-432.

Пчегатлук Бэлла Аюбовна, студентка 1 курса Юридического факультета, Bellapapina17@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Калашник Елена Александровна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, ke-11@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

THE USE OF PHYSICAL EDUCATION TO ACCELERATE THE ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF KUBAN SAU)

Pchegatluk Bella Ayubovna, 1st year student of the Faculty of Law, Bellapapina17@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Kalashnik Elena Aleksandrovna, senior teacher of the department of physical education, KE-11@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Annotation. This article considers the problem of adaptation of foreign students in Russian higher educational institutions on the example of Kub SAU; The role of physical education is evaluated to accelerate this adaptation.

Keywords: adaptation of foreign students, physical education, international development.

References

1. Matveeva I. S. The formation of a motivational and considerable component of personal physical culture in primary school students // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation. 2017. No. 7. P. 148.

2. Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. - 2021. - No. 12 (202). - S. 231–235.

3. Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture" // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. 2014. No. 8. S. 58.

4. Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Features of the formation of self-regulation as a component of psychological culture in athletes of different ages // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. 2020. No. 9 (187). S. 488-492.

5. Modern methods for diagnosing interdisciplinary relations / O.M. Matveeva, I.S. Matveeva, L.A. Matveeva, D.A. Romanov // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. 2018. No. 9 (163). S. 200-203.

6. Tsygankova V.O., Kulikova I.V. Formation of motivation for a healthy lifestyle among students of Kuban GAU by means of extracurricular activities of Taekwondo // *Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta*. 2021. No. 5 (195). S. 429-432.

УДК 796/799

ПРАВОМЕРНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ В СПОРТЕ

Пыленок М.А., Капранова А. Н.

Аннотация. В данной статье проведен анализ отношения спортсменов к употреблению обезболивающих препаратов, в том числе запрещенных, проведенный методом анкетирования на базе Калининградского государственного технического университета. В ходе исследования было изучено противоречивое явление современного спорта. Написанная работа знакомит с результатами исследования в области культуры антидопингового образования студентов. Делается вывод о правомерности использования обезболивающих препаратов в спорте.

Ключевые слова: допинг, обезболивающие препараты, спорт, правомерность, WADA

Введение. На сегодняшний день обезболивающие препараты крайне активно применяются в современной медицине, так как боль является одной из самых частых причин обращения людей к врачам. Сами обезболивающие препараты существуют в самых разных формах, а их ассортимент очень широк.

Тема анальгетиков и анестетиков в спорте не теряет своей актуальности, ведь они широко используются спортсменами по назначению врача. Во всем мире средства рекомендуются для повышения терпимости к боли, ослабления

боли и препятствию воспалению. В большом спорте допинг (англ. doping, от англ. Dope — давать наркотики) - фармакологические средства или запрещенные методы, направленные на улучшение физических сил и выносливости профессиональных спортсменов, приведенные в кодексе Всемирного антидопингового агентства (WADA - независимая организация, созданная при поддержке Международного олимпийского комитета) [1].

Объекты исследования: Студенты вуза, занимающиеся спортом.

Цели изадачи: изучить правомерность использования обезболивающих препаратов в спорте, провести исследование, которое покажет, какие препараты принимают спортсмены.

Задачи:

1. Изучить информацию по данной теме;
2. Научиться устанавливать причинно-следственные связи;
3. Понять разницу между запрещенными и разрешенными обезболивающими в спорте;
4. Провести анкетирование среди студентов КГТУ и сделать выводы о том, какие обезболивающие препараты принимают спортсмены.

Методы исследований. Исследование построено на основе методов классификации и систематизации, анкетирования, общенаучных методов анализа и синтеза.

Результаты исследования. В ходе работы я провела исследование, в котором приняли участие студенты, относящиеся к основной группе здоровья.

Общее количество респондентов, которые выразили заинтересованность, составляет 72 человека. Участвующим в анкетировании требовалось ответить на ряд следующих вопросов, которые представлены на рисунках.

Укажите Ваш возраст

72 ответа

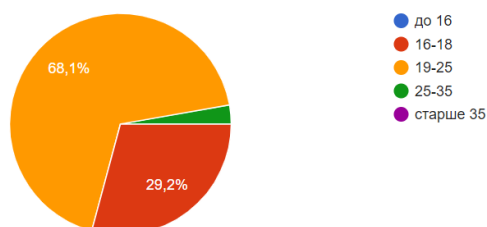


Рисунок 1 – Процентное соотношение возрастов опрошенных

Исходя из рисунка 1 видно, что среди опрошенных 68,1% это студенты в возрасте 19-25 лет, 29,2%-16-18 лет, 2,8%-25-35 лет.

Каким видом спорта Вы занимаетесь?

72 ответа

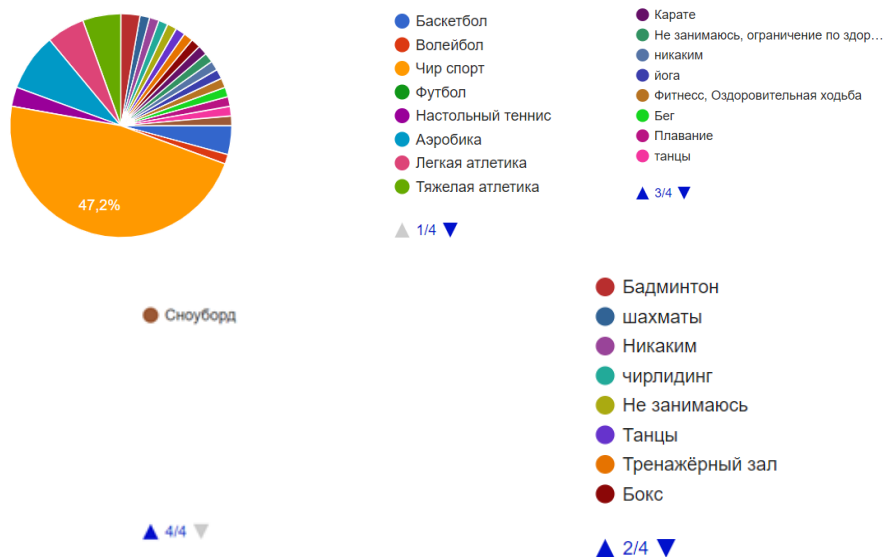


Рисунок 2 – Виды спорта, которыми занимаются опрошенные студенты КГТУ

Среди участников анкетирования есть представители самых разных видов спорта, что делает опрос более комплексным (рисунок 2).

Был произведен анализ соотношения студентов, принимающих и не принимающих обезболивающие препараты: 77,8% принимали обезболивающие препараты, 22,2% ответили, что не принимают их. Был сделан вывод, что большинство спортсменов не принимает обезболивающие препараты.

Из препаратов, которые принимают спортсмены они отметили следующие:

1. Кеторол (нестероидный противовоспалительный препарат из группы уксусной кислоты, лекарственное средство);
2. Миг (нестероидный противовоспалительный препарат из группы производных пропионовой кислоты, лекарственное средство);
3. Парацетамол (не является нестероидным препаратом, воздействует на нервную систему ненаркотический. Лекарственное средство из группы анилидов);
4. Глюкозамин (противовоспалительное средство, восполняет эндогенный дефицит глюкозамина (вещество вырабатываемое хрящевой

тканью));

5. Кетонал (нестероидный противовоспалительный препарат из группы производных пропионовой кислоты);

6. Пенталгин (ненаркотический анальгетик, оказывает жаропонижающее и обезболивающее действие);

7. Спазмалгон (спазмоанальгетик);

8. Но-шпа (лекарственное средство, обладающее, согласно некоторым исследованиям спазмолитическим, миотропным, сосудорасширяющим, гипотензивным действием);

9. Кетанов (нестероидный противовоспалительный препарат из группы производных пропионовой кислоты);

10. Ибуклин (нестероидный противовоспалительный препарат, имеющий анальгезирующее действие, ненаркотическое средство);

11. Нимесулид (нестероидный противовоспалительный препарат, лекарственное средство);

12. Седалгин плюс (комбинированный препарат оказывает жаропонижающее, противовоспалительное действие);

13. Нурофен (нестероидный противовоспалительный препарат);

14. Ибупрофен (нестероидный противовоспалительный препарат, ненаркотическое средство);

15. Найз (ненаркотическое средство, нестероидный противовоспалительный препарат);

16. Нимесил (нестероидный противовоспалительный препарат, лекарственное средство);

17. Диклофенак (нестероидное противовоспалительное средство);

Данные препараты не являются допингом. В большом спорте допингом считаются только препараты, включенные в соответствующий список. Обычных болеутоляющих средств в нем действительно нет. Такой позиции придерживаются и во Всемирном антидопинговом агентстве (WADA).

Наркотические анальгетики запрещены, а вот на нестероидные ненаркотические анальгетики нет запрета.

При вопросе "рекомендовал ли Вам тренер обезболивающее? если да, то какое?" из 72 опрошенных, только 1-му тренер рекомендовал использовать различные спреи-заморозки в тяжелой атлетике, что так же не является допингом.

Есть ли среди них какие-либо запрещенные препараты?

60 ответов

 Копировать

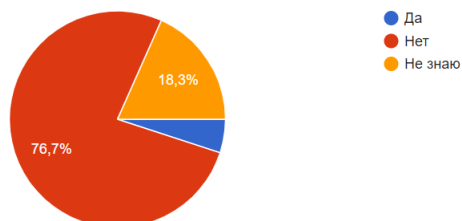


Рисунок 3 – Осведомлённость студентов о том, относятся ли принимаемые ими препараты к запрещенным

Лишь 5% утверждают, что принимают запрещенные препараты, (рисунок 3) хотя указанные ими препараты не являются запрещенными, так как это нестероидные ненаркотические анальгетики и на них нет запрета. А 18,3% не знаю, являются ли принимаемые ими препараты запрещенными, что говорит о плохой осведомленности спортсменов в данном вопросе.

Большая часть опрошенных, а именно 76,3%, сообщили что знают, что препараты не из списка запрещенных. На основании данного исследования можно сказать, что студенты КГТУ за честный и здоровый спорт!

Заключение

Таким образом, мы можем прийти к выводу, что на данный момент обезболивающие в спорте правомерны, если только не относятся к **наркотическим** средствам и не вызывают сильнейшую зависимость.

Литература

1. Основные группы допинговых средств: стимуляторы, анаболики, диуретики, допинг. [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.vidal.ru/encyclopedia/terapiya/doping> (Датаобращения: 19.04.2022).
2. ИА Красная весна. [Электронный ресурс]. – URL: <https://rossaprimavera.ru/news/c519e1ac> (Датаобращения: 19.04.2022).
3. Ракина, Е. Л. Анализ отношения к допингу спортсменов, занимающихся в спортивной школе / Е. Л. Ракина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 3 (398). — С. 269-271. — URL: <https://moluch.ru/archive/398/88163/> (Дата обращения: 19.04.2022).

Пыленок М. А., преподаватель физической культуры, marina.pylenok@klgtu.ru, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет».

Капанова А.Н., студентка 3-го курса, j.aleks1@mail.ru, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет».

THE LEGALITY OF THE USE OF PAINKILLERS IN SPORTS

Pylenok M. A., teacher, marina.pylenok@klgtu.ru, Kaliningrad State Technical University
Kapranova A. N., student, j.aleks1@mail.ru, Kaliningrad State Technical University

Annotation. This article analyzes the attitude of athletes to the use of painkillers, including prohibited ones, conducted by the questionnaire method on the basis of the Kaliningrad State Technical University. In the course of the study, a controversial phenomenon of modern sports was studied. The written work introduces the results of research in the field of anti-doping education culture to students. The conclusion is made about the legality of the use of painkillers in sports.

Keywords: doping, painkillers, sport, legality, WADA.

References

1. The main groups of doping agents: stimulants, anabolics, diuretics, doping. [electronic resource]. — URL: <https://www.vidal.ru/encyclopedia/terapiya/doping> (Date of address: 04/19/2022).
2. IA Red Spring. [electronic resource]. — URL: <https://rossaprimavera.ru/news/c519e1ac> (Date of address: 04/19/2022).
3. Rakina, E. L. Analysis of the attitude to doping of athletes involved in sports school / E. L. Raikina. — Text : direct // Young scientist. — 2022. — № 3 (398). — PP. 269-271. — URL: <https://moluch.ru/archive/398/88163/> (Accessed: 04/19/2022).

УДК 796.053.7

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Пяткина Н.А.

Аннотация. В статье рассматриваются современные условия организации процесса физического воспитания студентов в российских вузах. Автор указывает на формирования интереса к занятиям физической культурой у студентов вузов, в частности указывается Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова. Необходимо уделять достаточное внимание формированию физической культуры студентов и приобщению их к здоровому образу жизни. Современное занятие по физической культуре в университете – это поиск эффективных дополнительных путей использования средств физической культуры и спорта в вузе, для формирования устойчивого интереса к активным занятиям физической культурой и спортом и формирования потребности в регулярных занятиях.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, организация процесса, тенденции развития.

Введение. Рассматривая современные условия организации процесса физического воспитания студентов в российских вузах, можно констатировать тот факт, что в настоящее время наблюдается некоторый дефицит времени, выделяемый на физкультурно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность во время обучения студентов. Поэтому, актуален поиск эффективных дополнительных путей использования средств физической культуры и спорта в вузе. Современные тенденции развития российского общества обуславливают поиск научно обоснованных направлений исследований в этой области. Такие исследования позволят выделить наиболее важные проблемы, которые характеризуют вопросы массовости студентов на занятиях по физической культуре и спорту в вузе. Одной из приоритетных задач в данном аспекте является задача выявления факторов, влияющих на формирование отношения российской студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Это на наш взгляд обеспечит развитие массовости и поднимет значение оздоровительного эффекта учебных занятий физической культурой в вузе.

Основная часть. В частности, проведенные нами социологические исследования, позволили выделить некоторые тенденции развития физической культуры и спорта в СГАУ и общие тенденции отношения к физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в СГАУ студентов. В целом социологический опрос студентов указал на то, что в значительной мере их отношение к физкультурно-спортивной деятельности определяется целенаправленным воздействием многообразных средств, которые используются на занятиях по физкультуре в вузе. Именно они в той или иной степени формируют интерес к физкультурной деятельности. Студенты указали на то, что для формирования у них устойчивого интереса к активным занятиям физической культурой и спортом и формирования потребности в регулярных занятиях необходимо еще более совершенствовать процесс организации специально направленных пропагандистских мероприятий. В результате опроса было выявлено, что из всех средств наибольшее влияние на формирование у них интереса к физической культуре оказывает пример одноклассников и однокурсников. Многие студенты указали на то, что благодаря этому они приобщились к активным занятиям физкультурой и массовым спортом в вузе. Также студенты считают, что значительными по силе влияния на них являются телепередачи и художественные фильмы о

физической культуре и спорте. Необходимо отметить, что такие фильмы в последнее время стали очень популярны в российской киноиндустрии. 18,6% обучающихся студентов отметили, что стали активно заниматься физической культурой и спортом благодаря средствам СМИ. У многих студентов уроки физкультурой в период их обучения в общеобразовательной школе сформировали интерес к дальнейшей физкультурной деятельности. У 17,9 % студентов чтение спортивной литературы способствовало их вовлечению в физическую культуру и спорт. 13,2 % студентов указали на то, что просмотр массовых физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий на стадионах повлияли на их отношение к физкультурно-спортивной деятельности. У 7,3 % студентов вызвали интерес основные учебные и дополнительные лекции и беседы о оздоровительном значении физкультуры и спорта. 5% студентов отметили, что пример родителей стал для них побуждающим мотивом для занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Приведенные данные свидетельствуют о том, что средства массовой информации, специальная научная спортивная литература, фильмы о спорте, а также учебные лекции имеют большое значение в приобщении студентов нашего университета к учебным занятиям физической культурой и спортом в вузе, а также непосредственно к этой деятельности. Считаем необходимым отметить, что благодаря обязательным учебным занятиям физической культурой в период обучения в вузе, многие студенты стали регулярно заниматься этой деятельностью в свое свободное время. Например, они стали посещать занятия в спортивных секциях по отдельным видам спорта. Полученные ими знания на учебных лекциях по физкультуре в вузе позволили им самостоятельно определить их спортивный профиль. Но случалось и так, что их выбор спорта или физкультурно-оздоровительных программ проходил случайно, например - за компанию с подругой или другом. Также, выбор секции определялся некоторыми студентами по более удобному расписанию занятий. Но, в таких случаях часто случалось, что интерес к занятиям быстро был утрачен.

Выводы. В заключение считаем возможным сказать, что пример или советы родителей, массовые спортивные зрелища имеют все – таки более слабое воздействие на формирование мотивационно-ценностного отношения молодого поколения к активным занятиям физической культурой и спортом. Например, на юношей наиболее сильное влияние оказывает все-таки пример друзей. На втором месте - влияние средств массовой информации, далее обязательные учебные и дополнительные занятия физической культурой в университете. У многих, опрошенных нами девушек интерес к занятиям

формировался под влиянием примера друзей. К последнему курсу обучения у студентов повышается интерес к чтению специальной спортивной литературы. Они с большим интересом начинают посещать лекции по физической культуре в вузе. Но при этом, беседы преподавателей о необходимости посещать учебные занятия по физкультуре в вузе они считают слабым источником вдохновения, предпочитая им самостоятельные практические занятия в тренажерных фитнес залах, бассейне, стрелковом тире и т.д. Считаем необходимым отметить, что безусловно, материально-техническая база университета во многом определяет мотивацию студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Литература

1. Пяткина Н.А., Кузнецов Д.А. Особенности построения, выполнения и контроля спортивного движения //Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. //Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019
2. Фролова Л.В., Черевик Н.Н., Калмыков И.С. Проблемы обеспечения развития спортивной активности населения в постиндустриальном обществе // «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»: матер. Всероссийской с международным участием заоч. науч.-практ. конф. (Казань, 24-25 марта 2022 года): /редкол.: А.В. Леонтьев (гл. редактор) и др. Казань: Казан.гос. энерг. ун-т, 2022.435 с.
3. Гусельникова Е.В. Двигательная активность в структуре здорового образа жизни (тезисы) //Проблемы и перспективы развития физической культуры в системе оздоровления молодежи: Материалы Международной научно-практической заочной конференции /под ред. канд. пед. наук, проф. Л.Г. Рубис. – СПб.: ФГБОУВПО «СПГУТД», 2013. – С.76-77.

Пяткина Наталья Александровна, ст. преподаватель кафедры «Физическая культура», pytkina@bk.ru, Россия, г. Саратов, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова".

FEATURES OF THE FORMATION OF INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Natalia A. Pyatkina, senior lecturer of the Department of "Physical Culture", pyatkina@bk.ru, Saratov, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education "Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov".

Annotation. The article discusses the modern conditions of the organization of the process of physical education of students in Russian universities. The author points to the formation of interest in physical education among university students, in particular, the Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov is indicated. It is necessary to pay sufficient attention to the formation of physical culture of students and introducing them to a healthy lifestyle. Modern physical education classes at the university are a search for effective additional ways to use the means of physical culture and sports at the university, to form a sustained interest in active physical education and sports and to form the need for regular classes.

Keywords: physical culture, sport, process organization, development trends.

References

1. Pyatkina N.A., Kuznecov D.A. *Osobennosti postroeniya, vypolneniya i kontrolya sportivnogo dvizheniya //Aktual'nye problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v vysshih uchebnyh zavedeniyah Minsel'hoza Rossii. Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. / Volgograd: Volgogradskij GAU, 2019*
2. Frolova L.V., Cherevishnik N.N., Kalmykov I.S. *Problemy obespecheniya razvitiya sportivnoj aktivnosti naseleniya v postindustrial'nom obshchestve //«Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauka, obrazovanie, informacionnye tekhnologii»: mater. Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem zaoch. nauch.-prakt. konf. (Kazan', 24-25 marta 2022 goda): /redkol.: A.V. Leont'ev (gl. redaktor) i dr. Kazan': Kazan.gos. energ. un-t, 2022.435 s.*
3. Gusel'nikova E.V. *Dvigatel'naya aktivnost' v strukture zdorovogo obraza zhizni (tezisy) //Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoy kul'tury v sisteme ozdorovleniya molodezhi: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy zaочноj konferencii / pod red.kand.ped.nauk, prof. L.G.Rubis. – SPb.: FGBOUVPO «SPGUTD», 2013. – S.76-77.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Разумов С.А.

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы физической культуры и спорта для молодежи, получающей среднее профессиональное образование. Влияние физкультуры на здоровье, воспитание, развитие и здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент.

Введение

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека, в процессе осознанной двигательной активности. В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность. Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов [1].

Основная часть

Занятия физкультурой являются важным элементом активности учащихся, поскольку их будущая работа может требовать постоянной внимательности и умственной активности, что в некой степени способствует снижению уровня физической активности. Из-за этого значительно снижается физическое здоровье, в центральной нервной системе человека происходят разного рода отклонения, ухудшаются основные функции мышления, внимания, памяти

Опрос студентов Технического колледжа проводящийся в начале учебного года в 2020 году, был проведен по специальному анкете-опроснику. Анализ ответов на вопросы анкеты позволяет оценить отношение современных студентов колледжа к ценностям физической культуры, а также мотивацию и отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности.

Важная роль исследования заключается в оценке значимости влияния различных объективных и субъективных факторов на уровень физкультурно-спортивной активности студентов. Наибольшее значение представляет взаимодействие факторов, как пол, возраст студентов, а также курс обучения.

Принявшие участия в исследовании студенты, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, условно были разделены на четыре группы:

- студенты, не проявляющие интереса к физкультурно-спортивной активности. (студенты, что не ходят на занятия физкультуры — 21,7 %).
- студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, (затраченное время на физкультуру 3 часа – посещение пар и занятие на них— 38,5 %);
- студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, (затраты времени на физкультурные занятия составляют больше 4 часов в неделю — 22,4 %);
- студенты с высокой физкультурно-спортивной активностью, (затраты времени на физкультурные занятия составляют больше 7 часов в неделю, дополнительное посещение спортивных секций — 17,4 %);

Для получения правильных представлений об уровне физкультурно-спортивной активности студентов, были проанализированы показатели систематичности занятий. Анализ данных обозначает уровень физкультурно-спортивной активности: 39,8 % опрошенных студентов систематически обращаются к физкультурным занятиям, 38,5% — от случая к случаю, 21,7 % — не любят физическими упражнениями в свободное время.

В целом, всего лишь у 30% студентов, длительность и регулярность занятий отвечает требованиям рационального двигательного режима. Анализ данных исследования показывает, что отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется интересами и мотивацией.

Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовать их на практике.

Результаты данного исследования показывают, что 78,3 % опрошенных студентов достойно оценивают социальную значимость физической культуры, считая ее важным элементом общей культуры человека.

Однако, по данным, более 20 % опрошенных студентов не воспринимают важность роли физической культуры в формировании личности человека. Такое положение характеризует слабую информированность студентов о сущности физической культуры.

В средних профессиональных образовательных учреждениях, в соответствии с расписанием, физкультура 2 раза в неделю. В некоторых группах бывает по 3 раза в неделю.

Занятия физическими упражнениями имеют большое воспитательное значение — способствуют поднятию дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении целей [2,3].

Заключение

Подводя итог нужно отметить, что физическая культура должна формировать в студентах правильный и нужный смысл понимания важности занятий спортом в личной жизни. Помочь студентам понять, насколько важна физическая активность и здоровый образ жизни для каждого. Важно поощрять студентов проявлять интерес к спорту и физической культуре. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес в области здорового образа жизни [4].

Литература

1. ИНФОУРОК [Электронный ресурс]. Проблемы физического воспитания в СПО. Режим доступа: <https://infourok.ru/problemi-fizicheskogo-vospitaniya-v-spo-3469959.html>
2. Наука-2020 [Электронный ресурс]. Актуальные проблемы физического воспитания и образования студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-obrazovaniya-studentov/viewer>
3. Учебное пособие [Электронный ресурс]. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма. Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F1073379016/fiziologicheskie_osnovy_diagnostiki_funkcionalnoj_sostoyaniya_organizma.pdf
4. SCI-ARTICLE [Электронный ресурс]. Роль физической культуры в жизни студента. Режим доступа: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1650125083>

Разумов Сергей Александрович, студент, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань.

Научный руководитель: Айгул Аминовна, Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева – КАИ, г. Казань.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SYSTEM OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION

Razumov Sergey Alexandrovich, student, Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev – KAI, Kazan.

Scientific advisor: Aigul Aminovna, National Research Technical University named after A. N. Tupolev-KAI, Kazan.

Annotation. This article discusses the problems of physical culture and sports for young people receiving secondary vocational education. The impact of physical education on health, upbringing, development and a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, sports, student

References

1. INFOUROK [Electronic resource]. Problems of physical education in SPO. Access mode: <https://infourok.ru/problemi-fizicheskogo-vospitaniya-v-spo-3469959.html>
2. Science 2020 [Electronic resource]. Actual problems of physical education and student education. Dospup mode: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-fizicheskogo-vospitaniya-i-obrazovaniya-studentov/viewer>
3. Textbook [Electronic resource]. Physiological basis of diagnostics of the functional state of the body Access mode: https://kpfu.ru/staff_files/F1073379016/fiziologicheskie_osnovy_dagnostiki_funkcionalnoj_sostoyaniya_organizma.pdf
4. SCI-ARTICLE [Electronic resource]. The role of physical culture in the student's life. Access mode: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1650125083>

УДК 373.1

АНАЛИЗ ВОПРОСОВ ГОТОВНОСТИ ДОПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ К СЛУЖБЕ В АРМИИ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Резенова М.В., Баранова А.С., Гридчина Л.А.

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию вопросов социально-психологической готовности допризывной молодежи к службе в Вооруженных силах России, и поиску новых средств их решения. Выдвинуто предположение, что внедрение в урочные формы занятий нового средства физического воспитания – фрисби, окажет положительное влияние на развитие физических качеств, чувство ответственности, дисциплину, позволит сформировать такие качества как настойчивость и упорство, а также будет способствовать улучшению эмоционального фона у старшеклассников.

Ключевые слова: допризывная молодежь, служба в армии, фрисби.

В рамках школьной программы по физической культуре для учащихся 10-11 классов предусмотрено изучение основ начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств [3, с. 21].

Также в обязательной подготовке можно отметить следующие составляющие: военно-патриотическое воспитание (изучение литературных источников и военно-исторических материалов, экскурсии, кинопоказы) и

получение обязательных знаний в области обороны страны (на классных часах и уроках ОБЖ) [3, с. 13].

До призыва на военную службу граждане мужского пола проходят подготовку по основам военной службы в образовательных организациях в рамках освоения образовательной программы среднего общего образования или среднего профессионального образования. Подготовка осуществляется педагогическими работниками указанных образовательных организаций в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и предусматривает проведение с такими гражданами учебных сборов [5, статья 13, пункт 1].

Несмотря на это, наблюдается неблагоприятная тенденция в вопросе пригодности к воинской службе молодых людей допризывного возраста, более чем у 40% уровень здоровья, физической и психологической подготовленности не отвечают существующим требованиям к прохождению срочной воинской службы. В обществе наблюдается негативное отношение к прохождению срочной службы в рядах Российской Армии [1].

В связи с этими обстоятельствами в г. Липецк в 2020 г проводилось исследование, методом анкетного опроса для выявления причин негативного отношения молодых людей к воинской службе. В опросе приняло участие n=154 человека мужского пола допризывного и призывного возраста 16-19 лет [1].

Аналогичный опрос, впоследствии, был проведен и в г. Москва в 2021г. В нем приняли участие юноши той же возрастной группы в количестве n=138.

Анализ причин, которые пугают молодых людей и способствуют росту отрицательного отношения к прохождению службы в рядах Российской Армии, свидетельствует, что это в большей степени «Оторванность от дома, от друзей и близких» в Липецке 44,3%, и в Москве 32,6% опрошенных. «Большие физические и нервно-эмоциональные нагрузки» пугают 37,5% москвичей и только 28,9% молодых людей из Липецка. «Потеря личного времени» беспокоит 16,2% молодых людей из Москвы, а в Липецке 12,9% опрошенных. Причина - «Опасение за свою жизнь и здоровье» набрала практически одинаковое количество: 8,4% Липецк и 7,6% Москва. Такие причины, как «Непрестижность военной службы» и «Дедовщина» в последние годы набирают наименьшее количество процентов в обоих городах (Таблица 1).

Таблица 1 – Анализ причин отрицательного отношения к службе в рядах Российской Армии

Причины	Результаты опроса в %	
	Липецк, 2020г. Юноши n=154	Москва, 2021г. Юноши n=138
Оторванность от дома, от друзей и близких	44,3	32,3
Большие физические и нервно-эмоциональные нагрузки	28,9	37,5
Опасение за свою жизнь и здоровье	8,4	7,6
Непрестижность военной службы	4,4	5,6
Потеря личного времени	12,9	16,2
Дедовщина	1,1	0,8

Полученные результаты опроса показали не однородность причин негативного отношения допризывной молодежи в двух городах к срочной службе в Армии. Тем не менее, лидирующие позиции причин одинаковые в Липецке и Москве. Из материалов теории и методики физической культуры доподлинно известно положительное влияние средств физического воспитания на психологическое и физическое состояние занимающихся. В связи с этим, необходим поиск новых средств воспитания допризывной молодежи, и внедрения их в урочные формы занятий в школах.

На данный момент в России набирает популярность такое направление физической активности, как фрисби. Несмотря на кажущуюся простоту процесса, «перекидывание» разноцветных дисков относится к турнирным спортивным дисциплинам. И с применением летающего диска на уроках физической культуры, может осуществляться физическая и психологическая подготовка учеников 10-11 классов.

Занятия физическими упражнениями с элементами фрисби обладают огромным воспитательным значением, это – укрепление дисциплины, повышение чувства ответственности, развитие настойчивости при достижении поставленных целей. Игры с фрисби позволяют старшеклассникам проявить лидерские качества и научиться работать в команде. Фрисби отлично развивает скорость мышления и концентрацию внимания, ведь решения на игровом поле нужно принимать молниеносно [4].

Помимо развития физических качеств происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой и дыхательной систем. Разнообразие действий в быстро меняющихся условиях свойственно упражнениям и играм («Сити Алтимат», «Гатс», «Дабл-диск») с фрисби, что

способствует улучшению точности движений, повышает скорость двигательной реакции, у занимающихся совершенствуется зрительный и вестибулярный аппарат, улучшается ориентировка в пространстве [2, с.18].

Система допризывной подготовки молодежи сегодня нуждается в совершенствовании и внедрении современных средств физического воспитания.

Предполагается, что применение летающего диска на уроках по физической культуре, может положительно повлиять на формирование необходимых для прохождения срочной службы в Армии физических и психологических качеств у учащихся старших классов.

Литература

1. Землянская, А.В. Анализ результатов исследования отношения современной молодежи к службе в армии / А.В. Землянская. – URL: <http://insi48.ru/news/post/67/> (дата обращения 06.11.2021). – Текст: электронный.
2. Ленин, Р.С. Фрисби как средство развития скоростных и координационных способностей / Р.С. Ленин, А.В. Пожилова // Сборник научных трудов «Актуальные вопросы профессионального образования сферы физической культуры и спорта»; Волгоградский государственный университет. – Вологда, 2016. – С. 17-21. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25685729> (дата обращения 07.11.2021). – Текст: электронный.
3. Лях, В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 6-е изд. — Москва: Просвещение, 2021. — 80 с.
4. Тишков, И.А. Фризби – как средство развития физических качеств / И.А. Тишков. – URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301401> (дата обращения 06.11.2021). – Текст: электронный
5. Закон Российской Федерации «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. - с изм. и допол. в ред. от 26.05.2021.

Резенова Мария Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, rezepov69@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Баранова Алена Сергеевна, студентка кафедры теории и методики гимнастики, alenskaB999@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма.

Гридчина Людмила Анатольевна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, kapa416@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

ANALYSIS OF READINESS OF PRE-CONSCUCTION YOUTH FOR SERVICE IN THE ARMY AND THE WAYS OF THEIR SOLUTION

Mariya V. Rezenova - senior lecturer of the department of theory and methods of gymnastics rezenov69@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.

Alena S. Baranova, student of the Department of Theory and Methods of gymnastics, alenskaB999@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.

Lyudmila A. Gridchina - senior lecturer of the department of recreation and sports-health tourism, kapa416@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism.

Annotation. This article is devoted to the study of issues of socio-psychological readiness of pre-conscription youth to serve in the Russian Armed Forces, and the search for new means of solving them. It has been suggested that the introduction of a new means of physical education into lesson forms - frisbee, will have a positive impact on the development of physical qualities, a sense of responsibility, discipline, will allow the formation of such qualities as perseverance and perseverance, and will also improve the emotional background of high school students.

Keywords: pre-conscription youth, military service, frisbee.

References

1. Zemlyanskaya, A.V. *Analiz rezul'tatov issledovaniya otnosheniya sovremennoj molodezhi k sluzhbe v armii* / A.V. Zemlyanskaya. – URL: <http://insi48.ru/news/post/67/> (data obrashcheniya 06.11.2021). – Tekst: elektronnyj.
2. Lenin, R.S. *Frisbi kak sredstvo razvitiya skorostnyh i koordinacionnyh sposobnostej* / R.S. Lenin, A.V. Pozhilova // *Sbornik nauchnyh trudov «Aktual'nye voprosy professional'nogo obrazovaniya sfery fizicheskoy kul'tury i sporta»*; Volgogradskij gosudarstvennyj universitet. – Vologda, 2016. – S. 17-21. - URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25685729> (data obrashcheniya 07.11.2021). – Tekst: elektronnyj.
3. Lyah, V.I. *Fizicheskaya kul'tura. Primernye rabochie programmy. Predmetnaya liniya uchebnikov V.I. Lyaha. 10—11 klassy : ucheb. posobie dlya obshcheobrazovat. organizacij* / V.I. Lyah. — 6-e izd. — Moskva: Prosveshchenie, 2021. — 80 s.
4. Tishkov, I.A. *Frizbi – kak sredstvo razvitiya fizicheskikh kachestv* / I.A. Tishkov. – URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301401> (data obrashcheniya 06.11.2021). – Tekst: elektronnyj
5. *Zakon Rossijskoj Federacii «O voinskoj obyazannosti i voennoj sluzhbe» ot 28.03.1998 № 53-FZ // Sbornik zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii. - s izm. i dopol. v red. ot 26.05.2021.*

АНАЛИЗ НОВЫХ СРЕДСТВ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ

Резенова М.В., Оганова Е.С., Гридчина Л.А.

Аннотация. В настоящее время в сфере физического воспитания в вузах происходит активное внедрение в практику новых средств, с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния организма студентов. В статье рассматривается вопрос поиска новых, более эффективных средств физического воспитания для элективного курса по физической культуре в физкультурных вузах.

Ключевые слова: элективный курс по физической культуре, студенты не физкультурного вуза, балансировочная доска.

У студентов не физкультурных вузов от курса к курсу увеличивается частота хронической патологии и в первую очередь это связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний. Рост числа заболеваний студентов связан с пренебрежительным отношением к здоровью вследствие малоподвижного образа жизни, злоупотребления алкоголем, курения, нерационального питания с употреблением продуктов с высоким содержанием сахара и жиров, а также чрезмерным увлечением компьютерными технологиями. Все это приводит к возникновению у молодежи целого комплекса проблем со здоровьем [2, 4].

В настоящее время в сфере физического воспитания в вузах происходит активное внедрение в практику новых средств, с целью достижения и поддержания оптимального физического состояния организма студентов в соответствии с мотивацией и индивидуальными особенностями занимающихся [5].

На дисциплину «Физическая культура» в учебных планах не физкультурных вузов до 2017 года было выделено 408 практических часов. По новым требованиям ФГОС ВО 3++ с 2017 года по направлению бакалавриат количество часов сократилось до 400 ч, из которых 72 часа являются обязательными, а 328 элективным курсом, то есть курсом по выбору [5]. В результате этих изменений в некоторых вузах г. Москвы уменьшилось число желающих пройти элективный курс по «Физической культуре». Так же были варианты перевода часов, отведенных на элективный курс, в раздел «Самостоятельная работа» [6].

В МГТУ им. Баумана для студентов представлены различные направления физической деятельности, как в аудиторной форме, так и в секционных занятиях. С целью выявления предпочтений к видам физических занятий был проведен опрос среди студентов 2 курса, из них юношей $n=29$ и девушек $n=14$ (Таблица 1).

Таблица 1 - Анализ предпочтений студентов не физкультурного вуза к видам физических занятий

Вид занятия	Количество (в %)	
	Юноши $n=29$	Девушки $n=14$
Посещение занятий по «Физической культуре» в вузе	48,3	42,9
Бег по пересеченной местности	6,9	7,1
Посещение групповых занятий в фитнес клубах разной направленности	10,3	14,3
Посещение бассейна	6,9	7,1
Посещение секционных занятий в вузе	6,9	7,1
Езда на велосипеде в парке	6,9	7,1
Ничем не занимаются	13,7	14,3

Результаты опроса студентов МГТУ им. Баумана показали, что процентные показатели ответов на одни и те же вопросы у девушек и юношей отличаются.

Посещать бассейн, секционные занятия в вузе, бег по пересеченной местности и ездить на велосипеде предпочитают 7,1% девушек, процент юношей несколько ниже – 6,9%, что говорит о низкой заинтересованности в данном виде деятельности среди студентов. Занятия в фитнес клубах выбрали 14,3% девушек и 10,3 % юношей. Обращает на себя внимание негативный момент – 13,7% юношей и 14,3% девушек по каким-то причинам вообще не занимаются физическими упражнениями.

По результатам опроса было выявлено, что посещение аудиторных форм занятий является лидирующим процентным показателем, как у юношей – 48,3%, так и у девушек – 42,9%, среди остальных видов занятий физическими упражнениями. Поэтому можно сказать, что перевод в раздел «Самостоятельная работа» элективных часов по «Физической культуре», является не обоснованным.

В основе разработки элективных курсов по физической культуре лежит учет комплектации материальной базы учебного заведения, а также интересов студентов [3].

Элективный курс по физической культуре предполагает «Базовую физическую культуру» или «Базовые виды спорта» (на выбор студента) на весь период обучения с проведением итоговой аттестации. Возможность выбора вида спортивной деятельности заметно повышают позитивное отношение студентов и к обязательным занятиям по физической культуре [1, 3, 2].

В некоторых вузах активно внедряются различные направления и программы фитнес индустрии, при этом каждый год эти направления обновляются, тем самым поддерживается интерес у студентов к учебно-тренировочным занятиям. Ежегодно проводится опрос студентов с целью выявления предпочтений в выборе фитнес направлений для изучения на элективных курсах. Также учебные программы некоторых вузов предлагают студентам в рамках элективных курсов освоение навыков фехтования, бадминтона, мини-футбола, настольного тенниса, гольфа [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Наряду уже с традиционными направлениями, такими как степ-аэробика, танцевальная аэробика и занятия силовой направленности, студенты хотели бы посещать – Zumba – 25%; «Табата» - 17% и Cross-fit – 19% опрошенных [1, 3].

Среди видов двигательной активности, предлагаемых студентам для физического совершенствования в рамках элективных курсов, особое место занимают занятия силовой направленности в тренажерном зале. При введении занятий силовой направленности в рамки элективных курсов было замечено улучшение посещения занятий от 65% до 90%, также заметно улучшились показатели силовой подготовленности [1].

Для выявления заинтересованности молодых людей к новым и уже имеющимся в вузе средствам физического воспитания, был проведен опрос среди студентов 2 курса МГТУ им. Баумана. В опросе приняли участие юноши – n=29 и девушки – n= 14 (Таблица 2).

Таблица 2 - Анализ опроса о предпочтении вида физической деятельности студентов не физкультурного вуза

Средства	Предпочтения (в %)	
	Юноши n=29	Девушки n= 14
Футбол	13,8	7,1
Степ-аэробика	6,9	7,1
ОФП	20,7	21,4
Волейбол	6,9	7,1
Легкая атлетика	10,3	7,1
Баскетбол	13,8	7,1
Занятия в бассейне	10,3	14,3
Занятия на балансировочной доске	17,2	28,7

По результатам опроса 20,7% юношей выбрали ОФП, занятия на балансировочной доске – 17,2%, футбол и баскетбол предпочитают 13,8% респондентов. Остальные виды физических упражнений составляют 10 и менее процентов, что говорит о низком уровне заинтересованности в них. У девушек в тройке лидеров оказались балансировочная доска – 28,7%, ОФП – 21,4% и занятия в бассейне – 14,3%.

По данным опроса выявлено, что 13,7% студентов и 14,3% студенток 2 курса МГТУ им. Баумана не занимаются физическими упражнениями совсем.

В результате проведенных исследований выявлено, что 48,3% студентов и 42,9% студенток 2 курса МГТУ им. Баумана предпочитают аудиторные формы занятий, что может служить основанием поиска и внедрения новых средств физического воспитания.

Из предложенных средств физического воспитания 20,7% юношей и 21,4% девушек отдали предпочтение общей физической подготовке. Для 17,2% студентов и 28,7% студенток оказалось интересным осваивать упражнения на балансировочной доске. Поэтому предполагается, что с помощью включения балансировочной доски в комплексе с ОФП в учебные занятия можно оказать положительное влияние на общее состояние здоровья студентов, создать мотивацию как к аудиторным, так и секционным занятиям физической культурой, а также к выбору дальнейших самостоятельных занятий дома, на улице или в фитнес-клубах.

Литература

1. Голубев, А. И. Силовые тренировки с отягощениями в системе элективных курсов по предмету физическая культура в вузе / А. И. Голубев, Г.

Н. Голубева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 6(196). – С. 89-92. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p 89-92.

2. Гордеева, И.В. Анализ состояния здоровья студентов колледжа на основе антропометрических показателей / И.В. Гордеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 105–110. – URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/15728> (дата обращения: 07.11.2021). – Текст: электронный.

3. Кетоев, К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов // Балтийский гуманитарный журнал. – 2018. – Т. 7, № 3 (24). – С. 235–237. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektivnyy-kurs-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-kak-sredstvo-formirovaniya-sportivnogo-stilya-zhizni-studentov> (дата обращения 05.11.2021). – Текст: электронный.

4. Основные положения стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013-2020 гг. и последующие годы. – URL: <https://nacmedpalata.ru/?action=show&id=12658><https://nacmedpalata.ru/?action=show&id=12658> (дата обращения: 01.12.2021). – Текст: электронный.

5. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования: сайт. – URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24> (дата обращения 15.12.2021). – Текст: электронный.

6. Физическая культура и спорт: Рабочая программа дисциплины для направления подготовки 40.03.01 «Юриспруденция» в ФГБОУ ВО «РГГУ». – Москва, 2019. – URL: <https://www.rsuh.ru/sveden/education/> (дата обращения: 05.11.2021). – Текст: электронный.

Резенова Мария Владимировна, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики, rezenov69@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

Оганова Ева Сергеевна, студентка кафедры теории и методики гимнастики, evaoganova99@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма.

Гридчина Людмила Анатольевна, старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кара416@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

ANALYSIS OF NEW TOOLS IN ELECTIVE COURSES ON PHYSICAL CULTURE IN NON-PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITIES

Mariya V. Rezenova - senior lecturer of the department of theory and methods of gymnastics rezenov69@mail.ru. Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.

Eva S. Oganova, student of the Department of Theory and Methods of gymnastics, e-mail: evaoganova99@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.

Lyudmila A. Gridchina - senior lecturer of the department of recreation and sports-health tourism kapa416@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism.

Annotation. Currently, in the field of physical education in universities, new tools are being actively introduced into practice in order to achieve and maintain the optimal physical condition of the students' body. The article deals with the issue of finding new, more effective means of physical education for an elective course in physical culture in physical education universities.

Keywords: elective course in physical culture, students of non-physical education university, balancing board.

References

1. Golubev, A. I. Silovye trenirovki s otyagoshcheniyami v sisteme elektivnykh kursov po predmetu fizicheskaya kul'tura v vuze / A. I. Golubev, G. N. Golubeva // *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. – 2021. – № 6(196). – S. 89-92. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.6.p89-92.
2. Gordeeva, I.V. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov kolledzha na osnove antropometricheskikh pokazatelej / I.V. Gordeeva // *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*. – 2019. – № 11 (177). – S. 105–110. – URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru/node/15728> (data obrashcheniya: 07.11.2021). – Tekst: elektronnyj.
3. Ketoev, K.E. Elektivnyj kurs po fizicheskoy kul'ture i sportu kak sredstvo formirovaniya sportivnogo stilya zhizni studentov // *Baltijskij gumanitarnyj zhurnal*. – 2018. – T. 7, № 3 (24). – S. 235–237. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektivnyy-kurs-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-kak-sredstvo-formirovaniya-sportivnogo-stilya-zhizni-studentov> (data obrashcheniya 05.11.2021). – Tekst: elektronnyj.
4. Osnovnye polozheniya strategii ohrany zdorov'ya naseleniya RF na period 2013-2020 gg. i posleduyushchie gody. – URL: <https://nacmedpalata.ru/?action=show&id=12658> <https://nacmedpalata.ru/?action=show&id=12658> (data obrashcheniya: 01.12.2021). – Tekst: elektronnyj.
5. Portal Federal'nyh gosudarstvennyh obrazovatel'nyh standartov vysshego obrazovaniya: sajt. – URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24> (data obrashcheniya 15.12.2021). – Tekst: elektronnyj.
6. Fizicheskaya kul'tura i sport: Rabochaya programma discipliny dlya napravleniya podgotovki 40.03.01 «YUrisprudentsiya» v FGBOU VO «RGGU». – Moskva, 2019. – URL: <https://www.rsuh.ru/sveden/education/> (data obrashcheniya: 05.11.2021). – Tekst: elektronnyj.

ИЗМЕНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАДМИНТОНИСТОВ 16-17 ЛЕТ В ПРЫЖКОВЫХ ТЕСТАХ

Романко А.А., Газнанова В.М.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования изменений скоростно-силовых способностей бадминтонистов 16-17 лет после применения комплексов упражнений с использованием резиновых амортизаторов. Для контроля применялись тесты на прыжок в длину с места и прыжок вверх по Абалакову.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, бадминтон, бадминтонисты, резиновые амортизаторы, комплексы упражнений.

Введение. Современный уровень достижений бадминтонистов требует постоянного поиска и использования в учебно-тренировочном процессе более эффективных методических подходов и комплексов упражнений, а также рационального построения учебно-тренировочного процесса подготовки бадминтонистов в целом.

Успешная подготовка спортсмена к основным и промежуточным стартам предполагает правильный выбор оптимальных тренировочных нагрузок, а также адекватность этих нагрузок, соответствующая текущему функциональному состоянию бадминтониста.

Тренировочный процесс в бадминтоне отличается высокой сложностью, связанной с необходимостью обладать высоким уровнем развития всех физических качеств. Скоростно-силовая подготовка для бадминтонистов является одной из первостепенных.

Основная часть. Исследование было проведено в спортивной школе ГБУ ДО «РДЮСШ по бадминтону Ф.Г.Валеева» на базе Центра Бадминтона.

В исследовании приняли участие 16 спортсменов 16-17 лет, являющиеся учениками школы ГБУ «РСШОР по бадминтону Ф.Г.Валеева», которые были распределены на 2 примерно одинаково физически подготовленные группы: на контрольную и экспериментальную. В каждой группе **Ошибка!**по 8 бадминтонистов. С экспериментальной **Ошибка!**проводились четырех-пяти

Ошибка!тренировки по физической **Ошибка!**в неделю, **Ошибка!**от 0,5 до 1 часа с разработанными нами комплексами упражнений с использованием амортизаторов, направленными на развитие скоростных способностей для

улучшения физической подготовленности. Физическая подготовленность **Ошибка!** в начале и в конце исследования по отобранным тестам. **Ошибка!** тестирования

Ошибка! статистической обработке.

В начале исследования нами было проведено исходное тестирование скоростно-силовых способностей бадминтонистов 16-17 лет, в экспериментальной и контрольной группах. Проводились следующие тесты: «Прыжок в длину», «Прыжок вверх». Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты показателей скоростно-силовых способностей у бадминтонистов 16-17 лет в начале исследования

	Прыжок в длину		Прыжок вверх	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
(\bar{x})	240,5	240,13	36,5	36,38
δ	3,89	5,30	1,77	2,72
V	0,26	0,19	0,56	0,37
(Sx)	1,38	1,88	0,63	0,96
трасч	0,16		0,11	
ткр=2,31	Различия статистически не значимы			
P	>0,05		>0,05	

Средний показатель в тесте «Прыжок в длину» контрольной группы составил $240,5 \pm 1,38$ см, экспериментальной - $240,13 \pm 1,88$ см соответственно. В тесте «Прыжок вверх» результаты спортсменов в среднем составили в контрольной группе $36,5 \pm 0,63$ см, а в экспериментальной группе $36,38 \pm 0,96$ см.

В ходе анализа научно-методической литературы нами были определены разновидности резиновых амортизаторов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Разновидность резиновых амортизаторов

№	Признак классификации	Виды
	Уровень жесткости	Низкая (1), средняя (2), высокая (3)
	Конфигурация	Петля, жгут, эспандер ручной, эспандер с поясом (трос), трубчатый эспандер, лента, фитнес-резинки
	Направленность воздействия	Развитие силы, взрывной силы, быстрой силы, скоростно-силовых качеств, быстрота, ЛФК

Следующим этапом было принято решение внедрить комплексы упражнений в тренировочный процесс экспериментальной группы.

Завершающим этапом нашего исследования стало проведение итогового тестирования по основным тестам. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Результаты показателей скоростно-силовых способностей у бадминтонистов 16-17 лет в конце исследования

	Прыжок в длину		Прыжок вверх	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
(\bar{x})	243,25	248,5	36,75	39,63
δ	2,66	4,81	1,91	1,69
V	0,38	0,21	0,52	0,59
(Sx)	0,94	1,7	0,67	0,6
трасч	2,7		3,19	
ткр=2,31	Различия статистически значимы			
P	<0,05*		<0,05*	

Выявление эффективности проведения тренировочной работы, разработанного комплекса описанного выше, производилось на основе сравнения данных, полученных экспериментальным путём в начале и конце исследования.

Сравнение результатов позволили определить эффективность разработанных нами комплексов упражнений.

Каждый норматив представлен в отдельном графике на рисунках 1, 2.

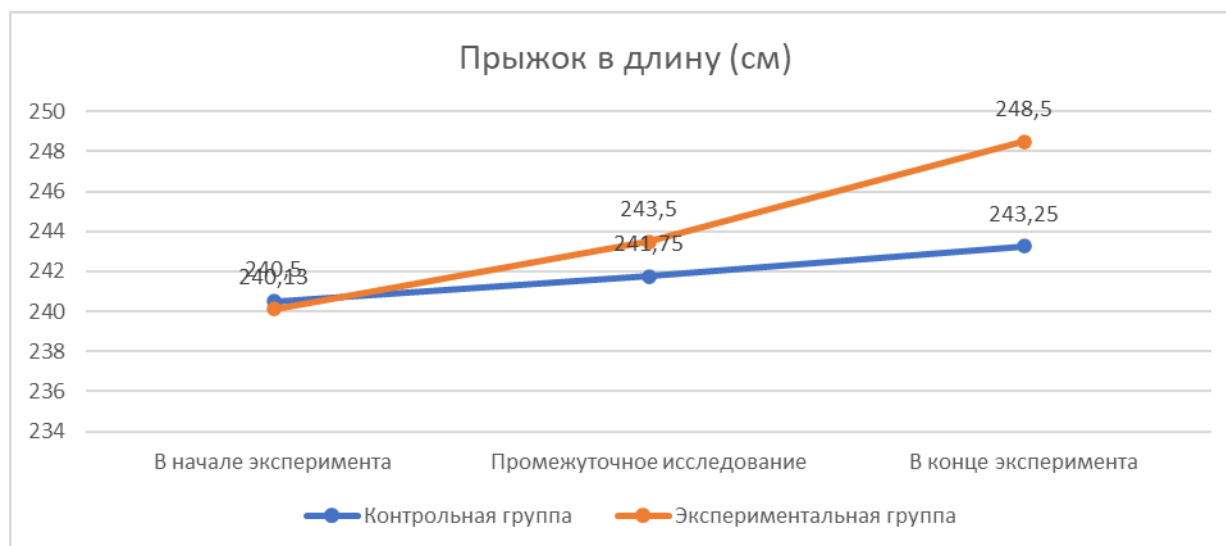


Рисунок 1 - Динамика показателя теста «Прыжок в длину» в контрольной и экспериментальной группах бадминтонистов 16-17 лет за период эксперимента

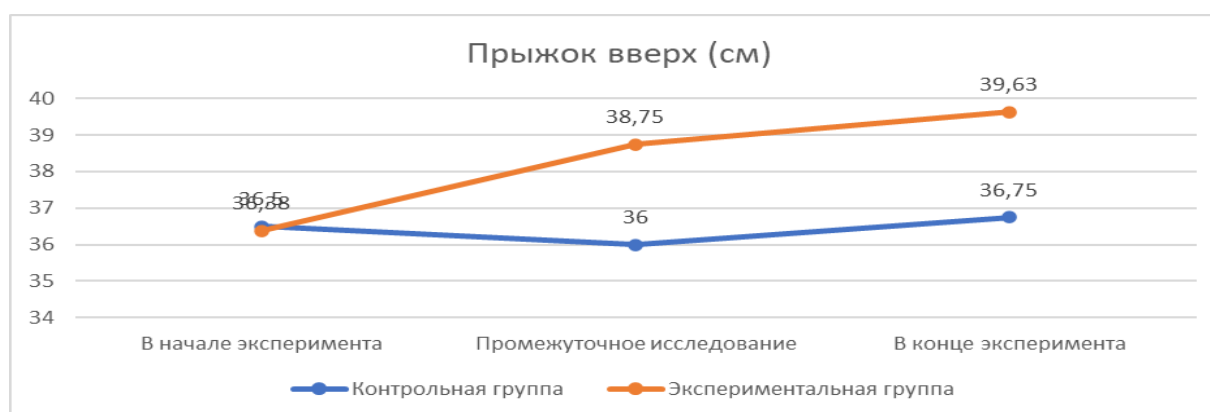


Рисунок 2 - Динамика показателя теста «Прыжок вверх» в контрольной и экспериментальной группах бадминтонистов 16-17 лет за период эксперимента

Выводы. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что разработанные комплексы для развития скоростно-силовых способностей бадминтонистов 16-17 лет с использованием резиновых амортизаторов более практична и наравне эффективна, с методикой, основанной на средствах и методах подготовки, рекомендуемых примерной программой спортивной подготовки для РДЮСШ по бадминтону.

Литература

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного. – М : Академия, 2010. – 400 с. – Текст: непосредственный.
2. Middleton, Geoff. Effectiveness of a low-frequency sports-specific resistance and plyometric training programme: the case of an elite junior Badminton player / Geoff Middleton, Daniel C. Bishop, Chris Smith, Thomas I. Gee // International Journal of Coaching Science. – 2010.
3. Todd C. Shoepe., Wolume Estimations for Combined Free-Weight and Rubber-Band Resistance Exercise / Todd C. Shoepe , Gustavo Vejarano , Nathan P. Reyes , Nicole M. Gobreial , and Jeanette M. Ricci. – 2017.
4. Xinwen, Li. Rubber Band Combination is Applied to Defensive Training of Basketball Player / Li Xinwen. – 2015.
5. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: «ЛИБРОКОМ», 2010. – 200 с. – ISBN 978-5-397-03729-7.
6. Вайцеховски, С.М. Книга тренера / С.М. Вайцеховски. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 278 с. – ISBN 978-5-98281-152-3.

Романко Алина Александровна, магистрант кафедры теории и методики тенниса и бадминтона, alina99romanko@mail.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Газнанова Валентина Маратовна, преподаватель кафедры теории и методики тенниса и бадминтона, valentinka2811@mail.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

CHANGES IN THE SPEED AND STRENGTH ABILITIES OF 16-17 YEARS-OLD BADMINTON PLAYERS IN JUMP TESTS

Romanko Alina Alexandrovna, student of the Department of Theory and Methods of Tennis and Badminton, alina99romanko@mail.ru, Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism".
Gaznanova Valentina Maratovna, lecturer of the Department of Theory and Methods of Tennis and Badminton, valentinka2811@mail.ru, Russia, Kazan, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism".

Annotation. The article presents the results of the application of studies of the speed-strength abilities of badminton players 16-17 years old after a set of rubber sports shock absorbers. For control, tests were required for a jump in place and a jump up the Abalakov.

Keywords: speed-strength abilities, badminton, badminton players, rubber shock absorbers, sets of exercises.

References

- 1. Sports games. Improving sportsmanship: textbook / Ed. Yu.D. Zheleznyak, Yu.M. Portnoy. - M: Academy, 2010. - 400 p. – Text: direct.*
- 2. Middleton, Geoff. Effectiveness of a low-frequency sports-specific resistance and plyometric training program: the case of an elite junior Badminton player / Geoff Middleton, Daniel C. Bishop, Chris Smith, Thomas I. Gee // International Journal of Coaching Science. – 2010.*
- 3. Todd C. Shoepe, Wolume Estimations for Combined Free-Weight and Rubber-Band Resistance Exercise / Todd C. Shoepe, Gustavo Vejarano, Nathan P. Reyes, Nicole M. Gobreial, and Jeanette M. Ricci. – 2017.*
- 4. Xinwen, Li. Rubber Band Combination is Applied to Defensive Training of Basketball Player / Li Xinwen. – 2015.*
- 5. Bogen, M.M. Physical education and sports training: training in motor actions / M.M. Bogen. - M.: "LIBROKOM", 2010. - 200 p. – ISBN 978-5-397-03729-7.*
- 6. Vaitsekhovsky, S.M. Trainer's book / S.M. Weitzschowski. - M.: Physical culture and sport, 2014. - 278 p. – ISBN 978-5-98281-152-3.*

УДК 796/799

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗНАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Романчук Д.И.

Аннотация. В данной статье представлен процесс совершенствования знаний по физической культуре и спорту в рамках образовательного процесса в высших учебных учреждениях. Также рассмотрен момент мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, спорт студенты, спортивная тренировка.

Характерной чертой нашего времени являются социально-экономические перемены, происходящие в стране, которые направлены на

улучшение качества жизни людей. В настоящий момент приходится работать больше и интенсивнее, поэтому современные реалии предъявляют всё возрастающие требования к физической и психической готовности личности к наиболее продуктивной жизнедеятельности. Также, совершенствование техники и усложнение технологий производства требуют улучшения функциональной подготовленности человека, управляющего ими. Постоянное обновление различных сторон общественной жизни требует новых подходов в организации образования. Образование во всех его формах признается в качестве приоритетного направления в развитии личности. Поэтому способность к самосовершенствованию, самовоспитанию, саморазвитию становится особенно значимой. И в процессе становления личности немаловажную роль играет образование в области физического воспитания.

Сохранение и укрепление здоровья способствуют повышению и поддержанию высокой работоспособности и являются одной из важнейших задач общества на протяжении уже длительного времени. Тенденция к ухудшению здоровья учащихся и снижению уровня их физической подготовленности наблюдается почти повсеместно и приводит к ухудшению их работоспособности. Одной из причин данного положения является то, что основная масса студентов уделяет внимание физкультуре и спорту нигде, кроме занятий по физической культуре, что недостаточно для выполнения необходимой суточной нормы активности [3].

Создав в стране культ здоровья и здорового образа жизни, а также для занятий спортом мы добьёмся повышения физической подготовки людей, в частности молодёжи.

Большая часть проблем в развитии физической культуры и спорта кроется в

Отсутствии понимания большинством учащихся и населения в целом их важности для укрепления здоровья.

Проблема физического воспитания в вузе на протяжении длительного времени привлекает внимание специалистов, которые принимают участие в её решении и поиск новых, нетрадиционных способов проведения занятий. В первую очередь ими преследуется цель показать студентам важность физической подготовки и привить любовь к спорту. Из этого следует, что им так же необходимо замотивировать учащихся, что нередко даётся с большим трудом.

От того, как построен образовательный процесс по физической культуре, зависит здоровье студенческой молодёжи и их дальнейшая профессиональная деятельность. Однако все инновационные и современные методы

организации занятий спортом отличаются дороговизной, следовательно, не все бюджетные заведения могут под них адаптироваться. А ограниченность обеспечения ресурсами, несомненно, также оказывает своё влияние на повышения уровня физического развития студентов [2].

Современный учебный процесс, а точнее, объем информации, построение занятий, условия их проведения и так далее, предъявляет к студентам большие психофизиологические и физические нагрузки, которые, как правило, превышают их возрастные ментальные и физические возможности. Увеличивается число студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Так, например, за последние десять лет число студентов в основном учебном отделении снизилось с 81,9% до 58,1% от их общего числа, а в подготовительном и специальном, наоборот, увеличилось соответственно с 9,1% до 22,3% и с 3,5% до 17-30%.

Это также является следствием того, что ко многим студентам необходим личный подход, что ещё больше усложняет работу вуза над повышением уровня физической подготовки.

Занятие физкультурой нового времени, которое направлено на личность студента, ориентировано на его способности, желания и возможности.

Личностно-ориентированная тренировка это:

- создание условий для улучшения физической подготовленности учащихся, их здоровья, повышения интереса к урокам физической культуры;
- использование различных форм и методов организации деятельности учащихся на уроке, позволяющих раскрыть субъективный опыт учащихся;
- создание атмосферы заинтересованности каждого студента в работе группы;
- использование на уроке дидактического материала, который позволяет студенту выбирать наиболее значимые для него виды деятельности;
- оценка деятельности студента не только по конечному результату, а в ходе процесса его достижения;
- создание атмосферы для природного самовыражения студента.

Из этого следует, для повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимо применять индивидуальный подход при организации учебных занятий со студентами. Учитывать состояние здоровья, физическую подготовленность, и морально-волевые качества занимающихся, что позволит реализовать принципы доступности и постепенности возрастания физических нагрузок. Дифференцированный и индивидуальный подходы в процессе

занятий физической культурой дает возможность постепенно усложнять практические задачи, повысить двигательную активность и самостоятельность при их решении. Этому способствуют игровой, круговой и соревновательный методы проведения практических занятий.

Также, следует применять индивидуальный подход при сдаче нормативов, ориентируясь не на общепринятые данные, а на личные способности студентов. Важной формой организации процесса физического воспитания студентов являются самостоятельные занятия физической культурой. Они способствуют реализации принципа сознательности и активности. В то же время самостоятельные занятия требуют методического руководства и контроля со стороны преподавателя и должны проводиться по следующим направлениям: укрепление здоровья, развитие отстающих физических качеств, подготовка к выполнению зачетных нормативов [1].

Эффективная форма проведения занятий по физической культуре — привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, судейства соревнований, инструкторской работы. Привлечение студентов к организации и проведению физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в учебной группе, на курсе, в институте дает возможность проявлять творческую инициативу, активность, оказывает содействие развитию организаторских умений, придает импульс к изучению правил проведения соревнований, овладение инструкторскими умениями и навыками. Так же необходимо предоставлять студентам возможность заниматься спортом вне занятий по расписанию, то есть, создавать секции, спортивные клубы. Для максимальной эффективности следует предоставить доступ к данным организациям студентам, которые получают образование заочно.

Использование средств физической культуры и спорта в процессе обучения способствует решению многих проблем, связанных как с получением высшего профессионального образования, так и укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства молодежи.

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом пристального внимания специалистов. На это обращает внимание тот факт, что за последнее десятилетие стремительно возрастает количество научно-исследовательских работ, посвященных проблемам физического воспитания в высших учебных заведениях.

При анализе тематик научных исследований отмечается, что 32% работ (от общего количества рассмотренных научно-исследовательских работ) посвящены изучению проблем совершенствования процесса физического воспитания в высших учебных заведениях.

Из всего вышесказанного можно сделать следующий вывод:

Существенным преимуществом современных технологий физического образования является то, что они привлекательны, прежде всего для обучающихся, что повышает уровень мотивации к спорту и заинтересованность к занятиям. Однако, все инновационные и современные подходы к организации занятий физической культуры отличаются дороговизной, что не может быть одинаково адаптивно для всех бюджетных заведений соответственно. Ограниченность ресурсообеспечения также влияет на общую подготовленность образовательных заведений, к возможности внедрения усовершенствованных традиционных технологий организации занятий спортом. Препятствием также служит и новаторство. Для использования современных технологий педагог должен понимать и осознавать их важность, что логично, потребует от него дополнительного развития в данных технологических отраслях.

Литература

1. Матвеева И. С. Формирование мотивационно-потребностного компонента личностной физической культуры у учащихся младших классов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 148.
2. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 231–235.
3. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

Романчук Дарья Игоревна, студентка 1 курса факультета агрономии и экологии, doshikfeo@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Куликова Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры физвоспитания, logvinenko.iren@yandex.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PROCESS OF EDUCATION

Romanchuk Daria Igorevna, 1st year student at the faculty of agronomy and ecology, doshikfeo@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Kulikova Irina Vladimirovna, senior teacher of the department of physical education, logvinenko.iren@yandex.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Annotation. This article presents the process of improving knowledge on physical culture and sports in the framework of the educational process in higher educational institutions. The moment of students' motivation for physical education is also considered.

Keywords: physical education, sports students, sports training.

References

1. Matveeva I. S. The formation of a motivational and considerable component of personal physical culture in primary school students // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation. 2017. No. 7. P. 148.
2. Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. - 2021. - No. 12 (202). - S. 231–235.
3. Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture" // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2014. No. 8. S. 58.

УДК 796.034.2

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ – ЗАЛОГ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

Рысева В.Г.

Аннотация. Активный образ жизни — залог здоровья и жизненного успеха. Студенческая молодежь, как наиболее активное и перспективное звено общества, может стать самым значительным участником движения по популяризации здорового образа жизни ради благополучного будущего своей страны. Поэтому сегодня большое значение имеет то, насколько развита и привита у студентов потребность к

физической активности и здоровому образу жизни во время обучения в вузе или колледже.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, здоровый образ жизни, физические культура, физическое развитие.

Физическое развитие, непосредственно сопряжено со здоровьем, — это процесс становления и развития естественных морфологических и многофункциональных качеств организма человека на протяжении его существования (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Единое физическое состояние человека находится в зависимости от множества факторов как природных, так и социальных, но основное — оно управляемо. С помощью надлежащим способом выбранных и созданных событий с применением физических упражнений, разных видов спорта, оптимального питания, режима труда и отдыха и др. возможно в широком спектре менять в нужном направлении характеристики физического развития и многофункциональной подготовленности организма.

Молодежь, как более активная, самая восприимчивая к меняющимся обстоятельствам, социально-демографическая категория проще приспосабливается к качественно новейшим условиям, а поэтому является фаворитом этого процесса. Помечаемая в социальном суждении разнообразие направленностей, разнообразие стандартов поведения в молодежной группе, бездействие, безразличие, апатия, за которыми остаются базисные значения, ориентации и стратегии действий молодых требуют научного осмысления.

Поколение в возрасте 18-25 лет — считается в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее составляющей [1,5].

Основное множество нынешней молодежи предпочитает отдых, чаще пассивный, реже активные. Малая доля посвящает свободное время учебе, постижению и саморазвитию.

Жизнь студента весьма насыщена. 7-8 часов в день он проводит за обучением. Остальной период в абсолютном его распоряжении. Как правило, значительную долю своего свободного времени учащийся расходует на разнообразные развлечения.

Студенческая молодежь, как весьма активный и многообещающий элемент общества, может стать существенным соучастником перемещения по популяризации здорового образа существования для благоприятного будущего своего государства. По этой причине на сегодняшний день огромное

значение имеет то, в какой степени сформирована и привита у обучающихся потребность к физической деятельности и здоровому образу жизни в период обучения в институте или колледже.

Постоянные занятия физическими упражнениями также спортом могут быть полезны для студентов, учебного заведения, в котором они обучаются, и государства, в котором проживают. Учащимся весьма предпочтительно постоянно заниматься спортом, т.к. занятия улучшают физическую форму, поддерживают состояние здоровья, увеличивают решительность, развивают силу воли и чувство дисциплины, помогают избавляться от стресса, снимать напряженность, заряжают энергией. Это содействует повышению успеваемости, более результативной учебе. А при правильной организации спортивной деятельности, регулярные тренировки, прививают привычку к здоровому образу жизни, нацеливают на результат и здоровье в будущем.

Регулярно занимающийся спортом студент выделяется наилучшим физическим развитием, редко болеет, следовательно, пропускает меньше пар. У него более сформирована сила воли и чувство ответственности, он лучше учится и эффективнее сдает экзамены. Это наиболее раскрепощенный и решительный человек, поэтому он формирует вокруг себя поле дружелюбия и позитива, оказывает помощь своим однокурсникам и настраивает их на успех. Кроме того, увлекающийся спортом, меньше подвергается постороннему воздействию, ценит свое время и не расходует его на необоснованные развлечения, имеет меньше шансов связаться с плохой компанией.

Перспективы разных видов спорта в укреплении здоровья, корректировки телосложения и осанки, увеличение общей работоспособности, психологической устойчивости, в конце концов, в самоутверждении весьма значительны. При этом здоровье выступает как главное условие, которое устанавливает не только благополучное развитие молодого человека, но и продуктивного понимания профессии, продуктивность его предстоящей профессиональной деятельности [2].

В экономике труда популярно утверждение, которое кратко и содержательно озаглаживает тесную взаимосвязь профессиональной подготовки и здоровья человека: специалист может обладать отличной профессиональной подготовкой, богатый опыт работы, однако если он не обладает здоровьем, то его невозможно относить к трудовым ресурсам [4].

Спорт и активный образ жизни приобретают на сегодняшний день все большую известность. Значимость этих слов становится тождественно здоровью, успеху и благосостоянию, к которым стремится каждый адекватно мыслящий человек. Ведь для того, чтобы реализовать себя в

современном мире юному человеку нужно иметь большое количество сил и энергии, а также верить в себя [3,6].

Замечается, что в Российской Федерации обострился вопрос о состоянии здоровья жителей, возросло количество людей, потребляющих наркотические вещества, злоупотребляющих спиртными напитками и пристрастившихся к курению. В наше время спортом в стране занимается всего 8 - 10% населения, тогда как в экономически развитых государства мира этот коэффициент доходит до 40 - 60% [2,4].

Наиболее острая и требующая неотложного решения проблема - низкая физическая подготовка и физическое развитие обучающихся. Реальный размер двигательной активности студентов не гарантирует полноценного формирования и укрепления здоровья растущего поколения. Возрастает количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [1].

Литература

1. Логвина А.И., Матвеева И.С. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 547-552.

2. Матвеева И.С., Матвеева О.М. Алгоритм процесса формирования организационно-управленческих способностей у студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8. С. 58.

3. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И.С. Матвеева, В.С. Матвеев, И.В. Тихонова, А.С. Клименко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 10 (164). С. 207-210.

4. Пархоменко Е.А., Дубовова А.А., Матвеева И.С. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 9 (187). С. 488-492.

5. Печерский С.А., Яни А.В., Славинский Н.В. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей по материалам

национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 131-138.

6. Тарарина Ю.В., Куликова И.В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 653-659.

Рысева Валерия Геннадьевна, студентка 4 курса Землеустроительного факультета, valeriyaryseva1403@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Желтов Александр Алексеевич, старший преподаватель кафедры физвоспитания, s-pirogova@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

STUDENT SPORTS – THE KEY TO AN ACTIVE LIFE POSITION

Ryseva Valeria Gennadievna, 4th year student of the land management faculty, valeriyaryseva1403@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU);

Zheltoy Alexander Alekseevich, senior teacher of the department of physical education, s-pirogova@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU).

Annotation. Active lifestyle is a guarantee of health and vitality. Student youth, as the most active and promising link of society, can become the most significant participant in the movement to promote a healthy lifestyle for the sake of a prosperous future of its country. Therefore, today is of great importance how developed by students the need for physical activity and healthy lifestyle during training in the university or college has.

Keywords: sport, sports activity, healthy lifestyle, physical culture, physical development.

References

- 1. Logvina A.I., Matveeva I.S. The influence of a sedentary lifestyle and working conditions of students on their physical health // Physical culture and sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. A collection of articles on materials from the National Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the education of the Department of Physical Education of the Kuban GAU. Krasnodar, 2020. S. 547-552.*
- 2. Matveeva I.S., Matveeva O.M. The algorithm of the process of forming organizational and managerial abilities in students studying in the specialty "Physical Culture" // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2014. No. 8. S. 58.*

3. *Monitoring the formation of organizational and managerial abilities of students of the direction "Physical culture" / I.S. Matveeva, V.S. Matveev, I.V. Tikhonova, A.S. Klimenko // Scientific Notes of the University. P.F. Leshafta. 2018. No. 10 (164). S. 207-210.*

4. *Parkhomenko E.A., Dubovova A.A., Matveeva I.S. Features of the formation of self-regulation as a component of psychological culture in athletes of different ages // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. 2020. No. 9 (187). S. 488-492.*

5. *Pechersky S.A., Yani A.V., Slavinsky N.V. Management of student youth motivation involved in physical education and sports activities // Physical Culture and Sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. A collection of articles on materials from the National Scientific and Practical Conference dedicated to the 70th anniversary of the education of the Department of Physical Education of the Kuban GAU. Krasnodar, 2020. S. 131-138.*

6. *Tararina Yu.V., Kulikova I.V. The formation of students' motivation for a healthy lifestyle // Physical culture and sports in higher educational institutions: Actual issues of theory and practice. -2020.-S. 653-659.*

УДК 61

ОПТИМАЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ У СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

Рябова А.А, Маркова М.С, Уколов М.В.

Аннотация. В условиях пандемии COVID-19 студентам пришлось перейти на дистанционную форму, предусматривающую проведение обучения с использованием интернета в условиях пребывания в домашних условиях. Таким образом, в порядок дня учащихся входили: сон, домашняя, досуговая, а также учебная деятельность. Проводя анализ полученных в ходе исследования данных, мы можем полагать, что в интересующий нас период самоизоляции просматривается внезапное сокращение моторной деятельности, которая осуществляется только домашними делами и прогулкой с домашними животными или в магазин.

Ключевые слова: самоизоляция, специальная медицинская группа, дистанционное обучение, двигательная активность.

Введение. Пандемия COVID-19 создала беспрецедентную проблему общественного здравоохранения во всем мире. Всемирная организация здравоохранения рекомендовала осуществлять меры общественного здравоохранения, включая изоляцию. Недавние исследования COVID-19 также свидетельствуют о наличии серьезных проблем со сном и психологических расстройств (например, стресс, тревога, депрессия), связанных с сокращением движения и активности, а также снижением социального взаимодействия.

Студентам пришлось перейти на дистанционную форму, предусматривающую проведение обучения с использованием интернета в условиях пребывания в домашних условиях [1]. В значительной мере от этого пострадали те дисциплины, которые предполагают осуществление только практической подготовки, в том числе и физическая культура. Снижение объема моторной деятельности связано с нерациональным распорядком дня у учащихся. Для студентов с ограниченными способностями здоровья проблема сохранения двигательной активности особенно критична. В связи с повышенной потребностью в сохранении и поддержании неудобного статического положения сидя за рабочим местом для изучения основного объема материала в домашних условиях - увеличивается время, когда обучающийся вынужден ограничивать свою естественную двигательную активность [2]. Важно отметить, что при снижении двигательной активности возрастает риск обострения имеющихся хронических заболеваний, снижается работоспособность и ментальное благополучие организма [3].

Материалы и методы. Главные элементы порядка дня учащихся представлены следующими видами деятельности: сон, домашняя, досуговая, а также учебная деятельность. Таким образом, **целью** нашего исследования является оценка воздействия самоизоляции в условиях пандемии covid-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы. Исследование было реализовано с 21.09.2021 по 14.11.2021 на базе Волгоградского государственного медицинского университета, в котором приняли участие 147 студентов специальной медицинской группы в возрасте 18 - 22 лет. С целью оценки моторной деятельности в период самоизоляции респонденты прошли анкетирование об основных видах деятельности в период самоизоляции. Также студенты отметили длительность и продолжительность физкультурно-оздоровительных занятий в неделю, подготовка к учебным занятиям, прогулки на свежем воздухе. Кроме оценки моторной деятельности испытуемые вели самоконтроль за состоянием своего организма после физических нагрузок.

Результаты и обсуждения. Проводя анализ полученных в ходе исследования данных, мы можем полагать, что в интересующий нас период самоизоляции просматривается резкое снижение двигательной активности, которая осуществляется только домашними делами и прогулкой с домашними животными или в магазин. Регулярные занятия физическими упражнениями отмечены лишь у 34% испытуемых. Около 14% респондентов совсем не осуществляли выходов на улицу, у остальных же прогулки составляли в среднем 25-45 минут и были связаны с выгулом домашних питомцев и

походом за продуктами. На выполнение учебных заданий респонденты в среднем затрачивали около 4 часов. Средним количеством шагов испытуемых является около 7000 в день, что значительно ниже показателей до пандемии на 53 % (До пандемии - 13000). В связи с этим, уменьшилось количество затрачиваемых калорий с 2600 (у мужчин) и 2100 (у женщин) до 2200 (у мужчин) и 1800 (у женщин). Из числа субъективных характеристик наблюдается спокойный сон в зависимости от длительности, надлежащей физиологической норме для данной возрастной категории. В ходе сессии было отмечено увеличение времени обучения по учебным дисциплинам. Физическая активность и самочувствие поддерживаются на одном уровне. Длительность сна уменьшилась на 40%, что в совокупности с повышенной ментальной нагрузкой из-за подготовки к сдаче сессии приводит к пониженному настроению.

Выводы. Пандемия продемонстрировала, что следует привести изменения в программу физкультуры для обучающихся, то есть повысить количество часов, затраченных на изучение раздела "Основы методики и организации самостоятельных физических упражнений".

Литература

1. Дейкова Т. Н. Влияние самоизоляции в условиях пандемии covid-19 на двигательную активность студентов специальной медицинской группы / Т. Н. Дейкова, Е. Г. Мишина // Международный научно-исследовательский журнал. — 2021. — № 1 (103) Часть 4. — С. 127—130.

2 Батаев В.В. Технологии высшего образования социума в рамках перехода от традиционных к дистанционным / В.В. Батаев, Т.Н. Дейкова // Проблемы современного педагогического образования. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2019. – Вып. 64. – Ч. 3. – 355 с.

3 Вольчик В. В. Дистанционное высшее образование в условиях самоизоляции и проблема институциональных ловушек / В. В. Вольчик, И. М. Ширяев // Актуальные проблемы экономики и права. 2020. Т. 14, No 2. С. 235—248.

4 Милько М.М. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции / М.М. Милько, Н.В. Гуремина // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 5. – С. 195-200.

5 Основы медицинской профилактики учебно-методическое пособие / М.И. Воевода, О.Ю. Кутумова, И.В. Осипова, М.Л. Фомичева. - Новосибирск: - 2016, - 206 с.

Рябова Анастасия Александровна, студент, *riabova.an4s@yandex.ru*, Россия, г. Волгоград, Волгоградский Государственный Медицинский университет.

Маркова Мария Сергеевна, студент, *marie.markova@yandex.ru*, Россия, г. Волгоград, Волгоградский Государственный Медицинский университет.

Уколов Михаил Вячеславович, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, *sclader@mail.ru*, Россия, г. Волгоград, Волгоградский Государственный Медицинский университет.

OPTIMAL MOTOR MODE FOR STUDENTS ASSIGNED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP IN SELF-ISOLATION MODE

Ryabova Anastasiya Aleksandrovna, student, riabova.an4s@yandex.ru , Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Markova Mariya Sergeevna, student, marie.markova@yandex.ru , Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Ukolov Mihail Vyacheslavovich, senior lecturer of the department of physical education and sports, sclader@mail.ru, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Annotation. In the context of the COVID-19 pandemic, students had to switch to a remote form, which provides for training using the Internet while staying at home. Thus, the order of the day of students included: sleep, home, leisure, as well as educational activities. Analyzing the data obtained during the study, we can assume that during the period of self-isolation we are interested in, there is a sharp decrease in motor activity, which is carried out only by housework and walking with pets or to the store.

Keywords: motor activity, self-isolation, distance learning, physical education of students, special medical group.

References

1. *Dejkova T. N. Vliyanie samoizolyacii v usloviyah pandemii covid-19 na dvigatel'nyuyu aktivnost' studentov special'noj medicinskoj gruppy / T. N. Dejkova, E. G. Mishina // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. — 2021. — № 1 (103) CHast' 4. — S. 127—130.*

2 *Bataev V.V. Tekhnologii vysshego obrazovaniya sociuma v ramach perekhoda ot tradicionnyh k distancionnym / V.V. Bataev, T.N. Dejkova // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. — Sbornik nauchnyh trudov: – YAlta: RIO GPA, 2019. – Vyp. 64. – CH. 3. – 355 s.*

3 *Vol'chik V. V. Distancionnoe vysshee obrazovanie v usloviyah samoizolyacii i problema institucional'nyh lovshek / V. V. Vol'chik, I. M. SHiryayev // Aktual'nye problemy ekonomiki i prava. 2020. T. 14, No 2. S. 235–248.*

4 *Mil'ko M.M. Issledovanie fizicheskoy aktivnosti studentov v usloviyah distancionnogo obucheniya i samoizolyacii / M.M. Mil'ko, N.V. Guremina // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. – 2020. – № 5. – S. 195-200.*

5 *Osnovy medicinskoj profilaktiki uchebno-metodicheskoe posobie / M.I. Voevoda, O.YU. Kutumova, I.V. Osipova, M.L. Fomicheva. - Novosibirsk: - 2016, - 206 s.*

ЭФФЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Рябчук Ю.В., Горбанёва Е.П., Кайдалин В.С., Гуменюк М.А.

Аннотация. В исследовании поднимается проблема увеличения числа студентов с патологией сердечно-сосудистой системы. С целью предупреждения развития заболеваний системы кровообращения и, в частности, нормализации регуляции сосудистого тонуса студентов специального медицинского отделения была разработана комплексная программа по физическому воспитанию с применением дистанционных технологий и средств оздоровительной аэробики, а также выявлена её эффективность.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, самоконтроль, программа, видеоинструкция, дистанционные технологии, студенты, цифровизация.

Введение

В настоящее время многими авторами отмечается тенденция роста патологий сердечно-сосудистой системы среди студентов. Около 30% студентов специальной медицинской группы вузов имеют синдром вегетативной дисфункции (СВД). Коррекция и профилактика вегетативных нарушений у данного контингента важны в связи с тем, что они обуславливают возникновение заболеваний сердечно-сосудистой системы и могут стать причиной инвалидности [1, 2, 5].

На данный момент имеется существенное количество средств и методов физического воспитания в образовательном процессе вузов, но вместе с тем, нет единого подхода к персонифицированному применению физических упражнений в оздоровительной тренировке студентов с патологией сердечно-сосудистой системы [4, 6].

Организация и методы исследования

Исследование было организовано на базе ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет», продолжительностью 10 недель: с октября 2021 года по декабрь 2021 года. В фоновом исследовании принимали участие студенты специального медицинского отделения (СМО) в количестве 31 человек. Возраст испытуемых был в диапазоне 18-20 лет. После предварительного обследования было сформировано две группы: основная

(n=16), в процесс физического воспитания которой была внедрена экспериментальная методика, и группа сравнения (n=15).

Для решения поставленных задач использовались методы оценки функционального состояния кардиореспираторной системы, методы изучения баланса отделов вегетативной нервной системы (опросник Вейна А.М.) и адаптационного потенциала по Баевскому; методы определения уровня развития физических качеств (тесты на силу, гибкость, выносливость) и исследование психоэмоционального состояния (опросник САН). Обработка полученных результатов осуществлялась методами математической статистики. Достоверность различий определялась по непараметрическому критерию Уилкоксона.

Экспериментальная программа, реализованная на занятиях по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения, дополнялась заполнением специально разработанного дневника самоконтроля, позволяющего вести учет текущего и отставленного функционального состояния, а также внедрением цифровых технологий интернет сети (Яндекс-диск, Гугл-таблицы, Гугл-форм, он-лайн тесты) и системы матричных штриховых кодов (QR-код). Кроме того, были разработаны пошаговые видеоинструкции - «маршрут занятия» с целью персонализации занятий физической культурой среди студентов СМО.

Основной формой организации занятий являлась очная фронтальная, когда студенты, построенные в несколько шеренг, выполняют упражнения одновременно с преподавателем. Повторное занятие осуществлялось обучающимися самостоятельно по видеоинструкции. Программа включала следующие компоненты [3]:

1. Оценка текущего психоэмоционального состояния с помощью опросника Самочувствие-активность-настроение (САН) он-лайн.
2. Пульсометрия, выполняемая после каждой части занятия, с фиксацией параметров в дневнике самоконтроля, созданном в сервисе «гугл-таблицы», с переходом по QR-коду.
3. Индивидуальное прослушивание функциональной музыки (активизирующей или успокаивающей) с целью оптимизации текущего психоэмоционального состояния по результату опросника САН.
4. Подготовительная часть (разминка) – общеразвивающие упражнения (10 мин).
5. Основная часть – 1) выполнение связок шагов классической аэробики (20 мин); 2) комплекс упражнений для развития силовых способностей (20 мин).

6. Заключительная часть – упражнения на гибкость с элементами хореографии низкой интенсивности (10 мин).

Общая продолжительность тренировки составляла 75-80 мин, что соответствует временным рамкам учебного занятия физической культурой в вузе.

Результаты исследования

Анализ показателей, зарегистрированных в конце исследования выявил улучшение психологического состояния студентов СМО основной группы (ОГ). Наблюдалась положительная динамика оценок в тесте САН. Так самочувствие улучшилось на 6,3%, а настроение на 2,0%, ($p \leq 0,05$). Таким образом, качественная оценка параметров теста стала соответствовать «высокому уровню» (5,1 б. – 7,0 б.). В тоже время психоэмоциональный статус студентов группы сравнения (ГС) остался на прежнем «среднем уровне».

В ОГ зарегистрировано улучшение показателей артериального давления в сторону нормотонического уровня по сравнению с начальным гипотоничным уровнем. Величина систолического давления в среднем по группе повысилась на $5,1 \pm 1,7$ мм рт. ст., диастолического – на $5,8 \pm 1,6$ мм рт. ст., ($p \leq 0,01$). При этом ЧСС покоя снизилось в среднем до $74,0 \pm 3,2$ уд./мин (-2,7%). В группе сравнения значимых изменений параметров артериального давления и пульса не выявлено.

Тренировки по разработанной программе оказали положительное влияние и на адаптационные процессы, поскольку среднегрупповой показатель адаптационного потенциала в ОГ с $2,077 \pm 0,14$ у.е. (не удовлетворительная адаптация) изменился до $2,005 \pm 0,10$ у.е., что соответствует оценке удовлетворительная адаптация.

На момент окончания эксперимента было выявлено повышение гипоксической устойчивости организма студентов ОГ. Количество лиц с оценкой «удовлетворительно» и «отлично» в пробе Штанге увеличилось на 33% и 25%, соответственно. В результатах пробы Генчи достоверных изменений на данном этапе исследования не наблюдалось.

По завершении исследования также отмечалась положительная динамика в показателях реакции системы кровообращения на дозированную нагрузку в пробе Мартине. Начальные значения испытуемых находились в диапазоне «допустимой реакции» сердечно-сосудистой системы на пробу с приседаниями, соответствуя времени восстановления 4-6 мин, что указывает на недостаточную слаженность взаимодействия регуляторных механизмов системы кровообращения. После проведенного эксперимента реактивность ЧСС на данную нагрузку у студентов ОГ снизилась на $15 \pm 4,5$ уд./мин., ($p \leq 0,01$)

по сравнению с первоначальными значениями. Также сократилось время восстановления пульса до 3,5 мин. и стало соответствовать «благоприятному» типу реакции. В группе сравнения изменения со стороны реакции системы кровообращения на физическую нагрузку не имели статистической значимости.

Средние значения силовых показателей в основной группе стали выше во всех предложенных упражнениях. Так, в упражнении «отжимания» выявлено повышение результата на $19 \pm 3,1\%$, «пресс» - на $15 \pm 2,9\%$ и «гиперэкстензия спины» - на $20 \pm 2,3\%$.

Заключение

Таким образом, применение разработанной программы по физической культуре для студентов СМО на основе персонифицированного подхода к учету функционального состояния и дозированию нагрузки способствовало улучшению психоэмоционального статуса студентов, совершенствованию механизмов регуляции сосудистого тонуса отделами вегетативной нервной системы, что обеспечило нормализацию показателей артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также повышение адаптационного потенциала и гипоксической устойчивости. Кроме того, блок целенаправленных упражнений на развитие мышечной системы оказал положительное влияние на показатели силы и выносливости мышц пресса, разгибателей спины и плечевого пояса.

Литература

1. Gorbaneva E.P., Ryabchuk Yu.V. Diagnosis of disorders of the vegetative balance in high school students according to the questionnaire of Vane A.M. // Theory, practice and science. Abstracts of XXIII International Scientific and Practical Conference. Tokyo, Japan. 2021. P. 234-238.
2. Hemphill N.M., Kuan M.T.Y., Harris K.C. Reduced physical activity during COVID-19 pandemic in children with congenital heart disease // The Canadian Journal of Cardiology. 2020. № 36(7). P. 1130-1134.
3. Горбанева Е.П., Науменко А.Е., Рябчук Ю.В. Влияние занятий специфической мышечной деятельностью на функциональное состояние студентов специального медицинского отделения // Head and Neck/Голова и шея. Российское издание. Журнал Общероссийской общественной организации Федерация специалистов по лечению заболеваний головы и шеи. 2022. Т. 10. № S2S2. С. 91-93.
4. Мирзантова А.А., Халилова Д.Р., Альмова И.Х. Вегетососудистая дистония среди студентов // Студенческий. 2019. № 28(72). С. 21-24.

5. Синдром вегетативной дисфункции среди учащейся молодёжи волгоградских образовательных учреждений / Е.П. Горбанева, Е.В. Лифанова, М.П. Мицулина, В.С. Бакулин, Ю.В. Рябчук // Образовательный вестник Сознание. 2022. Т. 24. № 2. С. 22-29.

6. Широкоступова А.О., Храмова Т.В., Ефремова А.И. Педагогические аспекты тренировочных занятий для повышения силовой выносливости студентов СПО в условиях пандемии COVID-2019 // Вопросы педагогики. 2021. № 6-1. С. 444-449.

Рябчук Юлия Васильевна, студент, uliarya@yandex.ru, ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Горбанёва Елена Петровна, д. м. н., доцент, профессор кафедры нормальной физиологии, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет», г. Волгоград.

Кайдалин Валерий Сергеевич, тренер-преподаватель, ГБУ ВО «СШОР по легкой атлетике», г. Волгоград.

Гуменюк Михаил Алексеевич, студент, ФГБОУ ВО «Волгоградский государственный медицинский университет», г. Волгоград.

EFFECTS OF APPLICATION OF ELEMENTS OF REMOTE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS-MEDICINES WITH DIFFERENCES IN THE STATE OF HEALTH

Ryabchuk Yulia Vasilievna, student, uliarya@yandex.ru, Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd.

Gorbaneva Elena Petrovna, Doctor of Medical Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Normal Physiology, Volgograd State Medical University, Volgograd.

Kaydalin Valery Sergeevich, trainer-teacher, State Budgetary Institution of Higher Education "School School of Athletics", Volgograd.

Gumenyuk Mikhail Alekseevich, student, Volgograd State Medical University, Volgograd.

Annotation. The study raises the problem of increasing the number of students with pathology of the cardiovascular system. In order to prevent the development of diseases of the circulatory system and, in particular, to normalize the regulation of vascular tone of students of the special medical department, a comprehensive program of physical education was developed using remote technologies and means of improving aerobics, and its effectiveness was revealed.

Keywords: recreational aerobics, self-control, program, video instruction, remote technologies, students, digitalization.

References

1. Gorbaneva E.P., Ryabchuk Yu.V. Diagnosis of disorders of the vegetative balance in high school students according to the questionnaire of Vane A.M. // Theory, practice and science.

Abstracts of XXIII International Scientific and Practical Conference. Tokyo, Japan. 2021. P. 234-238.

2. Hemphill N.M., Kuan M.T.Y., Harris K.C. *Reduced physical activity during COVID-19 pandemic in children with congenital heart disease // The Canadian Journal of Cardiology. 2020. № 36(7). P. 1130-1134.*

3. Gorbaneva E.P., Naumenko A.E., Ryabchuk Yu.V. *The influence of specific muscular activity on the functional state of students of the special medical department // Head and Neck / Head and neck. Russian edition. Journal of the All-Russian Public Organization Federation of Specialists in the Treatment of Head and Neck Diseases. 2022. Vol. 10. No. S2S2. pp. 91-93.*

4. Mirzantova A.A., Khalilova D.R., Almova I.Kh. *Vegetovascular dystonia among students // Student. 2019. No. 28(72). pp. 21-24.*

5. *Syndrome of vegetative dysfunction among students of Volgograd educational institutions / E.P. Gorbaneva, E.V. Lifanova, M.P. Mitsulina, V.S. Bakulin, Yu.V. Ryabchuk // Educational Bulletin Consciousness. 2022. V. 24. No. 2. S. 22-29.*

6. Shirokostupova A.O., Khramova T.V., Efremova A.I. *Pedagogical aspects of training sessions to increase the strength endurance of secondary vocational education students in the context of the COVID-2019 pandemic // Issues of Pedagogy. 2021. No. 6-1. pp. 444-449.*

УДК 316.77

СЕТЕВОЕ СМИ STUDENTSPORT.RU КАК СРЕДСТВО ИНТЕГРАЦИИ РОССИЙСКИХ СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ЛИГ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Садовников А.А.

Аннотация. *Статья посвящена истории и сегодняшнему состоянию медиапроекта StudentSport.ru. Анализируется структура портала и публикаций, их тематика, цифровые показатели с акцентом на продвижение студенческих спортивных лиг.*

Ключевые слова: *спортивная журналистика, интернет-СМИ, студенческий спорт, SMM.*

Сетевое средство массовой информации StudentSport.ru за 11 лет существования прошло несколько этапов развития. Оно было организовано и официально зарегистрировано в 2011 году. Создателями Первого федерального медиа о студенческом спорте России были Алексей Кинаш и Дмитрий Краснюков. Главным редактором издания с 2011 до середины 2017 года являлась Вероника Дзвоник. С лета и до конца 2017 года главным редактором работал Егор Муханов. В 2018-2019 гг. деятельность редакции была временно приостановлена. Затем в 2019-2020 гг. работа возобновилась,

руководителем StudentSport.ru стала Светлана Прихожева, а главным редактором – Евгений Деревянко.

За эти годы издание подготовило немало спортивных журналистов, которые продолжили свою профессиональную карьеру на более высоком уровне. Егор Кузнецов работал комментатором на «Матч ТВ», Михаил Макаренко работал на спортивных каналах НТВ+, Дмитрий Сидоренко – корреспондент «Матч ТВ», Татьяна Никитина работает в редакторской службе «Матч ТВ». Егор Муханов является пресс-атташе профессионального футбольного клуба «Химки».

В 2022 году СМИ возглавил Алексей Третьяков. В начале 2022 года в должность шеф-редактора вступил Артем Садовников. 24 января 2022 года, накануне Дня студенчества, проект был официально перезапущен: был опубликован новый релиз портала, восстановлена работоспособность социальных сетей, представлена новая команда и новая концепция проекта.

Сегодня обновленный StudentSport.ru – это единый центр всего текстового, фото и видеоконтента о студенческом спорте России. Портал является агрегатором новостей, публицистических материалов, справочной и статистической информации, персональных блогов любителей студенческого спорта и его экспертов, площадкой для видеороликов и прямых трансляций и интегратором страниц о студенческих спортивных лигах России. Рассмотрим подробнее каждый из компонентов.

Новости – это оперативная лента коротких и актуальных информационных сообщений. Ежедневно в ней появляются анонсы, заметки, корреспонденции, отчеты и мини-репортажи с результатами матчей и турниров, а также комментариями тренеров, спортсменов, руководителей лиг, клубов и вузов, организаторов соревнований. Здесь – самая быстрая, важная и короткая информация о студенческом спорте России. Новости в сжатом виде дублируются в ленты соцсетей StudentSport.ru с гиперссылками и без.

За первые 5 месяцев работы было опубликовано более 370 новостей. Суммарный трафик ленты составил более 26 000 просмотров. Самыми популярными публикациями раздела оказались новости о создании Национальной студенческой спортивной лиги джиу-джитсу, о старте Всероссийской летней универсиады и превью выступления на ней пловцов.

«Жизнь лиг» – это раздел для крупных материалов – интервью, репортажей, обзоров и аналитических статей. В центре внимания – события и явления, игроки и команды, проблемы и достижения студенческих спортивных лиг России. В момент перезапуска портала раздел содержал страницы четырех наиболее развитых и популярных лиг – Ассоциации студенческого баскетбола,

Национальной студенческой футбольной лиги, Студенческой хоккейной лиги и Студенческой гребной лиги. К осени 2022 года их число пополнят еще 15 лиг, которые активно функционируют и готовы к информационному партнерству. По сути, каждая из этих страниц – мини-сайт лиги с отдельной лентой новостей, медиagalереей, функционалом обратной связи аудитории с руководством лиги.

Объемные публикации как из «Жизни лиг», так и не относящиеся к уже открытым страницам лиг, консолидируются в разделе «Материалов». За 5 месяцев 2022 года на StudentSport.ru таких лонгридов вышло более 90. Суммарный трафик – более 14 000 просмотров. В тройке самых популярных материалов: представление новой студенческой лиги американского футбола, обзор 32 команд-участников волейбольного турнира Всероссийской универсиады, а также интервью тренера футбольной команды Чеченского государственного университета Зелимхана Асхабова.

Для популяризации студенческих спортивных лиг был запущен формат визитной карточки лиги – обзора ее деятельности с историей, текущими мероприятиями, планами по развитию и комментариями руководителей. Приоритет отдавался новым лигам, созданным недавно.

«Успех» – это раздел лонгридов об интересных людях: звездах студенческого спорта, тренерах, менеджерах и других персоне, которые смогли добиться определенных результатов и признания. В материалах рубрики они раскрывают секреты своих достижений, рассказывают об учебе, карьере, личной жизни, хобби и увлечениях. Самой популярной рубрикой раздела «Успех» является «Краса StudentSport». Каждую субботу под этим тегом выходит фотоинтервью с яркой и привлекательной девушкой, в котором раскрывается личность спортсменки и студентки.

Еще один использованный формат расширения молодежной аудитории – интервью со звездой – актуальная беседа с выдающимся спортсменом, имеющим прямое отношение к студенческому спорту. Это Диана Шнайдер и Екатерина Макарова (теннис), Александр Проньков, Александр Алябьев, Анастасия Багян (призеры Паралимпийских игр в Ханты-Мансийске), Даниил Алдошкин и Илья Буров (призеры Олимпийских игр в Пекине) и другие герои.

Впервые были запущены оригинальные медиапроекты StudentSport по популяризации студенческого спорта в контексте актуальной повестки спорта высших достижений. Рейтинг российских вузов на Олимпийских играх в Пекине – неофициальный медальный зачет, баллы в котором за призовые места присуждались вузам, в которых учатся или учились российские спортсмены. Рейтинг российских вузов на Зимних играх паралимпийцев –

аналогичный неофициальный медальный зачет соревнований в Ханты-Мансийске. Обе истории получили большое число публикаций в интернете и СМИ, а также одобрительные отклики спортивной общественности и аудитории.

За 5 месяцев 2022 года в средствах массовой информации, на сайтах спортивных организаций и вузов, в пабликах соцсетей вышло более 150 публикаций по материалам StudentSport.ru с упоминанием StudentSport.ru и/или гиперссылкой на портал. Новости от StudentSport.ru также индексируются в разделе Яндекс.Новости.

Помимо новостей и материалов, в центре внимания главной страницы портала – «Студенческий блог» руководителей студенческого спорта России. Среди авторов блога – исполнительный директор АСБ Сергей Крюков, президент НСФЛ Андрей Стукалов, исполнительный директор СГЛ Виктор Яновский, первый вице-президент РССС Роман Ольховский. В этом разделе выходят эксклюзивные публикации от первого лица, в котором первые лица делятся своими персональными впечатлениями от соревнований, рассказывают инсайды о своей лиге, лично выделяют главные события в своей сфере и дают прогнозы на будущее.

Другой блогový формат портала – раздел «Трибуна». Это открытая площадка для ведения журналов для всех желающих. Для необходимо зарегистрироваться и предложить материал для публикации. После премодерации он появится на соответствующей странице. Вектор развития «Трибуны» – молодые авторы, представители студенческих спортивных команд, любители спорта, начинающие спортивные журналисты. Для раздела подходят любые тематики, связанные со студенческим спортом: новости, интервью, обзоры, «неформат», юмор и серьезные рассуждения.

Справочные разделы сайта содержит базу данных студенческих спортивных лиг, университетов и их студенческих спортивных клубов, команд-участников лиг и всероссийских соревнований, а также профайлы спортсменов с удобным поиском по персоналиям. Визитной карточкой справочных разделов портала стал виджет «Календарь событий», размещенный на главной странице сайта. В нем содержится расписание соревнований и других мероприятий с локациями, включая форумы, конференции и фестивали. Всего в 2022 году было размещено более 220 «событий» календаря. Любое из них легко и удобно найти по фильтрам и узнать его подробности внутри анонса.

Портал является также площадкой для размещения прямых видеотрансляций со студенческих соревнований. За 5 месяцев после перезагрузки портала было размещено почти 200 прямых трансляций. Также в

видеоблоке размещаются и тематические ролики – репортажи, интервью и отчетные видео с мероприятий.

За 5 месяцев деятельности на портале было освещено 63 вида спорта: Хоккей, гребной спорт, баскетбол, легкая атлетика, футбол, керлинг, ММА, конькобежный спорт, киберспорт, спортивное ориентирование, шорт-трек, хоккей с мячом, пауэрлифтинг, джиу-джитсу, лыжные гонки, фигурное катание, кунг-фу, регби, регби-7, парусный спорт, биатлон, бокс, фристайл, американский футбол, танцевальный спорт, спортивный рок-н-ролл, греко-римская борьба, вольная борьба, чир спорт, каратэ, водное поло, бильярд, самбо, мини-футбол, тхэквондо, художественная гимнастика, настольный теннис, тяжелая атлетика, плавание, горнолыжный спорт, гольф, подводный спорт, капоэйра, теннис, дзюдо, спортивная гимнастика, пулевая стрельба, волейбол, гиревой спорт, адаптивный спорт, мотоспорт, пляжный волейбол, лапта, дартс, спортивный туризм, полиатлон, бадминтон, флаинг диск, фитнес-аэробика, гандбол, кикбоксинг, футбол 5x5, баскетбол 3x3

Отдельным направлением развития медиа StudentSport.ru являются социальные сети. В настоящий момент проект объединяет собственный паблик Вконтакте, телеграм-канал, канал на YouTube, площадку на Яндекс.Дзен и блог на Sports.ru. Поддержка аккаунта в Инстаграм была приостановлена в марте 2022 года в связи с признанием деятельности компании Meta экстремистской. Страница Вконтакте StudentSport.ru является основной площадкой в социальных сетях, имеет больше 12200 подписчиков. За 5 месяцев функционирования в 2022 году посты в ВК собрали больше 383 000 просмотров и 4700 лайков.

Цель StudentSport.ru – стать точкой притяжения для студентов и создаваемого сообщества увлеченных спортом молодых людей. Целевая аудитория СМИ соответствует возрасту от 16 до 27 лет. В число читателей портала входят учащиеся не только образовательных организаций высшего образования (студенты, магистранты, аспиранты), но и средних специальных учебных заведений (колледжей, техникумов), а также старшеклассники, абитуриенты вузов и их выпускники. Портал по-новому представит современную молодежную спортивную повестку и трансформирует образ всего студенческого спорта. Это будет способствовать формированию активного комьюнити и влиять на современную молодежную культуру.

Садовников Артем Александрович, кандидат филологических наук, доцент отделения журналистики, рекламы и связей с общественностью Ивановского

государственного университета, шеф-редактор StudentSport.ru, artem@sadovnikov.su, Россия, Иваново.

ONLINE MEDIA STUDENTSPORT.EN AS A MEANS OF INTEGRATING RUSSIAN STUDENT SPORTS LEAGUES AND POPULARIZING STUDENT SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE

Sadovnikov Artem Aleksandrovich, Ph.D. of Philological Sciences, Associate Professor of Department of Journalism, Advertising and Public Relations, Ivanovo State University, chief editor of online media StudentSport.ru, artem@sadovnikov.su, Russia, Ivanovo.

Annotation. The article is devoted to the history and current state of the StudentSport.ru media project. The structure of the portal and publications, their topics, digital indicators are analyzed with an emphasis on the promotion of student sports leagues.

Keywords: sports journalism, online mass media, university sports, SMM.

УДК 796.856.2

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Салимова А.А

Аннотация. В статье рассмотрена одна из проблем, связанная с подготовкой высококвалифицированных тхэквондистов.

Проблема определения отношения к технико-тактической подготовке высококвалифицированных тхэквондистов на основе идеомоторной тренировки.

Ключевые слова: тхэквондо, идеомоторная тренировка, анкетирование, технико-тактическая подготовка.

Актуальность. Тхэквондо является таким видом спорта, где высокое технико-тактическое мастерство спортсмена выступает залогом успешности в соревновательной деятельности [2].

Техника тхэквондиста очень разнообразна и насыщена большим количеством приемов и формирование двигательного навыка на разных этапах подготовки очень важно. Когда основная направленность занятий определяется не столько базовой техникой, сколько использованием специально подготовительных упражнений,

Цель исследования: выявить исходные данные технико-тактической подготовки тхэквондистов высокой квалификации.

Результаты исследования и их обсуждение:

На основе анализа соревновательных поединков тхэквондистов – высшего спортивного мастерства, сделанного по итогам Всероссийского турнира «Золотая искра», проходившего 10–12 декабря 2021 в городе Казани. С использованием опроса тренеров, судей, а также на основе аналитики предоставленной судейской системой ISCORE.inc можно определить набор технико-тактических действий спортсменов, являющихся наиболее результативными (эффективными) в соревновательном поединке.

При этом, наиболее объективные данные определяются по статистике, предоставленной электронной судейской системой ISCORE.inc (зарегистрированная торговая марка) – она позволяет вывести на монитор, индицирующий судейские оценки данные, показывающие какие именно технические действия были оценены у каждого спортсмена в любой момент поединка, какое количество судей оценило это техническое действие, система видео повтора (videoreplay) – определить количество эффективных защит (в тхэквондо ВТФ судейские оценки – баллы – присваиваются только за результативные атаки, как одиночные, так и серийные).

Опрос тренеров позволил определить субъективное видение поединка и эффективности действий спортсмена, а опрос судей, в целом, с результатами статистики судейской электронной дополнил общую оценку ситуации.

По мнению большинства опрошенных тренеров из различных регионов Российской Федерации, команды которых приняли участие во Всероссийском турнире «Золотая искра», наиболее эффективные действия спортсменов в поединках распределяются следующим образом:

Таблица 1 - Результативные технико-тактические действия тхэквондистов

Результативные технико-тактические действия	Результативность, оценки судей	Результативность электронной системы
Одиночная атака рукой	45%	43%
Одиночные атаки ногами	38%	36%
Комбинированные атаки	38%	32%
Ответные контратаки ногами	52%	49%
Встречные контратаки ногами	57%	53%
Комбинированные контратаки	61%	57%

Среди принявших участие в опросе тренеров – два Заслуженных тренера России, три члена тренерского совета Федерации тхэквондо ВТФ, три тренера высшей категории.

Мнение тренеров незначительно отличается от результатов объективного контроля (мнения судей и статистики электронной судейской системы) так как судьи, согласно правилам соревнований, должны оценивать только те удары, которые отвечают следующим требованиям – точность попадания в допустимую зону, разрешённой ударной поверхностью («местом по месту»), сохранение баланса и боевого положения, также при обоюдном попадании мнения судей могут разниться – при выполнении различных комбинаций не все удары засчитываются. Тренеры же часто оценивают общий результат по инициативности спортсмена и общему количеству нанесённых ударов.

Основными задачами технико-тактической подготовки на этапе спортивной специализации (к которому относятся спортсмены) являются – максимальное расширение технического арсенала спортсменов, повышение вариативности техники, её устойчивости и разносторонности. Поэтому многие тренеры, работающие со спортсменами на этом этапе, стремятся добиться максимальной реализации технических умений в условиях соревновательного поединка, причём именно в серийной и комбинационной форме, что ведёт, порой, к некоторой хаотичности действий спортсменов и частым нарушениям правил – выход за пределы соревновательной площадки, падениям, попадания в запрещённую область (ниже пояса, в спину и т.д.). Так же тренеры стремятся, что бы спортсмены выполняли более сложную и, соответственно, более значимую в оценке технику – удары в прыжках, с поворотом и пр. При этом статистику оценки действий спортсменов показывает, что на эти элементы (удары) приходится минимум оценок судей (таблица 2).

Таблица 2 - Техника выполнения приемов до эксперимента

Атакующее техническое действие	Значимость в баллах	Результативность электронной системы, %
Удар ногой в прыжке с поворотом на 360° и более в верхнюю секцию	4	2%
Удар ногой в прыжке с поворотом на 180° в среднюю секцию, Удар ногой в прыжке верхнюю секцию.	3	15%
Удар ногой в прыжке в среднюю секцию, удар ногой в верхнюю секцию, удар рукой в прыжке среднюю секцию.	2	38%
Удар ногой в среднюю секцию, Удар рукой в среднюю секцию	1	41%

Из приведённой статистики следует, что тхэквондисты большинство баллов набирают за счёт простых технико-тактических действий, оцениваемых в 1 и 2 балла, из таблицы 1 видна тактическая направленность эффективных действий – атаки руками в прыжке, ответные и встречные контратаки.

Отсюда

Вывод:

Можно сделать вывод, что определить основную направленность технико-тактической подготовки в предсоревновательных циклах – акцент на тактических перемещениях, захвате территориального преимущества и разведывательных и провоцирующих соперника на атаки действиях с последующими ответными и встречными контратакующими действиями, заключающимися в выполнении серийных (не более двух, в соответствии с правилами соревнований) ударов руками в прыжке, одиночных ударов ногами с последующим выполнением серий ударов руками, а также выполнение сложно координационного элемента – удара в прыжке с поворотом на 180° в среднюю секцию.

Литература

1. Ли Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ: Автореф. дис. кпн - М., 2003.-24 с.
2. Матвеев, Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. 2009. - №12. - С. 11-21.

3. Чой Сунг Мо Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов. Сер. «Мастера боевых искусств». – Ростов-на Дону : Феникс, 2002. – 320 с.

Салимова Анастасия Александровна, студентка группы 21101М., Поволжского государственного университета физического культуры, спорта и туризма (ПГУФКСиТ).

Научный руководитель - к.п.н., профессор Болтиков Ю.В. Кафедры теории и методики единоборств, Поволжского государственного университета физического культуры, спорта и туризма (ПГУФКСиТ).

TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED TAEKWONDO PRACTITIONERS

Anastasia Salimova, student of the 21101M group, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism (PGUFSiT).

Scientific supervisor - Ph.D., Professor Boltikov Yu.V. of the Department of Theory and Methodology of Martial Arts, Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism (PGUFSiT).

Annotation. The article discusses one of the problems associated with the training of highly qualified taekwondo practitioners.

The problem of determining the attitude to the technical and tactical training of highly qualified taekwondo athletes based on ideomotor training.

Keywords: taekwondo, ideomotor training, questionnaires, technical and tactical training.

References

1. Lee Joon Ki. Technical and tactical characteristics of competitive sparring in the taekwondo version of VTF: Abstract. diss. kpn - M., 2003.-24 p.

2. Matveev, L.P. On the theory of building sports training // Theory and practice of physical culture. 2009. - No.12. - pp. 11-21.

3. Choi Sung Mo Taekwondo: fundamentals of Olympic sparring / Choi Sung Mo, E.I. Glebov. Ser. "Masters of martial arts". – Rostov-on-Don : Phoenix, 2002. – 320 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ БОРЬБЫ С ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Салмина П.И., Фанасютина М.А.

Аннотация. *Статья посвящена взаимосвязи ментальной стабильности и спорта. По нашему мнению, тема подобной корреляции должна чаще подниматься на занятиях по физической культуре, поскольку ее осознание способствует пропаганде здорового образа жизни среди молодежи.*

Ключевые слова: *физическая культура, спорт, психика, неврологические и ментальные расстройства.*

Во время обучения в системах высшего и профессионального образования студентам часто приходится задумываться о своем психическом здоровье. Высокий уровень ответственности, завышенные ожидания со стороны взрослых, даже общая атмосфера вокруг молодых людей оказывают негативное влияние на организм. Грубо говоря, стресс сопровождает весь процесс обучения, именно поэтому важно вовремя предупредить развитие любых ментальных заболеваний. Стоит отметить, что, по определению ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения), психическое здоровье является неотъемлемым и важным компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ указывается, что «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов». Поддержание здоровья студентов – главная цель предмета физической культуры, и, как уже было сказано ранее, психика также является одним из аспектов благополучия молодежи. В этой статье будет исследована физическая активность как способ профилактики и лечения ментальных заболеваний.

1.1 Влияние физической активности на качество сна

Как известно, спорт и физическая культура благоприятно влияют на состояние человека. В нашем организме все взаимосвязано, поэтому здоровый образ жизни также положительно сказывается на человеческой ментальности: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако это высказывание не всегда подтверждается экспериментальными результатами. Приведем пример.

Эпидемиологические данные свидетельствуют о том, что физические упражнения в дневное время являются активностью, наиболее тесно связанной с качеством сна. Однако метаанализ [1] 38 исследований, посвященных влиянию одной тренировки на последующий сон, показывает неоднозначные результаты. Исследование разрабатывало этот вопрос по двум направлениям: качество сна у тех, кто хорошо спит, и у тех, кто страдает от расстройств парасомнического спектра. В первом случае был сделан ряд кардинально отличающихся друг от друга результатов:

1. Упражнения никак не повлияли на время, необходимое для засыпания.
2. Упражнения привели к небольшому увеличению времени сна и медленного сна.
3. Упражнения уменьшили быстрые движения глаз, характерные для фазы быстрого сна (REM).

Влияние программ физических упражнений на качество сна у людей, которые обладали различными расстройствами в этой области, оценивалось как умеренно положительное, хотя пока неясно, способствует ли этому воздействие яркого света во время тренировки, или это результат исключительно физической активности. Таким образом, упражнения практически не оказывали положительное влияние на здоровых людей и более явно сказывались на состоянии больных. То есть исследования реже подтверждают профилактический эффект спорта, чем его воздействие на болезни.

1.2 Влияние физической активности на самооценку и настроение человека

Однако сон – это не единственный показатель благополучия человека. Часто с ним связывают самооценку и самовосприятие, потому что у здоровых психически людей эти критерии находятся на адекватном уровне. Однако исследования [2] находят слабой и неустойчивой связь между физической активностью и самооценкой: только половина из 36 рандомизированных и 44 контролируемых экспериментов с 1971 года показывают позитивные изменения самооценки после тренировок. Тем не менее сегодня существует тенденция [3] отдельно выделять некоторые аспекты самовосприятия, которые на самом деле можно улучшить с помощью спорта: оценка своего тела, его внешний вид, возможности и достоинства. Было выяснено [4], что такая «физическая» самооценка связана с эмоциональной активностью независимо от глобальной самооценки и сама по себе обладает свойствами психической стабильности.

Настроение и эмоции – субъективный индикатор благополучия человека, однако метаанализ [5] крупномасштабных исследований в нескольких странах, использовавших различные методы и критерии, подтверждает умеренную связь между физической активностью и показателями хорошего самочувствия. Для достижения подобных результатов тренировка должна состоять из упражнений средней интенсивности, то есть 45% от максимального уровня мощности [6], например, спортивный шаг или езда на велосипеде. В таком случае улучшения в эмоциональном фоне будут более заметны.

2. Спорт и тяжелые ментальные заболевания

К сожалению, исследуя пользу физической активности в борьбе с неврологическими и ментальными заболеваниями, приходится сталкиваться с исключениями. Конечно, есть абсолютно положительные результаты. Например, физическая активность является защитным фактором от депрессивных симптомов во всех возрастных группах. По данным ВОЗ [7], увеличение физической активности может снизить риск развития депрессии на 45%, а при легких депрессивных симптомах тренировки так же эффективны, как и когнитивно-поведенческая терапия или антидепрессанты. С другой стороны, исследования шизофрении и деменции не дают таких же однозначных результатов. Только ограниченные данные [8] указывают на то, что структурированные упражнения могут улучшить клиническую, социальную и когнитивную возможности детей, подверженных риску шизофрении. Однако это одни из немногих данных, подтверждающих профилактический эффект физической активности при борьбе с шизофренией. В противном случае единственное явное преимущество спорта – это контроль лишнего веса и кардиометаболической дисфункции, которые являются осложнениями антипсихотических препаратов.

Известно, что физическая активность может защитить людей от снижения когнитивных способностей и нейродегенеративных заболеваний. Однако ВОЗ, говоря [7] о снижении риска развития деменции до 10% с помощью спорта, использует слово "возможно" и не дает ссылок на экспериментальные доказательства. Только следствие уже подтвержденных преимуществ спорта может быть воспринято как терапевтическая польза для больных деменцией. К примеру, если нам известно, что регулярная физическая активность улучшает подвижность, равновесие и снижает риск падений, то мы можем сделать вывод, что эти эффекты могут помочь людям со слабоумием дольше жить самостоятельно и впоследствии снизят нагрузку на лиц, осуществляющих уход за ними.

Гораздо менее оптимистичны результаты исследований тревожного расстройства. Только половину результатов [5] можно назвать удовлетворительными, поскольку они показали пользу от физических упражнений: испытуемые продемонстрировали улучшенную психосоциальную и психофизиологическую реактивность на последующий психологический стресс, такой как сложная умственная задача или публичное выступление. Однако результаты экспериментов могут быть искажены из-за методов и критериев оценивания поведения человека в стрессовой ситуации.

Но во всех случаях можно заметить одну исключительно положительную тенденцию: ни одно исследование не дало негативных результатов, то есть спорт не может ухудшить состояние людей, страдающих от вышеперечисленных заболеваний.

3. Повышение физической активности у людей с психическим расстройством

На эффективность физической активности и ее внедрение в повседневную жизнь влияют разнообразные факторы, которые должны быть направлены на борьбу с ментальными «барьерами» психически нездоровых людей. ВОЗ разработал [7] наиболее возможные сценарии устранения подобных препятствий.

Таблица 1 – Распространенные ментальные «барьеры» и способы их устранения

препятствие	метод борьбы	стратегический подход
низкая мотивация (приводящая к низким показателям инициации и приверженности)	социальная и профессиональная поддержка	консультирование по вопросам физической активности сотрудниками первой медицинской помощи; пропаганда физической активности среди родственников и друзей; организация занятий групповыми видами спорта под наблюдением
ограниченное многопрофильное сотрудничество	интеграция психических заболеваний в политику относительно ментального здоровья и спорта	руководство правительством, включая определение действий разных структур и распределение ресурсов для региональных и местных проектов; сотрудничество между медицинскими работниками и спортивными ассоциациями
ограниченная осознанность среди населения	проведение кампаний в СМИ; физическое образование и	кампании в школах и на рабочих местах; интеграция профилактического консультирования в первичную помощь;

	грамотность	национальные рекомендации по физической активности, включая ментальное здоровье
ограниченная осведомленность о преимуществах физической активности среди специалистов в сфере спорта и здоровья	физическое образование	интеграция влияния физической активности на психическое здоровье в учебные планы медицинских работников; обучение неспециализированных медицинских работников методам консультирования (например, поведенческая активация и мотивационное консультирование); создание руководств, основанных на фактических данных
ограниченный доступ к пространствам физической активности	увеличение территориальной доступности; уменьшение финансовых ограничений	создание общественных мест отдыха; субсидии или схемы возмещения расходов на физические упражнения или спортивные сооружения; планирование физической активности медицинскими сотрудниками

Беря во внимание рекомендации ВОЗ можно сделать вывод о важности просвещения на занятиях по физической культуре. Низкая мотивация студентов и неосведомленность о преимуществах спорта в борьбе с психическими заболеваниями должны быть предупреждены преподавателями и сотрудниками высших и профессиональных учебных учреждений. Это послужит не только методом профилактики ментальных расстройств, но и первым шагом для их устранения, что благоприятно скажется на образовательной среде.

Литература

1. Влияние острой физической нагрузки на сон: количественный синтез. [текст] / Янгстедт С.Д., О'Коннор П.Дж., Дишман Р.К. // Сон, 1997. – 20(3).
2. Влияние физической активности на самооценку: метаанализ. [текст] / Спенс Дж.К., Пун П. // Центр благосостояния Альберты: Обновление исследований 1997. - 4(3).
3. Физическое "я" и процессы развития самооценки. [текст] / Фокс КР // Фокс КР Физическое я: От мотивации к благополучию Шампейн, Иллинойс: Кинетика человека. 1997. – 111–40.
4. Корреляты адаптации к жизни физических самооценок [текст] / Сонстрем Р.Дж., Поттс С.А. // Медицинские науки. Спортивные упражнения, 1996. - 28.

5. Биддл С.Х., Фокс К.Р., Бутчер Ш. Физическая активность и психологическое благополучие. – Л.: Ратледж, 2000.

6. <https://www.britannica.com/topic/exercise-physical-fitness> [текст]

7. Движение для вашего разума: Физическая активность для укрепления, защиты и ухода за психическим здоровьем [текст] / Европейское региональное бюро ВОЗ, 2019. - С. - 8-10.

8. Влияние моделей физической активности в детском и подростковом возрасте на риск психоза – общее популяционное когортное исследование. [текст] / Сормунен Е., Сааринен М., Салокангас Р., Телама Р., Хутри-Кяхонен Н., Таммелин Т. и др. // NPJ Шизофрения. 2017. – 3:5.

Салмина Полина Ивановна, студент 3 курса бакалавриата, psalmina145@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет»;

Фанасютина Мария Андреевна, студент 3 курса бакалавриата, Mariefan055@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный лингвистический университет».

PHYSICAL ACTIVITY AS A WAY TO COMBAT MENTAL DISORDERS

Salmina Polina Ivanovna, 3rd year student (bachelor), psalmina145@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State Linguistic University"; Maria Andreevna Fanasyutina, 3rd year student (bachelor), Mariefan055@gmail.com, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State Linguistic University".

Annotation. The article is devoted to the connection between mental stability and sport. In our opinion, the topic of such correlation should be discussed more often in physical education classes, since its awareness will contribute to the promotion of a healthy lifestyle among young people.

Keywords: physical culture, sport, mentality, neurological and mental disorders.

References

1. The effects of acute exercise on sleep: A quantitative synthesis. [текст] / Youngstedt SD, O'Connor PJ, Dishman RK. // Sleep, 1997. – 20(3).

2. The effect of physical activity on selfconcept: A meta-analysis. [текст] / Spence JC, Poon P. // Alberta Centre for Well-Being: Research Update 1997. – 4(3).

3. The physical self and processes in self-esteem development. [текст] / Fox KR // Fox KR The physical self: From motivation to well-being Champaign, IL.: Human Kinetics. 1997. – 111–40.

4. *Life adjustment correlates of physical self-concepts [текст] / Sonstroem RJ, Potts SA. // Med. Sci. Sports Exercise, 1996. – 28.*
5. *Biddle SJH, Fox KR, Boutcher SH Physical activity and psychological well-being. – L.: Routledge, 2000.*
6. [https://www.britannica.com/topic/exercise-physical-fitness \[текст\]](https://www.britannica.com/topic/exercise-physical-fitness)
7. *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care [текст] / WHO Regional Office for Europe, 2019. – С. – 8–10.*
8. *Effects of childhood and adolescence physical activity patterns on psychosis risk – a general population cohort study. [текст] / Sormunen E, Saarinen M, Salokangas R, Telama R, Hutri-Kähönen N, Tammelin T, et al. // NPJ Schizophrenia. 2017. – 3:5.*

УДК 796/799

ВЕБ-САЙТЫ СПОРТИВНЫХ ФЕДЕРАЦИЙ КАК СРЕДСТВО ИНФОРМИРОВАНИЯ О РЕГИОНАЛЬНОМ СПОРТЕ

Салькова М.А.

Аннотация. *Использование информационных технологий в спорте становится все более масштабным явлением, и их роль становится все более очевидной, поэтому дальнейшее продвижение использования информационных технологий в спорте является необходимым для социального развития. Авторами рассмотрена специфика функционирования официальных веб-сайтов региональных спортивных федераций в спортивном медиaprостранстве.*

Ключевые слова: *спортивные федерации, информационные технологии, спортивное медиaprостранство, веб-сайты.*

Введение. Являясь основной составляющей спортивной системы нашей страны, спортивные соревнования являются важным средством реализации целей и задач спорта в России. Использование информационных технологий в спорте становится все более масштабным явлением, и их роль становится все более очевидной, поэтому дальнейшее продвижение использования информационных технологий в спорте является необходимым для социального развития.

В соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" одной из главных задач спортивных федераций является популяризация спорта, которая в настоящее время не будет столь эффективной без использования таких средств коммуникации, как веб-сайты, социальные сети и мессенджеры [1]. Кроме того, одним из приоритетных направлений развития сферы физической культуры и спорта,

установленных в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, является совершенствование и развитие механизмов информационной поддержки деятельности в области физической культуры и спорта [2].

Основная часть. В контексте медиадеятельности спорт — это "организованная система, наделенная смысловым многообразием, которая способна формировать "свое" информационное пространство" [3], содержанием которого становится спортивная деятельность и все связанные с ней явления. В России одним из основных источников информации СМИ о спорте традиционно являются сами представители спортивной сферы и, прежде всего, спортивные федерации.

Приоритетной задачей той или иной спортивной федерации является развитие курируемого ею вида спорта. Реализация соответствующей функции осуществляется за счет использования методов и средств маркетинговых коммуникаций и направлена на повышение осведомленности о спорте и достижениях спортсменов.

Долгое время спортивные федерации выступали организаторами спортивных мероприятий и источником официальной информации для журналистов, спортсменов и тренеров, но с развитием интернет-технологий информационная деятельность таких организаций стала претерпевать определенные изменения [4]. Все больше и больше спортивных федераций создают свои собственные веб-сайты, которые становятся многофункциональными коммуникационными платформами, объединяющими многоформатные развлекательные материалы, управленческую информацию и элементы пользовательского контента. Спортивные федерации стараются создать сайты удобные для пользования и полезные не только для специалистов в области спорта, но и для простых обывателей: фанатов и любителей. На современном этапе развития сайты спортивных федераций претерпевают качественную трансформацию. Наблюдается тенденция перехода от компактных сайтов-визиток с краткими официальными сообщениями к объемным специализированным ресурсам.

Таким образом, развитие официальных информационных ресурсов общероссийских и региональных спортивных федераций является одной из важнейших составляющих их информационной деятельности и носит социально значимый характер.

Кроме того, заметной тенденцией в информационной деятельности федераций является использование все более стилистически разнообразных материалов: наличие на сайте разделов, отражающих основные составляющие

деятельности организации («Федерация», «Соревнования», «Участники», «Пресса» и др.). Материалы, ориентированные на широкую массовую аудиторию, обычно размещаются в разделе «Пресса».

Выразительным примером на наш взгляд может служить сайт Московской федерации стрельбы из лука. По данным опроса, проведенного среди спортсменов-лучников, наибольший интерес у них вызывают такие разделы сайта как: «Новости», «Фото и видео», «Соревнования». Данные наглядно показаны на рисунке 1.

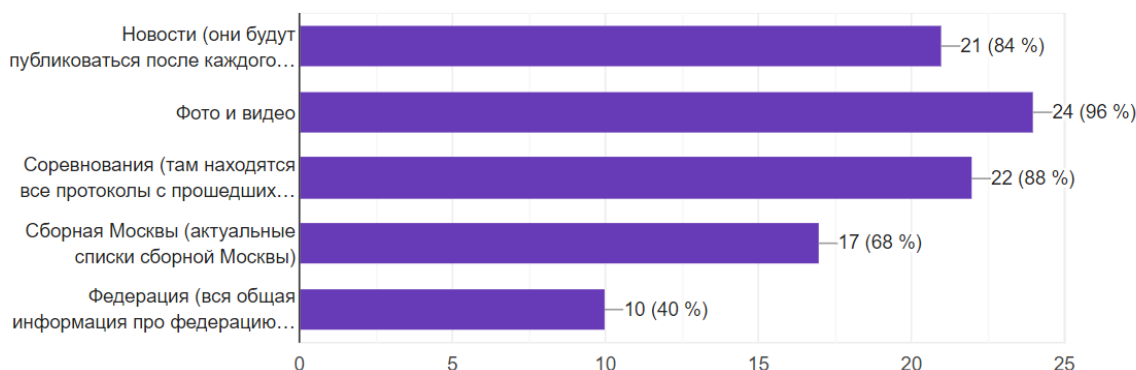


Рисунок 1 - «Какими из существующих разделов вы чаще всего пользуетесь на сайте?»

Выводы. В заключение можно сказать, что, будучи в значительной степени интегрированным во многие сферы жизни общества, спорт формирует на своей базе особое информационное пространство, которое трансформируется под влиянием общих процессов интернетизации и цифровизации. Весьма значимым явлением в этом контексте является модернизация официальных сайтов региональных спортивных федераций, которые являются частью государственного аппарата по развитию и контролю спортивной индустрии в стране и выступают в качестве важных субъектов в сфере спортивных коммуникаций.

Литература

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>;
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Об

утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>

3. Войтик Е.А. Медиапространство спортивной коммуникации: концептуальный подход в понимании сущности // Вестн. С.-Петерб. гос. ун-та. Сер. 9: Язык и литература. 2014. № 1. С. 235-247.

4. Качулина, Н. Н. Пути привлечения детей и молодежи к занятиям по водному поло / Н. Н. Качулина, Д. А. Семенов // Молодежная политика: история, теория, практика: Сборник научно-методических материалов IV Межвузовской научно-практической конференции, Москва, 08 апреля 2020 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2020. – С. 122-128. – EDN YSUMMK.

Салькова Мария Алексеевна, студент, salkova2009@ya.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)».

WEBSITES OF SPORTS FEDERATIONS AS A MEANS OF INFORMING ABOUT REGIONAL SPORTS

Salkova Maria Alekseevna, student, salkova2009@ya.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The use of information technologies in sports is becoming an increasingly extensive phenomenon and their role is becoming increasingly obvious, therefore, further promotion of the use of information technologies in sports is a necessity for social development. The authors consider the specifics of the functioning of the official websites of regional sports federations in the sports media space.

Keywords: sports federations, information technologies, sports media space, website.

References

1. Federal'nyj zakon «O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii» [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html>;

2. Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24.11.2020 №3081-r «Ob utverzhdenii Strategii razvitiya fizicheskoj kul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda». [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf>

3. Vojtik E.A. Mediaprostranstvo sportivnoj kommunikacii: konceptual'nyj podhod v ponimanii sushchnosti // Vestn. S.-Peterb. gos. un-ta. Ser. 9: YAzyk i literatura. 2014. № 1. S. 235-247.

4. Kachulina, N. N. *Puti privlecheniya detej i molodezhi k zanyatijam po vodnomu polo* / N. N. Kachulina, D. A. Semenov // *Molodezhnaya politika: istoriya, teoriya, praktika : Sbornik nauchno-metodicheskikh materialov IV Mezhvuzovskoj nauchno-prakticheskoy konferencii, Moskva, 08 aprelya 2020 goda. — Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya "Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GCOLIFK)", 2020. — S. 122-128. — EDN YSUMMK.*

УДК 796

ПРОБЛЕМА НЕДОСТАТОЧНОЙ ВОВЛЕЧЕННОСТИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ В ЗАНЯТИЯ СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ЛУКА

Салькова М.А.

Аннотация. Данная работа обращает внимание на проблему популяризации стрельбы из лука среди детей и молодежи и возможные пути ее решения.

Ключевые слова: стрельба из лука, молодежь, спорт, популяризация, развитие.

Введение. В настоящее время необходимость пропаганды здорового образа жизни, массовой физической культуры и спорта является крайне актуальной. Всесторонняя забота о безопасности жизни и здоровья, физическом развитии и воспитании детей и молодежи признана одной из главных задач государства в социальной сфере. Одним из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации является формирование здорового образа жизни, пропаганда ответственного отношения молодежи к своему здоровью и, конечно же, популяризация спорта.

Данная работа обращает внимание на проблему популяризации стрельбы из лука среди детей и молодежи и возможные пути ее решения.

Основная часть. Стрельба из лука — вид спорта, включенный во Всероссийский реестр видов спорта, в котором выполняется стрельба из лука стрелами на точность. На данный момент олимпийским видом спорта признана только стрельба из классического (олимпийского) лука, по прогнозам на ближайшее будущее стрельба из блочного лука также должна войти в список олимпийских видов спорта.

Центральным управляющим органом стрельбы из лука, как вида спорта в мире, является World Archery (до 2013: FITA — Fédération Internationale de Tir à l'Arc — Международная федерация стрельбы из лука (фр.)) [1]. World Archery отвечает за разработку правил и положений для международных

соревнований по стрельбе из лука, организацию чемпионатов мира по стрельбе из лука и представление стрельбы из лука на Олимпийских играх, Паралимпийских играх и Всемирных играх [2]. Цели международной федерации:

1. Способствовать развитию и популяризации стрельбы из лука во всем мире.
2. Организовывать международные спортивные мероприятия высокого уровня.
3. Привносить инновации в технологию стрельбы и спорт в целом
4. Сохранять и чтить традиции и историю стрельбы из лука
5. Поддерживать прозрачность и справедливость в спорте и системе судейства.
6. Обеспечивать возможность заниматься стрельбой из лука всем желающим

Концепция World Archery состоит в том, чтобы создать мир, в котором каждый имеет возможность выбрать такой важный олимпийский вид спорта своим хобби. Миссия международной федерации – расширить возможности ассоциаций, входящих в ее состав, чтобы сделать стрельбу из лука ведущим видом спорта по всему миру [2].

В последнее время Российская федерация стрельбы из лука уделяет большое внимание популяризации и развитию стрельбы из лука, как массового спорта среди всех групп населения, особенно среди школьников и студентов.

Современная стрельба из лука, представляет собой вид спорта, сочетающий в себе новейшие достижения различных областей научного знания. В своем развитии этот вид спорта прошел ряд этапов, связанных с включением или отсутствием в олимпийской программе. Тенденциями развития стрельбы из лука являются коммерциализация, изменение правил соревнований в сторону повышения зрелищности, рост конкуренции на мировой арене.

Несмотря на внимание к проблеме развития данного вида спорта, в программе развития стрельбы из лука в Российской Федерации до 2020 года приводится ряд проблем, остающихся нерешенными в наше время:

- недостаточное количество детей, подростков и молодежи, вовлеченных в систематические занятия стрельбой из лука;
- несовершенство системы подготовки спортивного резерва;

- несовершенство системы подготовки и повышения квалификации управленческих, педагогических, научных и др. кадров, необходимых для развития стрельбы из лука;
- недостаточная обеспеченность необходимой материально-технической базой;
- недостаточное развитие инфраструктуры стрельбы из лука, создание федеральных и региональных центров развития стрельбы из лука, строительство и реконструкция спортивных сооружений для проведения спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий по стрельбе из лука;
- отсутствие системы информационного обеспечения стрельбы из лука [3].

Для выявления наиболее оптимальных путей решения проблемы недостаточной вовлеченности детей и молодежи в систематические занятия стрельбой из лука нами был проведен опрос. В опросе приняли участие респонденты в возрасте от 14-ти до 22-х лет. Опрашиваемым был задан развернутый вопрос, на который они должны были предложить свои варианты ответов. В таблице 1 мы можем посмотреть на некоторые из предложенных вариантов.

Таблица 1 - Что, по мнению респондентов, нужно сделать для повышения популярности стрельбы из лука

№	Предложенные варианты
1.	Необходимо вкладывать больше средств в рекламу, бывшие спортсмены должны занимать высокие посты в государственных органах.
2.	Проводить информирование о данном виде спорта в общеобразовательных учреждениях.
3.	Проводить больше мероприятий связанных с данным видом спорта, приглашать на них публичных людей, освещать это в СМИ.
4.	Открывать новые отделения в спортшколах.
5.	Уделять больше внимания пиар-компании. Необходимо создавать более качественную и запоминающуюся рекламу, которая будет привлекать молодежь.
6.	Проводить занятия в школах и университетах в виде элективной дисциплины.
7.	Больше освещать в СМИ прошедшие соревнования, уделять больше внимания результатам спортсменов на мировой арене. Сотрудничать со спортивными каналами, реализовывать совместные программы.

Выводы. Таким образом, одним из путей решения проблемы мы видим внедрение мероприятий, направленных на поддержку и популяризацию стрельбы из лука, в том числе путем увеличения информации о стрельбе из лука в Интернете и СМИ для формирования интереса молодежи к стрельбе из лука как популярному виду спортивных состязаний и красочному шоу, а также увлекательной форме физической активности.

Литература

1. Всемирная федерация стрельбы из лука [Электронный ресурс]/ Режим доступа: https://www.hmong.press/wiki/International_Archery_Federation
2. WORLD ARCHERY [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://worldarchery.org/World-Archery>
3. Программа развития стрельбы из лука | Стрельба из лука России [Электронный ресурс]/ Режим доступа: <https://archery.su/page/programma-razvitia-archery-2020.html>

Салькова Мария Алексеевна, студент, salkova2009@ya.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский Государственный Университет Физической Культуры, Sports, Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК)».

THE PROBLEM OF INSUFFICIENT INVOLVEMENT OF CHILDREN AND YOUTH IN ARCHERY

Salkova Maria Alekseevna, student, salkova2009@ya.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)"

Annotation. This work draws attention to the problem of popularization of archery among children and youth and possible ways to solve it.

Keywords: archery, youth, sports, popularization, development.

References

1. Vsemirnaya federaciya strel'by iz luka [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: https://www.hmong.press/wiki/International_Archery_Federation
2. WORLD ARCHERY [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://worldarchery.org/World-Archery>
3. Programma razvitiya strel'by iz luka | Strel'ba iz luka Rossii [Elektronnyj resurs]/ Rezhim dostupa: <https://archery.su/page/programma-razvitia-archery-2020.html>

ВЛИЯНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НА БЫСТРОТУ И КАЧЕСТВО ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 6-7 ЛЕТ

Самошкин Д.А.

Аннотация. В футболе координационные способности проявляются, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Координационные способности создают базу для функциональной и физической подготовленности спортсменов. Это является важной предпосылкой для более быстрого и качественного овладения новыми видами двигательных действий в старшем возрасте.

Ключевые слова: футбол, координационные способности, технические приёмы, юные футболисты 6-7 лет.

Координационные способности могут повышать скорость овладения техническими и технико-тактическими действиями, что доказано многими авторами (В.М.Дьячкова, М.А.Годика, Л.П.Матвеева, Д.Харре, Д.Блюме, П.Хиртц, Г.Шнабель). Двигательная и техническая деятельность футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных положений (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке и т.п.), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и пр.). От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности; зависят быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Цель исследования – разработать и обосновать применение ряда средств для развития координационных способностей и установить взаимосвязь координационных способностей с овладением техническим приёмам у юных футболистов 6-7 лет.

Объект исследования – развитие координационных способностей.

Предмет исследования – средства и методы развития координационных способностей.

Гипотеза исследования основывалась на предположении о том, что при направленном развитии координационных способностей повышается

быстрота и качество овладения техническими приёмами.

В системе управления движениями одним из основных понятий, на основе которого строятся другие, является понятие «координация движений» – «организация управляемости двигательного аппарата» [1]. Таким образом, координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями, а координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия [2]. По мнению В.П. Назарова хороший фундамент в развитии координационных способностей сохраняется и в будущем. Следовательно, координационные способности создают базу для функциональной и физической подготовленности спортсменов. Это является важной предпосылкой для более быстрого и качественного овладения новыми видами двигательных действий в старшем возрасте.

Согласно цели данного исследования необходимо проверить повлиял ли рост показателей координационной подготовленности юных спортсменов, после внедрения экспериментальной методики, на качество игровой соревновательной деятельности. С этой целью была проведена оценка показателей эффективности выполнения основных технических приемов – коротких, средних передач мяча, ведения мяча, отбора и перехватов мяча у соперника в ходе игры, эффективность обыгрывания соперника из общего числа удачных попыток, эффективности ударов мяча по воротам. Оценка динамики эффективности выполнения технических приёмов спортсменами была проведена по результатам контрольных игр и соревнований, в которых приняли участие футболисты 6-7 лет.

С учетом уровня проведенных матчей в обработку вошли 15 игр у юных футболистов 6-7 лет, команды контрольной и экспериментальной группы играли то же время и с теми же соперниками.

Как видно по данным таблицы 1, игровые показатели футболистов, тренировавших координационные способности по нашей методике достоверно лучше результатов контрольной группы. Это отмечено в 7 из 8 показателей. Коэффициент вариации, характеризующий вариативность признака в каждой из групп, свидетельствует о том, что к окончанию эксперимента техническое мастерство футболистов экспериментальной группы выросло у большей части спортсменов. В среднем процент успешного выполнения технических действий с мячом вырос на 13%. Очень важно, что данное увеличение показателей произошло во время соревновательных и контрольных играх, в которых юный футболист находится не в стандартных, а

также постоянно меняющихся условиях и естественно отличающихся от более привычных игр на тренировках.

Таблица 1 - Эффективность выполнения технических приемов футболистов ЭГ в ходе эксперимента

Показатели эффективности технических приёмов	Статистические показатели							
	X1	δn	V (%)	X2	δn	V (%)	t	p
	КГ			ЭГ				
Эффективность коротких и средних передач	0,65	0,02	4,0	0,71	0,02	3,0	2,1	<0,05
Эффективность ведения мяча	0,66	0,02	4,3	0,76	0,03	4,0	2,2	<0,05
Эффективность отбора мяча	0,58	0,02	7,4	0,73	0,03	6,4	2,2	<0,05
Эффективность перехватов мяча	0,56	0,03	7,0	0,68	0,04	6,6	2,2	<0,05
Эффективность приёма мяча	0,70	0,04	6,7	0,7	0,04	5,6	2,2	<0,05
Эффективность обводок	0,55	0,04	11,0	0,81	0,03	6,1	2,3	<0,05
Эффективность ударов в ворота	0,54	0,03	11,0	0,65	0,05	10,1	2,4	<0,05
Эффективност ь ТТД в целом	0,60	0,03	4,9	0,72	0,02	4,0	3,2	<0,01

Следовательно, юные футболисты экспериментальной группы быстрее смогли применить те технические действия, которым обучались на тренировках, нежели игроки контрольной группы, у которой прирост составил лишь 2%. Таким образом, экспериментальная методика совершенствования координационных способностей показала свою эффективность, что выразилось в росте эффективности выполнения технических приемов.

Литература

1. Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии. / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.

2. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры: курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, 2004. – 193 с.
3. Лях В.И. Координационная тренировка в футболе [Текст] / В.И. Лях, З. Витковски. – М.: Сов. спорт, 2010. – 216 с
4. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Назаров В. И. Координация движений у детей школьного возраста. М., 1969
7. Полишкис М.С. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.

Самошкин Данила Александрович, магистрант 2 года обучения кафедры Теории и Методики Футбола, samoshkin.danila@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

THE INFLUENCE OF THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES ON THE SPEED AND QUALITY OF MASTERING TECHNIQUES IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS 6-7 YEARS OLD

Samoshkin Danila Alexandrovich, 2-year master's student of the Department of Theory and Methodology of Football, samoshkin.danila@mail.ru, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia.

Annotation. In football, coordination abilities are manifested, first of all, in actions with and without the ball, in constantly changing game situations. Movements related to driving, stroking, picking and hitting the ball require players to display the widest possible coordination capabilities. Coordination abilities create the basis for the functional and physical fitness of athletes. This is an important prerequisite for faster and better mastery of new types of motor actions at an older age.

Keywords: football, coordination abilities, technical techniques, young football players 6-7 years old.

References

- 1) Bershtejn, N.A. O lovkosti i ee razvitii. / N.A. Bernshtejn. – М.: Fizkul'tura i sport, 1991. – 228 s.
- 2) Erkomajshvili, I.V. Osnovy teorii fizicheskoy kul'tury: kurs lekcij / I.V. Erkomajshvili. – Ekaterinburg: GOU VPO UGTU, 2004. – 193 s.
- 3) Lyah V.I. Koordinacionnaya trenirovka v futbole [Tekst] / V.I. Lyah, Z. Vitkovski. – М.: Sov. sport, 2010. – 216 s

4) Lyah, V.I. Koordinacionnye sposobnosti: diagnostika i razvitie / V.I. Lyah. – M.: TVT Divizion, 2006. – 290 s.

5) Matveev, L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnik / L.P. Matveev. – M.: Fizkul'tura i sport, 1991. – 543 s.

6) Nazarov V. I. Koordinaciya dvizhenij u detej shkol'nogo vozrasta. M., 1969

7) Polishkis M.S. Futbol: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury. Pod red. Polishkisa M.S., Vyzhgina V.A. — M.: Fizkul'tura, obrazovanie i nauka, 1999. — 254 s., il.

УДК 796.29/ 614.256.5

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Самсонова Е.А.

Аннотация. В современном мире одной из основных задач является сохранение и поддержание здоровья, особое внимание необходимо уделять современной молодежи, которая обучается и живет в информационном пространстве цифровизации. Внедрение цифровизации в образовательный процесс и вынужденного перехода на дистанционные формы обучения из-за пандемии, отмечается снижение уровня физического и психического здоровья у обучающихся. На фоне гипокинезии, ухудшения остроты зрения, малоподвижного образа жизни, необходимости подрабатывать вовремя учебы у студентов стали появляться симптомы эмоционального выгорания. Последствия эмоционального выгорания отражаются на учебной деятельности и при отсутствии мер профилактики в дальнейшем окажет влияние на профессиональную деятельность. В рамках проведения практических занятий по физической культуре необходимо обучить студентов справляться и контролировать эмоции, снимать эмоциональное и физическое напряжение, вести здоровый образ жизни с учетом индивидуальных особенностей и предпочтений с целью предупреждения выгорания.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, эмоциональное выгорание, студенты.

Научные исследования, посвященные изучению феномена эмоционального выгорания на протяжении последних 50 лет доказало подверженность данному явлению всех категорий граждан (Н. J. Freudenberger, С. Maslach, М.Р. Leiter, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орёл, Е.И. Чердымова и т.д.). Согласно МКБ-11, под эмоциональным выгоранием понимается результат хронического стресса на рабочем месте, который не был успешно преодолен [2]. Наиболее подвержены риску выгорания считаются люди, которые перегружены ответственностью и повседневными обязанностями [3]. Особенность выгорания от стресса и депрессии

закljučается в узконаправленном воздействии на профессиональную или учебную деятельность. У студентов основное рабочее место – обучение в вузе, но при этом у ряда студентов из-за необходимости самостоятельно оплачивать обучение, появляется еще дополнительное рабочее место – их подработка. Студенты находятся в постоянном состоянии стресса и повышенной ответственности за успеваемость, за самостоятельное изучение большого объема информации, за сроки сдачи работ и защиты курсовых работ, за поиском постоянной высокооплачиваемой подработки и др. Помимо этого отсутствие здорового образа жизни приводит к ощущению истощения (физического и эмоционального), высокой утомляемости, снижением тонуса и энергичности, что сказывается на коммуникативной активности со сверстниками и преподавателями, работоспособности и состоянии здоровья в целом.

В 2020-2021 учебном году на базе Сибирского института управления – филиала РАНХиГС был проведен опрос студентов о влиянии самочувствия и эмоционального выгорания на учебную и профессиональную деятельность. В опросе приняло участие 118 студентов с 1 по 4 курс, из них 86,4% составили девушки и 13,6% юноши, в возрасте от 17 до 21 года. В ходе опроса студенты отметили, что замечают признаки эмоционального выгорания у себя (53,4%) и у одноклассников (38,1%). Особое внимание стоит обратить, что студенты также отмечают периодические проявления выгорания у своих преподавателей (74,7%) и ощущают негативное отношение к себе и одноклассникам в период данных проявлений (88,1%). По мнению респондентов, эмоциональное выгорание проявляется в утрате эмоциональной вовлеченности в образовательный процесс (73,7%), чрезмерном психологическом напряжении (62,7%) и накоплении усталости с нехваткой времени на восстановление сил и энергии (56,8%). Таким образом, среди явных проявлений выгорания ответы респондентов можно разделить на три группы факторов: психофизические (бессонница, усталость и высокая утомляемость, резкий набор или уменьшение веса, снижение активности и тонуса), социально – психологические (тревожность, нервные срывы, безразличие, раздражительность, конфликтность) и поведенческие (снижение работоспособности и ответственности, снижение мотивации к учебе, повышенная критичность, прогулы занятий, равнодушие к текущей успеваемости, работает в зависимости от настроения). Эффективными мерами профилактики по мнению студентов создание в вузе психологической поддержки (тренинги, консультации, использование психологических методов как арт-терапии, проговаривания, аутотренингов), ведение здорового образа

жизни и поиск новых интересов, хобби. Исходя из ответов респондентов, напрашивается вывод о необходимости разнообразия на занятиях по физической культуре. Следовательно, занятия физической культурой могут стать основным средством профилактики выгорания у студентов.

Физическая культура позволяет не только укрепить опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, но и порой помогает человеку справиться со многими эмоциональными расстройствами, в том числе и со стрессом [1]. На практических занятиях студенты отвлекаются от негативных, тревожных мыслей, снимается умственное перенапряжение, повышается самооценка и уверенность в себе, налаживаются контакты с окружающими, повышается жизненный тонус и осуществляется профилактика профессиональных заболеваний от малоподвижного образа жизни. На кафедрах физического воспитания помимо занятий физической культурой и спортом, можно создавать условия для профилактики выгорания, экспресс профилактики выплеска эмоций, как психологических комнат. В зависимости от типа темперамента можно сделать как минимум три локации, среди них:

- для сангвиников (площадки для занятий подвижными и спортивными играми во время перерыва между занятиями – стритбол, фрисби, настольный теннис, паркур и т.д.);
- для холериков (установка с грушей для измерения силы удара или манекены, дартс, полоса препятствий, тренажеры с грифами и гантелями);
- для меланхоликов и флегматиков (дорожки здоровья, место для медитации, йоги, пилатеса и т.д.).

Таким образом, студенты смогут в любое время не только дополнительно позаниматься двигательной активностью, но и за счет физических упражнений и спортивных направлений снять депрессивное состояние, уменьшить тревожность, получить эмоциональную разгрузку и зарядиться положительными эмоциями, что благотворно скажется на общей работоспособности.

Литература

1. Апалькова, А. М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А. М. Апалькова, В. В. Полинский, Н. А. Герасимова. — Текст : непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 2 (16). — С. 140-144. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения: 15.06.2022).

2. ВОЗ признала профессиональное выгорание клиническим синдромом. URL: <https://lahtaclinic.ru/uptodate/professionalnoe-vygoranie-klinicheskiy-syndrome/> , дата обращения 22.05.2022.

3. Сивас Н. В. Физическая активность в профилактике и реабилитации синдрома эмоционального выгорания медиков // Ученые записки университета Лесгафта. 2011. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-v-profilaktike-i-reabilitatsii-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-medikov> (дата обращения: 14.06.2022).

Самсонова Евгения Андреевна, доцент кафедры физического воспитания и спорта, samsonova-ea@ranepa.ru, Россия, Новосибирск, Сибирский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации

HEALTHY LIVING AND REGULAR EXERCISE AS A WAY TO PREVENT EMOTIONAL BURNOUT

Samsonova Evgenia Andreevna, Associate Professor, Department of Physical Education and Sports, samsonova-ea@ranepa.ru, Russia, Novosibirsk, Siberian Institute of Management - Branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation.

Annotation. In the modern world, one of the main tasks is to preserve and maintain health, special attention must be paid to modern youth who study and live in the information space of digitalization. The introduction of digitalization in the educational process and the forced transition to distance learning due to the pandemic, there is a decrease in the level of physical and mental health of students. Against the background of hypokinesia, deterioration of visual acuity, sedentary lifestyle, the need to earn extra money on time of study, students began to develop symptoms of emotional burnout. The consequences of emotional burnout are reflected in educational activities and, in the absence of preventive measures, will further affect professional activities. As part of practical physical education classes, it is necessary to train students to cope and control emotions, relieve emotional and physical stress, lead a healthy lifestyle taking into account individual characteristics and preferences in order to prevent burnout.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical education, emotional burnout, students.

References

1. Apalkova, A.M. Grass sports (physical education) Preventive stress/A. M. Apalkova, V.V. Polynsky, N. A. Gerasimova. - Text: Indescribable//Yunsky triangle. — 2018. — № 2 (16). - S. 140-144. - URL: <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата: 15.06.2022).
2. PRIZNALA professional development of my clinical syndrome. URL: <https://lahtclinic.ru/uptodate/professionalnoe-vygoranie-klinicheskiy-syndrome/>, дата, 22.05.2022.
3. Sivas-N. B. Physical activity in the prevention and rehabilitation of emotional growth syndrome of physicians//Three notes of the University of Lesgaft. 2011. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-v-profilaktike-i-reabilitatsii-sindroma-emotsionalnogo-vygoraniya-medikov> (дата: 14.06.2022).

**ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ: СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ
(1920-Е ГГ., НА МАТЕРИАЛАХ ЗАПАДНОЙ СИБИРИ)**

Сарычева Т.В.

***Аннотация.** На основе широкого круга источников, преимущественно архивных, рассматриваются вопросы патриотического воспитания в Советской системе физической культуры в 1920-е гг. На конкретных примерах исследуется эффективность взаимодействия различных структур в его организации: советов физической культуры, комсомола, военных, Осоавиахима. Анализируются возможности реализации в сфере физической культуры государственной стратегии по воспитанию патриотизма и подготовки молодежи к защите Родины.*

***Ключевые слова:** патриотическое воспитание, физическая культура, комсомол, военно-физическая подготовка, Западная Сибирь.*

Обращение к данной тематике обусловлено рядом существенных причин: геополитические тектонические сдвиги, турбулентность экономики, ожесточенный характер ресурсных войн. Заявленные проблемы обозначают, наряду с острой необходимостью роста экономических показателей, акцент на повышение боеготовности российской армии, уровня физической подготовки и идейно-патриотического воспитания молодежи. В этой связи, формирование гражданской позиции личности приобретает первостепенное значение. Существенное влияние на духовно-нравственную сферу индивидуума оказывают культура, образование и воспитание, а также средства массовой информации, воздействие которых не всегда положительно.

Физической культуре, как части культуры общества, присущи общекультурные социальные функции: воспитательная, образовательная, коммуникативная, экономическая и др. Многофункциональность сферы предопределила ее существенную роль в жизни общества. Именно поэтому продуманная внутренняя политика в области физической культуры, наряду с экономической и военной мощью России, приобретает все большее значение.

В данном контексте интересен опыт Советской системы физической культуры – социокультурного феномена прошлого столетия, когда раскрылся ее огромный воспитательный потенциал, в том числе, в части патриотического воспитания граждан.

На заре становления сферы физической культуры в России роль организатора и координатора была возложена на военную организацию Всевобуч (22 апреля 1918 г. декрет ВЦИК Совета рабочих, солдатских и крестьянских депутатов «Об обязательном обучении военному искусству»), осуществлявшую военно-физическую подготовку трудящихся. Лозунги «Лучший залог свободы – винтовка в руках тружеников», «Всеобщее военное обучение трудящихся – кратчайший путь к вечному миру» вполне четко отражали цель ее деятельности [1]. Уместно отметить, что несмотря на военную направленность обучения, новым для России веянием стал массовый охват трудящихся физической подготовкой. В августе 1920 г. при Главном управлении Всевобуча был образован Высший совет физической культуры (на правах совещательного органа), возглавил который Н. И. Подвойский (1880–1948) [2, С. 303; 3, С. 26, 27].

Воспитательный потенциал сферы физической культуры очень быстро стал очевиден молодежной организации комсомол¹, установившей тесный контакт со Всевобучем с начала его деятельности. Уже в октябре 1919 г. II съезд РКСМ обсуждал вопросы физического воспитания [3, С. 30]. Усиление политико-просветительного руководства комсомола обозначилось с введением в конце 1920 г. в аппарат комитетов РКСМ военно-спортивных отделов. Подобные отделы не только обеспечивали идеологическое влияние на молодежную аудиторию в подразделениях Всевобуча, но и создавали совместные спортивно-гимнастические клубы, площадки и т.д. [4]

К концу 1920-го г. в стране насчитывалось более 143 тыс. человек, занимавшихся физической культурой, и около 1,5 млн допризывников, занятых физподготовкой [3, С. 30]. Функционирование данного тандема способствовало не только вовлечению граждан страны в физкультурную деятельность, но и формированию личности советского человека.

Мощным агитационно-пропагандистским и воспитательным потенциалом обладали спортивные мероприятия и праздники, одним из которых в Сибири стала Первая Сибирская олимпиада, организованная Всевобучем в июле 1920 г. в г. Омске. Региональное представительство спортивных команд было достаточно обширным: Алтайская, Енисейская, Томская, Иркутская, Семипалатинская и Омская губернии. В 6 из 7 видов

¹ Сокращение от Коммунистический союз молодежи; с 1918 г. – Российский коммунистический союз молодёжи (РКСМ); в 1924 г. присвоено имя В. И. Ленина –Российский ленинский коммунистический союз молодежи (РЛКСМ); в 1926 г. переименован во Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодежи (ВЛКСМ).

программы лидировали томичи: в легкой и тяжелой атлетике, гимнастике, плавании, борьбе, велосипедных гонках, а первенство в футболе они уступили Алтаю. В преддверии спортивного праздника были созданы новые спортивные кружки и клубы, организован тренировочный процесс. Эмоционально-зрелищный потенциал сферы раскрывался в разнообразных формах организации физкультурно-спортивных мероприятий. Так, наиболее зрелищной частью программы празднования годовщин Всевобуча, были спортивные выступления. В 1922 г. 4-летие Всевобуча в Томске превратилось в огромный народный праздник, на котором присутствовали бойцы частей Красной армии, «Красные военные спортсмены», рабочие и крестьяне [5, С. 46; 6, С. 14; 7].

Большое агитационное значение имели всевозможные пробеги, вошедшие в спортивную жизнь сибиряков с 1923 г. Общесоюзную известность приобрел велопробег Томск-Москва, который совершили в 1926 г. Томичи Павел Ворожцов (сделал аналогичный пробег в 1914 г.) и Владимир Кекин. Выдающимся, по мнению прессы, стал ежегодный кольцевой пробег им. газеты «Красное знамя», проходивший в г. Томске с 1926 г. Его маршрут составлял 29 км [8; 6, С. 210; 9].

На протяжении десятилетия актуальность военно-физической подготовки и идеолого-патриотического воспитания молодежи только возрастала. Показательным стал 1927 г., когда министр иностранных дел Великобритании Чемберлен направил правительству Советского Союза «ноту-предупреждение». Великобритания, опасаясь потерять свои позиции в Китае, потребовала от СССР прекратить военную и политическую поддержку гоминьдановского коммунистического правительства. Отказ СССР выполнить условия «ноты Чемберлена» привел к разрыву торговых и дипломатических отношений с Британией. В Советском государстве это было воспринято как подготовка «крестового похода» против СССР [10], что всколыхнуло патриотическое движение граждан огромного государства.

Комсомол отреагировал молниеносно, приняв меры для обеспечения постоянного руководства в стратегически важных сферах: организации обороны Советского Союза, укрепления Красной армии, расширения физкультурного движения. С августа 1927 г. при комитетах ВЛКСМ всех уровней началось создание военно-физкультурных комиссий (ВФК). Заседание ВФК, например, в Новосибирске состоялось уже в сентябре. Контроль и руководство над деятельностью комсомола осуществляло бюро военной агитации и пропаганды ВКП(б). В его компетенцию входило систематическое

решение вопросов в области физической культуры, военизации, работы Осоавиахима [6, С. 214, 215].

В сентябре ЦК ВЛКСМ утвердил Задачи физической культуры в связи с обороной страны. Акцент на воспитание у физкультурников боевых качеств – основы для подготовки бойцов РККА – подчеркивал прикладное значение сферы. Эффективным путем массовой военизации трудящихся было признано тесное взаимодействие между гражданскими организациями физической культуры и войсковыми частями. Приоритетными стали стрелковый, водный, лыжный виды спорта, верховая езда, боевые игры молодежи [6, С. 215].

Осоавиахим стал еще одной организацией, вошедшей в сферу интересов комсомола. Комплекс мероприятий, проведенной в 1927 г. «Недели обороны», позволил не только увеличить численный состав Осоавиахима, но и установить более тесные связи с военными и советами ФК. Усиление военной пропаганды сопровождалось демонстрациями и митингами, созданием авиахимических, военно-топографических, политико-воспитательных, стрелковых кружков, авиахимотрядов, проведением физкультурных состязаний с военным уклоном [6, С. 214].

В июне 1927 г. Осоавиахим, используя всеобщий патриотический настрой населения, организовал фонд под названием «Наш ответ Чемберлену» для сбора средств на оборону СССР и строительство воздушного флота. Высокая активность жителей огромной страны в данном мероприятии подчеркнула их гражданскую позицию. Сибиряки внесли свой вклад в оборону государства: при поддержке комсомола был организован сбор средств на самолет «Молодежь Сибири» и эскадрилью «Наш ответ Чемберлену». Сибиряки стали и участниками праздника Сабантуй нацменьшинств СССР, проведенного под лозунгом постройки самолета, названного «Урак Чукыч» к 10-летию Октября. Средством повышения политической грамотности населения Сибири в 1927 г. стало регулярное освещение среди рабочих и крестьян международного положения СССР [6, С. 214].

Очевидно, социальный заказ общества на формирование физически подготовленных патриотов нашел отражение в политике Советского государства в области физической культуры. Локомотивом и идейным организатором повсеместного расширения военно-физкультурного движения, безусловно, был комсомол. Участие этой организации во многом предопределило быстрое становление и развитие Советской системы физической культуры, раскрытие ее воспитательного потенциала в формировании идейного гражданина. При этом следует отметить, что эффективная реализация этой важной для государства миссии стала

возможной благодаря четкому взаимодействию и единому целеполаганию всех обозначенных в статье структур.

Литература

1. Знамя революции. - 1920. - 19 мая; Всеобуч // Знамя революции. - 1920. - 13 июня.
2. Царик В. Т., Макарец Н. А. Физическая культура и спорт в СССР в цифрах и фактах (1917–1961 гг.). - М., 1962. - 171 с.
3. Физическая культура и спорт в СССР / Под ред. Г. Б. Хотянова. - М., 1967. - 352 с.
4. ЦДНИ ТО. Ф. 3. Оп. 1. Д. 10. Л. 5 ; Там же. Д. 1. Л. 8 об.
5. Носов И. А. Физическая культура и спорт в Западной Сибири (XVII в. – по 1945 г.) : Хроника. События. Люди. - Новосибирск, 2012. - Т. 1. - С. 46.
6. Сарычева Т.В. Советская система физической культуры как социокультурный феномен XX века (на примере Западной Сибири, 1920–1991 гг.). – Томск : Изд-во «Печатная мануфактура», 2019. – 696 с.
7. Андрей Свободный. 4 - летняя годовщина Всеобуча в Томске // Красное знамя. - 1922. - 23 мая.
8. Инно. Физкультура // Красное знамя. - 1925. - 7 янв.
9. Тихонов. Кольцевой пробег им. газеты «Красное знамя» // Красное знамя. - 1938. - 17 сент.
10. «Военная тревога» в СССР в 1927 г.[Электронный ресурс] // Хронос. Электрон. дан. [Б.г., б.м.]. URL: <http://www.hrono.ru/sobyty/1900war/1927sssr.php> (дата обращения: 17.03.2015).

Сарычева Татьяна Валерьевна, кандидат педагогических, доктор исторических наук, доцент, заведующий кафедрой, sarycheva_tv_1@mail.ru, Россия, г. Томск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России);

*PATRIOTIC EDUCATION IN THE SOVIET SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE: PAGES OF HISTORY IN THE 1920s
(ON THE MATERIALS OF WESTERN SIBERIA)*

Sarycheva Tatiana Valerievna, Candidate of Pedagogical Sciences, Doctor of Historical Sciences, Associate Professor, Head of the Department, sarycheva_tv_1@mail.ru, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation (SSMU of the Ministry of Health of Russia), Russian Federation, Tomsk.

Annotation. On the basis of a wide range of sources, mostly archival, issues of patriotic education in the Soviet system of physical culture in the 1920s are considered. Specific examples are used to study the effectiveness of the interaction of various structures in its organization: councils of physical culture, the Komsomol, the military, Osoaviakhim (the Society for the Assistance of Defense, Aircraft and Chemical Construction). The possibilities of realization in the field of physical culture of the state strategy for the promotion of patriotism and the preparation of youth for the defense of the Motherland are analyzed.

Keywords: patriotic Education, Physical Culture, Komsomol, Military-physical training, Western Siberia.

References

1. *Znamya revolyucii. - 1920. - 19 maya; Vsevobuch // Znamya revolyucii. - 1920. - 13 iyunya.*
2. *Czarik V. T., Makarcev N. A. Fizicheskaya kul'tura i sport v SSSR v cifrax i faktax(1917–1961 гг.). - M., 1962. - С. 171 s.*
3. *Fizicheskaya kul'tura i sport v SSSR / Pod red. G. B. Xotyanova. - M., 1967. - 352 c.*
4. *Centr dokumentacii novejshej istorii Tomskoj oblasti. F. 3. Op. 1. D. 10. L. 5 ; Tam zhe. D. 1. L. 8 об.*
5. *Nosov I. A. Fizicheskaya kul'tura i sport v Zapadnoj Sibiri (XVII v. – po 1945 g.) : Xronika. Sobytiya. Lyudi. - Novosibirsk, 2012. - T. 1. - 316 s.*
6. *Sarycheva T.V. Sovetskaya sistema fizicheskoy kul'tury` kak sociokul'turny`j fenomen XX veka (na primere Zapadnoj Sibiri, 1920–1991 gg.). - Tomsk : Izd-vo «Pechatnaya manufaktura», 2019. - 696 s.*
7. *Andrej Svobodny`j. 4 - letnyaya godovshhina Vsevobucha v Tomske // Krasnoe znamya. - 1922. - 23 maya.*
8. *Inno. Fizkul'tura // Krasnoe znamya. - 1925. - 7 yanv.*
9. *Tixonov. Kol`cevoj probeg im. gazety` «Krasnoe znamya» // Krasnoe znamya. - 1938. - 17 sent.*
10. *«Voennaya trevoga» v SSSR v 1927 g.[E`lektronny`j resurs] // Xronos. E`lektron. dan. [B.g., b.m.]. URL: <http://www.hrono.ru/sobyty/1900war/1927sssr.php> (data obrashheniya: 17.03.2015).*

УДК 37.03

ИНВАРИАНТНЫЕ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПЕДАГОГОВ К РАБОТЕ В УЧЕБНО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕНТРАХ

Семыкин А.В.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования, целью которого стало теоретическое обоснование технологий применения инвариантных практик для эффективной их реализации педагогами в массовой практике системы патриотического воспитания. Достижение поставленной цели осуществлялось посредством использования комплекса теоретических методов: сравнительного анализа, обобщения

и интерпретации научно-информационного материала по проблеме исследования. В результате исследования были выявлены причины снижения эффективности мероприятий по формированию патриотического сознания воспитанников учебно-патриотических центров, а их осмысление позволило обосновать значимость применения инвариантных практик в рамках осуществляемой ими деятельности.

Ключевые слова: патриотическое воспитание, воспитанники, учебно-патриотические центры, инвариантные практики, физическое воспитание

Введение. Сложившиеся на сегодняшний день условия развития образовательно-воспитательной системы, характеризуемые факторными последствиями («исчезновение детства» [7, с.86], «исчезновение взрослости» [8, с.340], детство «в ситуации постмодерна» [6, с.181]) в рамках которых происходит формирование патриотического сознания подрастающего поколения, диктуют необходимость изучения *инвариантных практик* бытия воспитанников.

Установление *инвариантов* («единицы материала» [1, с.274], «инварианты системы» [5, с.97], «исходная абстракция как «клеточка» учебного предмета» [3, с.56]), позволяющих определить содержание обучения и воспитания, включая цели и архитектурно-функциональные компоненты, является прерогативой *деятельностного подхода*.

Таким образом, константы базовых потребностей общества выступают в качестве мотивов деятельности, посредством которых осуществляется формирование содержания инвариантных практик. Следует учитывать, что в этом случае инвариантным является механизм отражения окружающей действительности за счет интериоризации внутренних структур психики извне [2, с.13], выраженной активной ориентировки субъекта в практической предметной деятельности. Эффективность подобного механизма определяется обобщением действий и объектов манипуляций в соответствии со свойствами, входящие в ориентировочную основу [4, с.15].

Основная часть. Сложившая на настоящий момент времени ситуация, характеризуемая переносом акцентов с применения инвариантных практик в вариативное проектирование содержания обучения и воспитания на неограниченные варианты индивидуализации, учитывающей особенности в развитии и накопленный воспитанником личный опыт, обуславливает снижение эффективности применяемых образовательно-воспитательных технологий.

Недостаточность в организационно-методической подготовке педагогов к реализации в профессиональной деятельности инвариантных технологии определяет высокую степень опасности изменения в содержательных основах

образовательно-воспитательного процесса. Примером тому может служить часто наблюдаемое в практике профессиональной деятельности усечение объективно значимого содержания предмета учебно-воспитательной деятельности путем удаления некоторых ее элементов, что приводит к искажению картину мира в отношении констант бытия.

При решении проблемного вопроса следует ориентироваться на сохранение ведущих инвариантных компонентов - *принципы организации деятельности* воспитанников и *систему оценки качества действий* (инвариантный статус взаимосвязей), игнорирование которых привело снижению эффективности образовательно-воспитательных мер в целом и в формировании патриотического сознания в частности. Решение задачи приведения к требуемому соответствию может быть осуществлено посредством соблюдения релевантных условий формирования каждого свойства действия и способа их взаимосвязи как интегрального показателя психолого-педагогической сути построенного процесса образовательно-воспитательного пространства.

Установление качества релевантности может быть осуществлено посредством измерения значений показателей *критичности, осознанности, обобщенности и разумности* действий воспитанников. В контексте результатов теоретического обоснования данных и их интерпретации можно свидетельствовать о необходимости установления конкретных требований к используемым инвариантным практикам, которые отражены в системах взаимосвязи: «соблюдение высокой степени развернутости – степень разумности», «применение инвариантных типов условий действия – степень обобщения», «использование всех элементов речевого сопровождения – степень осознанности», «необходимость выбора в принятии решения – степень критичности».

Выводы. Таким образом, снижение эффективности в решении образовательно-воспитательных в целом и формирования патриотического сознания воспитанников в частности, обусловлено недостаточностью в организационно-методическом уровне подготовки педагогов к применению инвариантных практик в своей профессиональной деятельности. Причиной сложившейся ситуации является нарушение взаимосвязи между качеством действий и условиями их выполнения, т.е. применение технологии с обратными эффектами, игнорирующей ведущую инварианту теории при перенесении ее в практику обучения и воспитания, что отразилось в ограничении когнитивной активности воспитанников. Осмысление причины сложившейся ситуации и установление необходимости применения

инвариантных практик в патриотическом воспитании подрастающего поколения с соблюдением основных требований их использования и недостаточность организационно-методического обеспечения деятельности педагогов, позволяет сделать вывод о необходимости теоретического обоснования образовательно-воспитательных систем и технологий для адекватности их реализации в массовой практике системы обучения и воспитания.

Литература

1. Гальперин, П.Я. Психология мышления и учение о поэтапном формировании умственных действий / П.Я. Гальперин // Исследование мышления в советской психологии. – М.: Наука, 1966. – С. 259–276.
2. Гаязов, А.С. Наполнение образовательными ценностями среды развития подрастающих поколений / А.С. Гаязов // Проблемы востоковедения – 2022 – 1(95) – С.8-15.
3. Давыдов, В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. / В.В. Давыдов – М.: Педагогика, 1986. – 240 с.
4. Талызина, Н.Ф. Деятельностный подход к механизмам обобщения / Н.Ф. Талызина // Вопросы психологии. – 2001. – №3. – С. 3–16.
5. Талызина, Н.Ф. Теория планомерного формирования умственных действий сегодня / Н.Ф. Талызина // Вопросы психологии. – 1993. – №1. – С. 92–101.
6. Шалаева С.Л. Детство в ситуации постмодерна / С.Л. Шалаева // Ученые записки Казанского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2006. -Том 148.-№ 1. - С. 169-182.
7. Postman N. The Disappearance of Childhood. N. Y.: Delacorte Press, 1982. -177 p.
8. Quill L. The Disappearance of Adulthood. Studies in the Philosophy of Education. - 2011. - Vol. 30. 4 - pp. 327–341.

Семыкин Александр Витальевич, аспирант кафедры педагогики, преподаватель-организатор ОБЖ, SemykinAV@yandex.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 950.

*INVARIANT PRACTICES OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PREPARATION OF TEACHERS FOR WORK
IN EDUCATIONAL AND PATRIOTIC CENTERS*

Semykin Aleksandr Vitalievich, teacher-organizer FLS, SemykinDelo@yandex.ru, Russian Federation, Moscow, State budgetary educational institution secondary school № 950.

Annotation. The article presents the results of a study aimed at the theoretical substantiation of technologies for the use of invariant practices for their effective implementation by teachers in the mass practice of the system of patriotic education. The goal was achieved through the use of a set of theoretical methods: comparative analysis, generalization and interpretation of scientific and informational material on the research problem. As a result of the study, the reasons for the decrease in the effectiveness of measures for the formation of patriotic consciousness of pupils of educational and patriotic centers were identified, and their understanding allowed to substantiate the importance of the use of invariant practices in the framework of their activities.

Keywords: patriotic education, pupils, educational and patriotic centers, invariant practices, physical education.

References

- 1. Gal'perin, P.YA. Psihologiya myshleniya i uchenie o poetapnom formirovanii umstvennykh deystvij / P.YA. Gal'perin // Issledovanie myshleniya v sovetskoj psihologii. – M.: Nauka, 1966. – S. 259–276.*
- 2. Gayazov, A.S. Napolnenie obrazovatel'nymi cennostyami sredy razvitiya podrastayushchih pokolenij (edukologizaciya sredy) / A.S. Gayazov // Problemy vostokovedeniya – 2022 – 1(95) – S.8-15.*
- 3. Davydov, V.V. Problemy razvivayushchego obucheniya: Opyt teoreticheskogo i eksperimental'nogo psihologicheskogo issledovaniya. / V.V. Davydov – M.: Pedagogika, 1986. – 240 s.*
- 4. Talyzina, N.F. Deyatel'nostnyj podhod k mekhanizmam obobshcheniya / N.F. Talyzina // Voprosy psihologii. – 2001. – №3. – S. 3–16.*
- 5. Talyzina, N.F. Teoriya planomernogo formirovaniya umstvennykh deystvij segodnya / N.F. Talyzina // Voprosy psihologii. – 1993. – №1. – S. 92–101.*
- 6. SHalaeva S.L. Detstvo v situacii postmoderna / S.L. SHalaeva // Uchenye zapiski Kazanskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. - 2006. - Tom 148. - № 1. - S. 169-182.*
- 7. Postman N. The Disappearance of Childhood. N. Y.: Delacorte Press, 1982. - 177 p.*
- 8. Quill L. The Disappearance of Adulthood. Studies in the Philosophy of Education, - 2011. - Vol. 30. 4, - pp. 327–341.*

АДАПТАЦИЯ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ К ОСОБЕННОСТЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Сибирская А.В., Тарбеев Н.Н.

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема изменения среды для бывших школьников и адаптации к новой жизни в высшем учебном заведении. Было проведено анкетирование студентов первого курса специальности клиническая психология. На основе полученных данных можно сделать вывод о наличии связи между адаптацией студентов-первокурсников и их оценкой состояния своего здоровья.

Ключевые слова: студены, адаптация, анкетирование, первый курс, оценка состояния.

Актуальность. При поступлении в высшие заведения бывшие школьники проходят очень тяжёлый процесс адаптации организма к новым требованиям и новому образу жизни. Дезорганизация нервной, иммунной и эндокринной систем является одной из ведущих причин развития срыв адаптационных возможностей у студентов и может привести к развитию различных заболеваний. Следует отметить, что в процессе обучения у 50 - 70% юношей и девушек выявляются хронические заболевания. В структуре общей заболеваемости студенческой молодежи первое место занимают болезни органов дыхания (43,4%), второе - болезни органов пищеварения (16,4 %), третье – болезни органов нервной системы (11,7%) [2]. В связи с тем, что в последнее время отмечается рост заболеваемости у студенческой молодежи, оценка состояния здоровья студентов является актуальным. В настоящее время общество старается как можно больше уделять время своему здоровью и здоровому образу жизни. Большинство студентов ВолгГМУ с большим энтузиазмом стараются посещать занятия на кафедре физической культуры [1].

Цель: провести оценку результатов анкетирования студентов ВолгГМУ специальности клиническая психология первого курса с целью выявления зависимости между уровнем адаптации студента к новым условиям среды и его состоянием здоровья.

Методы исследования. На базе ВолгГМУ было проведено анкетирование пятидесяти четырёх студентов первого курса специальности клиническая психология в Google форме. Этот метод позволяет сократить время сбора нужной информации и облегчает обработку и анализ данных. Вопросы анкетирования были направлены на оценку качества здоровья, анкетизируемого

и уровень его адаптации к другому образу жизни из-за поступления в высшее учебное заведение.

Результаты. На основе полученных данных была составлена обобщающая таблица. Обобщённые данные переведены в проценты и продемонстрированы в качестве диаграмм. Результаты об адаптации студентов первого курса специальности клиническая психология приведены в диаграмме №1.



Диаграмма 1 - Уровень адаптации бывших школьников к студенческой жизни

Студенты, которые оценивают свой уровень адаптации как высокий, составляют 68%. Студенты со средними показателями составляют 24%, а студенты, которые считают свой уровень адаптации низким, составляют 8%.

Данные об оценках студентов их качества здоровья приведены в диаграмме №2.

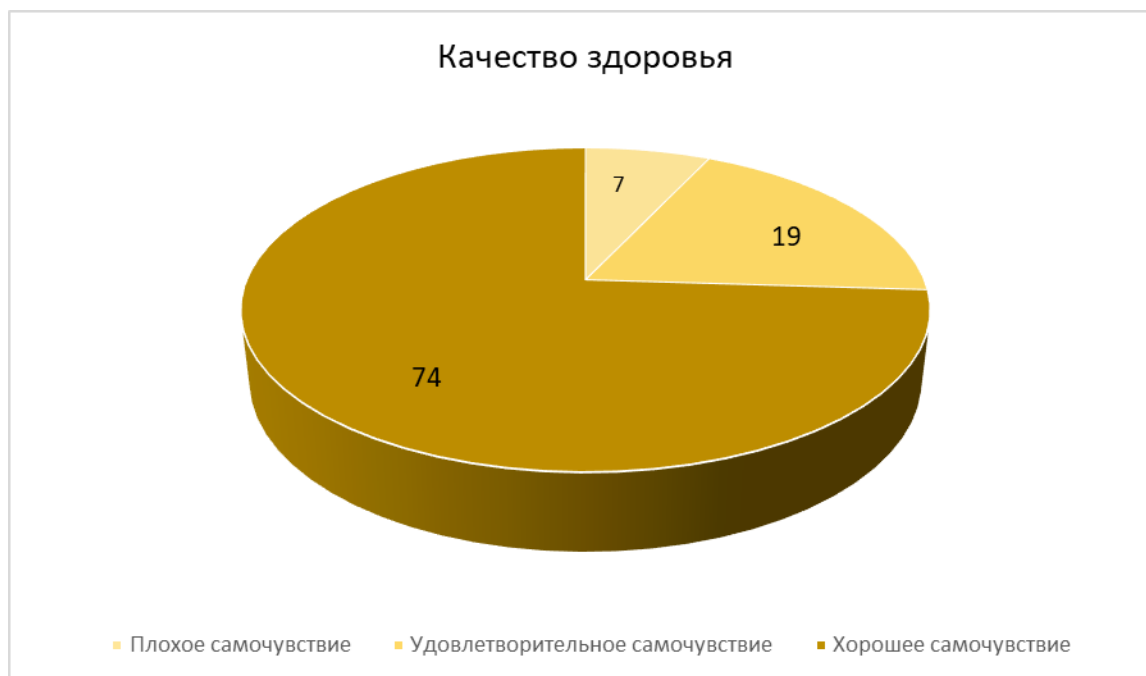


Диаграмма 2 - Оценка качества здоровья студентов

Студенты, оценившие своё состояние здоровья как хорошее, составляют 74%; студенты с удовлетворительным самочувствием – 19%; с плохим самочувствием – 7%.

Обсуждение. Было выявлено, что большинство студентов оценивают свой уровень адаптации к новой жизни, как высокий. При этом подавляющее большинство студентов оценивают собственное состояние здоровья как хорошее или удовлетворительное.

Вывод. Таким образом полученные результаты в ходе анкетирования студентов демонстрируют взаимосвязь между адаптацией студента к его новому образу жизни в высшем учебном заведении и его состоянием здоровья.

Литература

1. Тарбеев Н.Н., Гулиев Р.А. Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов 1-5 курсов стоматологического факультета // Наука и инновации в XXI веке: актуальные вопросы, открытия и достижения: в 3 ч. 2018. —С. 60-67.
2. Кеберле С.П. Оценка состояния здоровья студентов в современных условиях обучения // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 1.

Сибирская Алёна Владимировна, студентка, кафедра физической культуры и здоровья, *sibirskaya.alyna@gmail.com*, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ).

Тарбеев Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, *Kolya2509@yandex.ru*, Россия, Волгоград, Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ).

ADAPTATION OF SCHOOL GRADUATES TO THE PECULIARITIES OF TRAINING AT THE UNIVERSITY

Sibirskaya Alyona Vladimirovna, student, Department of Physical Education and Health, sibirskaya.alyna@gmail.com, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Tarbeev Nikolai Nikolaevich, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Health, Kolya2509@yandex.ru, Russia, Volgograd, Volgograd State Medical University.

Annotation. This article deals with the problem of changing the environment for former schoolchildren and adapting to a new life in a higher educational institution. A survey of first-year students of the specialty clinical psychology was conducted. Based on the data obtained, it can be concluded that there is a connection between the adaptation of first-year students and their assessment of their health status.

Keywords: students, adaptation, questioning, first year, assessment of the state.

References

1. Tarbeev N.N., Guliyev R.A. Comparative characteristics of the physical fitness of students of 1-5 courses of the Faculty of Dentistry // *Science and innovations in the XXI century: topical issues, discoveries and achievements: at 3 hours 2018.* —S. 60-67.
2. Keberle S.P. Evaluation of the health status of students in modern learning conditions // *International Student Scientific Bulletin.* - 2019. - No. 1.

УДК 796/799

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ

Сидаравичуте У.Р.

Аннотация. В статье рассматривается проблема физического воспитания студентов в высших учебных заведениях. Предполагается, что участие студентов в спортивных соревнованиях, проведение внеучебных мероприятий, способствует повышению заинтересованности студентов в спортивной работе. Описаны рекомендуемые методы повышения эффективности проведения спортивной работы со студентами.

Ключевые слова: повышение эффективности, спортивная работа, спортивные мероприятия, работа со студентами.

В современном мире важным направлением улучшения процесса физической подготовки студентов ВУЗов является определение факторов,

определяющих максимальную эффективность проведения спортивной работы. А также, организация и проведение спортивной работы тесно связаны с физическим развитием студентов, а главное с их самореализацией в ходе занятий. В числе факторов, определяющих необходимость повышения эффективности проведения спортивной работы со студентами, следует выделить низкий уровень физического состояния студентов, недостаточное время в ходе проведения плановых занятий для улучшения физического состояния студентов вузов, необходимость проведения спортивной работы со студентами вузов в интересах удовлетворения их потребностей, желание студентов достигнуть высоких результатов в спорте, необходимость повышения двигательной активности у студентов вузов, учет интересов студентов при проведении спортивной работы [1]. Стоит отметить, что одной из причин снижения мотивации и активности к спорту является время. По словам экспертов, причиной, по которой люди не могут в свободное время ходить заниматься спортом – это сильная загруженность на работе и в быту [2].

Физкультурно-спортивная деятельность студентов на этапе получения профессионального образования способствует физическому развитию молодого организма, формированию навыков ЗОЖ (Здоровый Образ Жизни), обеспечивает психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности и совершенствованию культуры двигательной активности.

Мониторинг литературы показал, что используемая программа занятий физической культуры, на примере ВУЗов России, не может в полной мере решить задачу оптимальной подготовки будущих специалистов к ожидающей их профессиональной деятельности. Так, например, незаинтересованность студентов к занятиям физической культуры, в равной степени как девушек, так и юношей. Молодые люди не считают необходимым посещать занятия, но при этом с удовольствием девушки будут ходить на фитнес или йогу, а юноши предпочтут вечером выйти на баскетбольную площадку или записаться в зал. Можно предположить, что приемы, используемые в ВУЗах, не получают ожидаемых результатов, в силу того, что не соответствуют интересам современной молодежи.

Невозможно привлечь студентов к занятиям физической культуры, не заинтересовав их, например, современным оборудованием и технологиями, большой успех будут иметь и уже имеют спортивные мероприятия такие как, Спартакиада и др., которую посещают не только непосредственные участники, но и болельщики. Именно массовые спортивно-праздничные представления решают многочисленные задачи, касающиеся и совершенствования видов

спорта, и вовлечения населения разных категорий в активный образ жизнедеятельности. Они вызывают интерес и мотивируют к спортивным занятиям [3]. Каждый год в Российской Федерации проходят крупные по масштабу спортивные мероприятия Олимпиада в Сочи в 2014 году, Чемпионат мира по футболу в Казани в 2018 году, в сентябре 2022 планируется проведение «Гран-при» «Формулы-1» в Сочи, которые посещает большое количество людей, в том числе молодежь.

Организацию спортивного мероприятия следует начать с определения масштаба, для получения качественного результата, не менее важно подобрать дату, которая не будет совпадать с другим мероприятием, а также место проведения должно быть доступным [4]. Найти человека, который возьмет на себя расходы, связанные с проведением планируемого спортивного праздника, аренда помещения, дипломы, грамоты и другие награды, если они предусмотрены, необходимый инвентарь, а также реклама, например, листовки, объявление в газете или социальных сетях. Важно помнить, спорт травмоопасен, следует пригласить сотрудника медицинской службы, для оказания первой помощи.

Таким образом, при наличии перечисленных в статье факторов, определяющих необходимость повышения эффективности проведения спортивной работы со студентами, а именно низкий уровень физического состояния студентов, недостаточное время в ходе проведения плановых занятий и др. необходимо прививать студентам физическую культуру, привлекая их к массовым спортивным праздникам и мероприятиям на уровне ВУЗа, а также регулярно обновлять спортивный инвентарь.

Литература

1. Матвеева И. С., Усенко А. И., Карпенко М. М. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 231–235.
2. Матвеева И. С. Формирование мотивационно-потребностного компонента личностной физической культуры у учащихся младших классов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. 2017. № 7. С. 148.
3. Современные методы диагностики межпредметных связей / О.М. Матвеева, И. С. Матвеева, Л. А. Матвеева, Д. А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 9 (163). С. 200-203.

4. Пархоменко Е. А., Дубовова А. А., Матвеева И. С. Перфекционизм как фактор межличностного отношения мальчиков и девочек - подростков, занимающихся и не занимающихся спортивной деятельностью // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 12 (178). С. 419-424.

5. Факторы, определяющие необходимость повышения эффективности проведения спортивной работы со студентами вузов / С.А. Семенов, О.Н. Галлямова, В.В. Перепелкин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 377–380.

Сидаравичуте Ульяна Роландовна, студентка 2 курса Землеустроительного факультета, dd600902@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ);

Научный руководитель Чуркин Никита Александрович, старший преподаватель кафедры физвоспитания, churkin-nikita-ref@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина» (ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ).

FACTORS DETERMINING THE NEED TO INCREASE THE EFFICIENCY OF SPORTS WORK WITH UNIVERSITY STUDENTS

Sidaravichuta Ulyana Rolandovna, a 2nd year student of the land management faculty, dd600902@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Churkin Nikita Aleksandrovich, senior teacher of the department of physical education, churkin-nikita-ref@mail.ru, Russia, Krasnodar, Federal state budgetary educational institution of higher education «Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin» (FSBEI HE Kuban SAU)

Annotation. The article considers the problem of physical education of students in higher educational institutions. It is assumed that the participation of students in sports competitions, holding extracurricular activities, helps to increase students' interest in sports work. Recommended methods for increasing the efficiency of sports work with students are described.

Keywords: improving efficiency, sports, sports events, work with students.

References

1. Matveeva I. S., Usenko A. I., Karpenko M. M. Physical culture as a compensator of a decrease in physical activity in modern society // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta. - 2021. - No. 12 (202). - S. 231–235.

2. Matveeva I.S. *The formation of a motivational and considerable component of personal physical culture in primary school students // Resources of competitiveness of athletes: theory and practice of implementation.* 2017. No. 7. P. 148.

3. *Modern methods for diagnosing interdisciplinary relations / O.M. Matveeva, I.S. Matveeva, L.A. Matveeva, D.A. Romanov // Scientific Notes of the University named after P.F. Leshafta.* 2018. No. 9 (163). S. 200-203.

4. Parkhomenko E. A., Dubovova A. A., Matveeva I. S. *Perfectionism as a factor of interpersonal relations of boys and girls - adolescents engaged and not engaged in sports activities // Scientific notes of the university named after P.F. Lesgaft.* 2019. № 12 (178). S. 419-424.

5. *Factors that determine the need to increase the efficiency of sports work with students of universities / S.A. Semenov, O.N. Gallyamova, V.V. Perepelkin // Scientific notes of the university named after P.F. Lesgaft.* – 2022. – № 4 (206). pp. 377–380.

УДК 796

АНАЛИЗ МОДЕЛИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ И США

Симонов А.П.

Аннотация. В современном мире студенческий спорт является неотъемлемой частью образовательной деятельности, тем самым, его развитие показывает определенный престиж того или иного учебного заведения. Наибольшую популярность, студенческий спорт приобрел в Северной Америке. В данной статье мы разберемся и проанализируем, на каком этапе находится студенческий спорт в нашей стране, а также проведем сравнение с моделью развития студенческого спорта в США.

Ключевые слова: Россия, спорт, молодежь, студенческий спорт, США, студенты, физическое воспитание, высшие учебные заведения, международные отношения, зарубежный опыт.

Введение.

Студенческий спорт начал свою популяризацию за рубежом в середине XX века. А в настоящее время, это быстрорастущая индустрия, которая по финансовым вложениям ничуть не уступает большому спорту.

Этому направлению уделяется особое внимание во всех развитых странах мира, так как в последние годы развитие студенческого спорта, является одним из показателей социального и экономического положения государства.

Что касается нашей страны, то у нас, студенческий спорт начал свою деятельность в первой половине двадцатого века. Когда появились первые спортивные клубы студентов политехнических и электротехнических

московских институтов.

Развитие студенческого спорта в нашей стране возложено на несколько общественных организаций, таких как: Российский студенческий спортивный союз и Ассоциация студенческих спортивных клубов России.

И на данный момент можно наблюдать активное вмешательство всех заинтересованных лиц и организаций, с целью популяризации студенческого спорта среди молодежи в нашей стране.

В качестве примера может послужить увеличение числа проектов по совершенствованию физкультурно-оздоровительной работы среди студентов.

Тем самым можно понять, что на современном этапе развития студенческого спорта в России, необходимо усиление иных направлений развития, кроме массового спорта и популяризации.

Предполагая дальнейший прогресс развития студенческого спорта в России, я надеюсь, что в скором времени будет разработана и приведена в действие широкая сеть спортивных клубов при образовательных учреждениях, увеличение видов спорта, а также официальных соревнований и т.д.

Основная часть.

Для подробного изучения уровня развития студенческого спорта в России, проведем анализ и сравнение по нескольким критериям с моделью США, где студенческий спорт уже давно стал неотъемлемым элементом студенческой жизни в целом, а достижения университетских спортивных команд стали серьезным показателем и критерием оценки деятельности всего учебного учреждения.

Американская история студенческого спорта начинается в 1852 году, когда впервые были проведены соревнования по гребле между Гарвардским и Йельским университетами.

Сама система состоит из трех ассоциаций: Национальная Ассоциация Студенческого Спорта (NCAA), Национальная ассоциация межуниверситетского спорта (NAIA) и Национальная спортивная ассоциация средне-специальных учебных учреждений (NJCAA).

Национальная Ассоциация Студенческого Спорта США, является некоммерческой организацией и включает в себя 23 вида спорта, которые в своё время подразделяются на три дивизиона: первый, второй и третий. Среднегодовой доход данной организации составляет более 850 миллионов долларов. Тем самым, университеты полностью окупают свои вложения в спорт.

На основе данной информации можно сделать вывод, что студенческий

спорт в Америке имеет глубокие корни и долгий путь развития.

Студенческий спорт в нашей стране также нельзя назвать новым явлением, так как основа этого направления была заложена еще в СССР, в начале 20 века, когда появились первые спортивные клубы на базе политехнического и электротехнического институтов Москвы.

Вообще, в процессе развития студенческого спорта в нашей стране, было пройдено несколько этапов:

- В процессе первого этапа были сформированы спортивные клубы на базе учебных заведений различного уровня, а также проведены первые студенческие соревнования всесоюзного уровня.
- Во время второго этапа создаются добровольные спортивные общества, к которым были прикреплены действующие спортивные коллективы, в зависимости от своей специфики.
- За время третьего этапа, был создан всесоюзное студенческое спортивное общество «Буревестник».
- Во время четвертого этапа, основное направление физического воспитания молодежи, было смещено в сторону оздоровительного направления.

В 1987 году ЦС «Буревестник» был преобразован в Центральный спортивный клуб «Буревестник» ВДФСО профсоюзов.

Дальнейшее развитие данного направления, происходило уже после развала СССР, о чем мы уже немного поговорили в начале данной статьи.

Также, отличием между моделями США и России, является финансирование данного направления.

В нашей стране, основным источником финансирования являются некоммерческие организации. Их главная цель – это популяризация спорта. Главный поток средств идет из бюджета, а также от студенческого союза, студенческих лиг и т.д., тем самым, о получении какой-либо прибыли речи не идет.

В США, студенческие ассоциации, также являются некоммерческими. Однако, они не получают такой поддержки от государства, как в России. Они способны самостоятельно заработать финансирование для своей деятельности, путем продажи рекламы и телевизионных прав, а также различные доходы от чемпионатов и взносы. Тем самым, большая часть от полученной прибыли возвращается ассоциациям, эта модель повышает уровень ажиотажа вокруг матчей или соревнований.

Спорт в американской модели образования является основным маркетинговым инструментом по привлечению студентов. Во многих ВУЗах большие деньги идут на финансирование спортивных направлений, с целью привлечения сильнейших спортсменов страны и прославления учреждения.

В России студенческий спорт является элементом массового спорта. Часто в нашей стране спортивные соревнования проходят в добровольно–принудительном порядке, несмотря видимую «праздничность» события, проведение которого в большей степени необходимо чиновникам для выполнения плана и улучшения статистических показателей.

В нашей стране, студенту очень сложно стать профессиональным спортсменом, так как будущие профессионалы учатся либо на заочной форме обучения, либо же учатся формально.

В США же, статус спортсмена обучающегося в высшем учебном заведении в почете, а его успех вполне сравним с профессиональными достижениями. Ведь не зря студенческий спорт в Америке называют некой «кузницей кадров», как для олимпийских видов спорта, так и для различных профессиональных лиг. Вообще, студента-спортсмена в Америке, можно сравнить с профессионалом, только вместо заработной платы, он получает оплату своего обучения, а также стипендию в размере нескольких тысяч долларов. Однако его спортивные достижения не освобождают его от занятий, ведь за плохую успеваемость, спортсменов могут не допустить как до тренировки, так и до матчей, а также исключить из учебного заведения.

Следующим отличием между уровнями развития студенческого спорта в России и США, обусловлены менталитетом населения.

Как уже не раз было замечено, что в США студенческий спорт мало чем отличается от профессионального, вот и по интересу у населения, складывается такая же картина. Практически каждое мероприятие собирает полный стадион, вместимость которого, превышает 100 тысяч мест. Такие стадионы расположены на территории многих учебных заведений. Иногда людям приходится отстоять в огромной очереди, чтобы купить билет на какой-либо матч или какое-либо мероприятие. Бывает даже так, что билетов не хватает и людям приходится разбивать «лагеря» вблизи стадиона, чтобы поддержать свою любимую команду.

Средства массовой информации также постоянно дежурят на всех мероприятиях, связанных со студенческим спортом. Например, телевизионные трансляции студенческого баскетбола, бейсбола, американского футбола смотрят миллионы телезрителей по всей стране. Это

говорит об огромной популярности студенческого спорта среди населения страны.

Такая яркая организация и уровень освещения спортивных студенческих соревнований характерен только для США. Спортивные клубы поддерживают не только студенты, но и весь город, в котором расположен университет.

В России же мы можем наблюдать такую проблему, как низкая посещаемость, а также слабо развитая инфраструктура, для студенческого спорта.

Не могу не заметить, что некоторые студенческие лиги, все-таки довольно успешно работают над внешним видом лиги, развивают работу в социальных сетях, стараются увеличить посещаемость, но по большому счету, нужно это только им самим.

Подводя итог данного сравнения, можно сделать вывод, о том, что самое главное отличие на данный момент – это источники финансирования и управление. В Америке большая часть финансирования это частный капитал, а 80% дохода – это маркетинг. Продажа билетов, прав на трансляцию, реклама - все это является основным источником инвестиций в студенческий спорт, и именно из этих денег выделяются средства на спортивные стипендии студентам.

Управление спортом осуществляется университетами. Это выгоднее для них самих, ведь, чем выше уровень спорта в университете и оснащенность передовыми технологиями, тем выше шанс привлечь большее количество студентов. В нашей стране, пока данный метод не используют, причем он не рассматривается, как со стороны самих университетов, так и со стороны высшего руководства.

Студенческий спорт в России только начинает делать первые шаги на пути развития. Основные проблемы, с которыми сталкивается спорт в университетах, носят организационно-управленческий и финансовый характер.

Заключение.

В заключение хочу сказать, что как мы уже поняли, по сравнительному анализу моделей США и России, они имеют достаточно долгую историю.

И никто не сомневается в том, что в США студенческий спорт выведен на запредельный уровень, который пока что недостижим для нашей образовательной системы.

Вообще данное направление играет большую роль в общем развитии спорта на всех уровнях. Студенческий спорт, может быть основой, фундаментом, для формирования национальных команд, а также пропаганде

здорового образа жизни. Также мы убедились, на примере США, что студенческий спорт, может выступать объектом инвестиций и капиталовложений, которые будут направлены на помощь в развитие талантливых студентов и для улучшения инфраструктуры учебных заведений.

Таким образом, студенческий спорт может открывать новые возможности, как для учебных заведений, студентов, так и для предпринимателей. ВУЗы смогут привлечь большее количество студентов, укрепив свой социальный статус, а предприниматели получать рекламу своего продукта.

Литература

1. Бургесон Ц. Р., Вечслер Х., Бренер Н. Д., Еунг Ж. К., Спаин К. Г. Физическое воспитание и активность: результаты исследования политики и программ школьного здравоохранения 2000 года. J Sch Health, 2015; С. 279-293.
2. Лапочкин, С. В. Студенческий спорт и спортивное наследие / С. В. Лапочкин, И. Ш. Мутаева // Теория и практика физкультуры. - 2009. - № 11. - С. 24-26.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов» от 13 сентября 2013 г. № 1065. Режим доступа к изд.: <https://rg.ru/2013/11/01/klubby-dok.html> (дата обращения: 17.06.2020).
4. Распоряжение Правительства РФ от 07 августа 2009г № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020г». URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (дата обращения: 11.11.2014).
5. Устав общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд.: https://mrsss.ru/sites/mrsss.ru/files/ustav_rsss_0.pdf - Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer (дата обращения: 15.06.2020).
6. Брюховских Т.В., Шубин Д.А., Матонина О.Г. Студенческий спорт резерв спорта высших достижений // Известия Тульского государственного университета – 2014 – С. 1-10 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-vysshih-dostizheniy/viewer>
7. Головкина И.А., Николаева В.С. Сравнение системы физического воспитания в РФ и США // Наука об образовании. Наука-2020. 2019.№9(34) С.

117-122 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-rf-i-ssha>

8. Головкина И.А., Николаева В.С. Финансирование студенческого спорта в США и расходы на подготовку молодых спортсменов // Науки об образовании. Наука-2020 – 2020 - №5 (41) – С. 147-151 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/finansirovanie-studencheskogo-sporta-v-ssha-i-rashody-na-podgotovku-molodyh-sportsmenov>

9. Головкина И.А., Николаева В.С. Анализ системы физического воспитания в школах и высших учебных заведениях США // Науки об образовании. Наука-2020 – 2019 - №4 (29) – С. 54-59 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-shkolah-i-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-ssha/viewer>

10. Пасмуров А.Г. Влияние универсиады 2013 в Казани на развитие студенческого спорта // Науки об образовании. Омский научный вестник – 2010 - №5 (91) – С. 111-115 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-universiady-2013-v-kazani-na-razvitie-studencheskogo-sporta-v-rossii/viewer>

11. Сайфтьдинова Д.Р., Кисиленко А.В. Теоретико-методологические основы исследования студенческого спорта // Социологические науки. Цифровая наука - 2020 - №6 – С. 129-139 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-osnovy-issledovaniya-studencheskogo-sporta>

12. Журова И.А. Российский студенческий спорт на современном этапе и его реформы // Социологические науки. Журнал ИнтерЭкспо Гео-Сибирь – 2013 – С. 1-10 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskiy-studencheskiy-sport-na-sovremennom-etape-i-ego-reformy>

13. Official website Chanel ESPN [The official website of the ESPN channel]. Available at: <https://www.espn.com/college-sports/> (accessed: 08.06.2020).

14. Athletics. University of Miami. URL: <https://welcome.miami.edu/> (дата обращения: 26.09.2019)

15. World student games (pre-universiade). GBR Athletics. Retrieved on 2010-12-10. URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Universiade> (дата обращения: 11.11.2014).

16. Nicole Gruit, Effects of Student Athletics on Academic Performance. The Journal of Undergraduate Research. 2014. – 37–59 p. URL: <https://openprairie.sdstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=ju>
r

Симонов Алексей Павлович студент, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

ANALYSIS OF THE STUDENT SPORT MODEL IN RUSSIA AND THE USA

Simonov Alexey, student, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. In the modern world, student sports are an integral part of educational activities, thus, its development shows a certain prestige of a particular educational institution. The most popular student sports have gained in North America. In this article, we will understand and analyze at what stage student sports are in our country, as well as compare with the model of student sports development in the United States.

Keywords: Russia, sports, youth, student sports, USA, students, physical education, universities, international relations, foreign experience.

References

1. Burgeson C. R., Vechsler H., Brenner N. D., Eung ZH. K., Spain K. G. Fizicheskoe vospitanie i aktivnost': rezul'taty issledovaniya politiki i programm shkol'nogo zdravoohraneniya 2000 goda. *J Sch Health*, 2015; S. 279-293.
2. Lapochkin, S. V. *Studencheskij sport i sportivnoe nasledie* / S. V. Lapochkin, I. SH. Mutaeva // *Teoriya i praktika fizkul'tury*. - 2009. - № 11. - S. 24-26.
3. Pravitel'stva RF ot 07 avgusta 2009g № 1101-r. «Strategiya razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF na pe-riod do 2020g». URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf> (data obrashcheniya: 11.11.2014).
4. Ustav obshcherossiyskPrikaz Ministerstva obrazovaniya i nauki Rossijskoj Federa-cii «Ob utverzhdenii poryadka osushchestvleniya deyatel'nosti shkol'nyh sportivnyh klubov i studencheskih sportivnyh klu-bov» ot 13 sentyabrya 2013 g. .№ 1065. Rezhim dostupa k izd.: <https://rg.ru/2013/11/01/kluby-dok.html> (data obrashcheniya: 17.06.2020).
5. Rasporyazhenieoj obshchestvennoj organizacii «Rossijskij studencheskij sportivnyj soyuz» [Elektronnyj resurs] // Rezhim dostupa k izd.: https://mrsss.ru/sites/mrsss.ru/files/ustav_rsss_0.pdf - Sistem. trebovaniya: IBM PC, Internet Explorer (data obrashcheniya: 15.06.2020).
6. Bryuhovskih T.V., SHubin D.A., Matonina O.G. *Studencheskij sport rezerv sporta vysshih dostizhenij* // *Izvestiya Tul'skogo gosudar-stvennogo universiteta* – 2014 – S. 1-10 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-rezerv-sporta-vysshih-dostizheniy/viewer>
7. Golovkina I.A., Nikolaeva V.S. *Sravnenie sistemy fizicheskogo vospitaniya v RF i SSHA* // *Nauka ob obrazovanii. Nauka-2020. 2019.№9(34)* S. 117-122 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-rf-i-ssha>
8. Golovkina I.A., Nikolaeva V.S. *Finansirovanie studencheskogo sporta v SSHA i raskhody na podgotovku molodyh sportsmenov* // *Nauki ob obrazovanii. Nauka-2020 – 2020 - №5 (41)* – S.

147-151 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/finansirovanie-studencheskogo-sporta-v-ssha-i-rashody-na-podgotovku-molodyh-sportsmenov>

9. Golovkina I.A., Nikolaeva V.S. Analiz sistemy fizicheskogo vos-pitaniya v shkolah i vysshih uchebnyh zavedeniyah SSHA // *Nauki ob obrazovanii. Nauka-2020 – 2019 - №4 (29) – S. 54-59* URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-sistemy-fizicheskogo-vospitaniya-v-shkolah-i-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah-ssha/viewer>

10. Pasmurov A.G. Vliyanie universiady 2013 v Kazani na razvitie studencheskogo sporta // *Nauki ob obrazovanii. Omskij nauchnyj vestnik – 2010 - №5 (91) – S. 111-115* URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-universiady-2013-v-kazani-na-razvitie-studencheskogo-sporta-v-rossii/viewer>

11. Sajftdinova D.R., Kisilenko A.V. Teoretiko-metodologicheskie osnovy issledovaniya studencheskogo sporta // *Sociologicheskie nauki. Cifrovaya nauka - 2020 - №6 – S. 129-139* URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoretiko-metodologicheskie-osnovy-issledovaniya-studencheskogo-sporta>

12. ZHurova I.A. Rossijskij studencheskij sport na sovremennom etape i ego reformy // *Sociologicheskie nauki. Zhurnal InterEkspo Geo-Sibir' – 2013 – S. 1-10* URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rossiyskiy-studencheskiy-sport-na-sovremennom-etape-i-ego-reformy>

13. Official website Chanel ESPNU [The official website of the ESPNU channel]. Available at: <https://www.espn.com/college-sports/> (accessed: 08.06.2020).

14. Athletics. University of Miami. URL: <https://welcome.miami.edu/> (дата обращения: 26.09.2019)

15. World student games (pre-universiade). GBR Athletics. Retrieved on 2010-12-10. URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Universiade> (дата обращения: 11.11.2014).

16. Nicole Grimit, Effects of Student Athletics on Academic Performance. *The Journal of Undergraduate Research*. 2014. – 37–59 p. URL: <https://openprairie.sdstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1014&context=jur>

УДК 796.8

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ РОССИИ БОРЬБА НА МИРОВОЙ АРЕНЕ

Синицина В.В., Якимова Л.А.

Аннотация. В данной работе рассматривается проблема результативности выступления сборной команды России по женской борьбе на мировом уровне. Проведен анализ результатов сборных мира по женской борьбе и определены основные причины, влияющие на реализацию максимальных возможностей наших девушек в соревнованиях мирового уровня.

Ключевые слова: женская борьба, сборная России, сборная Японии, соревнования.

Борьба в нашей стране считается по праву популярным и успешным

видом спорта. На мировой арене наши спортсмены-борцы каждый раз занимают первые позиции. Это касается борцов–мужчин. А женская борьба сравнительно молодая спортивная дисциплина для нашей страны, начавшая свое развитие в 90-х годах прошлого столетия. Однако, достижения наших спортсменов заслуживают внимания. Особенно на европейском уровне - наша сборная команда на протяжении нескольких лет удерживает пальму первенства (Таблица 1).

Таблица 1 - Результаты командной борьбы на соревнованиях по женской борьбе

Место	2017г.	2018г.	2019г.	2020г.	2021г.
1.	Россия	Россия	Украина	Россия	Россия
2.	Азербайджан	Белоруссия	Болгария	Украина	Украина
3.	Белоруссия	Турция	Турция	Белоруссия	Польша
4.	Украина	Азербайджан	Азербайджан	Болгария	Болгария
5.	Германия	Болгария	Россия	Турция	Молдавия

Рассматривая результаты выступлений женской сборной в мировом сообществе, можно сказать, что здесь наши спортсменки показывают более скромные результаты. Так, согласно статистике, за последние 20 лет олимпийских турнирах россиянки завоевали одну золотую (Наталья Воробьева), четыре серебряные медали (Гюзель Манюрова, Алёна Карташова, Валерия Коблова, Наталья Воробьева), одну бронзовую (Любовь Волосова).

В связи с чем **целью** нашей работы стало – провести анализ результатов нашей сборной по женской борьбе в международных соревнованиях и выявить причины низкой результативности сборной России на мировой арене.

Для решения цели и задач в исследовательской работе мы применили анализ научной литературы, статистических данных, исторических фактов, а также был использован метод сравнения.

Результаты проведенного анализа выступления самых сильных команд на Чемпионатах Европы в таблице 1 один свидетельствуют о том, что сильные команды практически не меняются. На протяжении 28 лет главным фаворитом на победу является сборная России. Начиная с первых чемпионатов, она занимает призовые места. Здесь это объяснимо тем фактором, что наша мужская вольная борьба на протяжении 19 лет сильнейшая в мире и достаточно большое количество имеется специалистов по борьбе.

Однако, рассматривая выступления сборной России на мировой арене,

выясняется значительное снижение результатов. Попытаемся разобраться с чем это связано [3, 4]. Если сравнивать главных фаворитов в мире – сборную Японии, то можно отметить, что они выше всех конкурентов по физической и технической подготовленности. Также в японской системе подготовке спортсменов обнаруживается неоспоримый факт соблюдения дисциплинированности. В тренировочном процессе при сравнении двух сборных также находятся различия – тренировочные занятия в сборной команде Японии составляют 5 часов каждое, в нашей – 2 часа. Функциональная подготовка спортсменов из Японии также занимает по объему большее время – на борцовский ковёр японкам разрешается выходить спустя 5 лет тренировок. Наших спортсменов тренеры выставляют на соревнования спустя пару месяцев тренировок [1,3]. Еще причиной нестабильности выступления российской сборной команды является малое внимание к развитию женской борьбы в регионах. В Японии мы наблюдаем количество 2 залов для занятия борьбой на 100 человек населения. В нашей стране для массовых занятий женской борьбой приходится 5 спортивных сооружений на 100 человек населения. В связи с чем не хватает спортивных комплексов для проведения спортивных сборов и тренировок [1,3]. Если брать вопрос физической подготовленности, то согласно нормативным документам на данный вид подготовки у высококвалифицированных борцов запланировано 1248 часов в год. В Японии рассматривая их нормативную базу – видно, что физическая подготовка составляет 4572 часов в год, и они стараются больше уделять времени на техническую подготовку (2948 часов в год). Еще одна немаловажная проблема - нехватка в России спарринг-партнерш для разных весовых категорий. Тренеры пытаются решить эту проблему, ставя девушек с разными весовыми диапазонами или же вообще с мужским полом, которые не рассчитывают силы. Такие решения приводят к травматизму спортсменов [2]. В Японии – на одного спортсмена в каждой весовой категории приходится 7-8 человек. Даже если какому-либо спортсмену не хватает партнера, тренер старается развить в борце технику, ставя его с манекеном, либо отправляет в тренажерный зал, чтоб развить свою физическую подготовку. В итоге, именно эти причины находят свое отражение в более сильной подготовке женской сборной Японии [2, 4].

Таким образом, выявление причин низкой результативности российской сборной по женской борьбе заставляет искать пути оперативного решения по устранению недостатков в процессе подготовки спортсменов нашей сборной и даст возможность им улучшить свои на международной арене.

Литература

1. Якимова, Л.А. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие // Л.А. Якимова. - Краснодар: КГУФКСТ, 2017. - 72 с.
2. Сайт Федерация спортивной борьбы России. - [Электронный ресурс] URL: <http://wrestrus.ru/> (дата обращения 27.05.2022)
3. Сайт Объединенный мир борьбы. - [Электронный ресурс] URL: <http://uww.org> (дата обращения 22.05.2022)
4. Шахмурадов, Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. - Махачкала, 2011. - 4 - 78 с.

Синицина Валерия Викторовна, студентка 2 курса, группы 20фк1, факультета Физической культуры, vs2411814@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

Якимова Людмила Александровна, к.п.н, доцент кафедры ТуМФК, vs2411814@gmail.com, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE RUSSIA WOMEN'S TEAM FIGHT ON THE WORLD ARENA

Sinitsina Valeria Viktorovna, 2nd year student, group 20fk1, Faculty of Physical Education, vs2411814@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism".

Yakimova Lyudmila Aleksandrovna, PhD., Associate Professor of the Department of T&M FK, vs2411814@gmail.com, Russia, Krasnodar, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism".

Annotation. In this paper, the problem of the effectiveness of the performance of the Russian national team in women's wrestling at the world level is considered. The analysis of the results of the world women's wrestling teams was carried out and the main reasons influencing the realization of the maximum opportunities of our girls in world-class competitions were identified.

Keywords: women's wrestling, Russian national team, Japanese national team, competitions.

References

1. Yakimova_ L.A. Teoriya i metodika fizicheskoi kulturi i sporta_ uchebno_metodicheskoe posobie // L.A. Yakimova._ Krasnodar_ KGUFKST_ 2017. _ 72 s.

2. *Sait Federaciya sportivnoi borbi Rossii. _ [Elektronnii resurs] URL_ http://wrestrus.ru/_data obrascheniya 27.05.2022,*

3. *Sait Obedinennii mir borbi. _ [Elektronnii resurs] URL_ http://uww.org_data obrascheniya 22.05.2022,*

4. *Shahmuradov_ Yu.A. Volnayaborba_ nauchno_metodicheskie osnovi mnogoletnei podgotovki borcov / Yu.A. Shahmuradov. _ Mahachkala_ 2011. _ 4 _ 78 s.*

УДК 796

ПРОГРАММЫ И СОВРЕМЕННЫЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК В ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

Ситников К.А., Пыленок М. А.

Аннотация. *В данной работе будет рассматриваться актуальность и полезность домашних тренировок, а также их доступность и польза в предложенных комплексах. использование устройств в переходном периоде*

Ключевые слова: *домашняя тренировка, переходной период, упражнения, укрепление мышц, устройства.*

В современном мире почти каждый человек мечтает о красивом и здоровом теле. Однако многие считают, что это слишком сложное и дорогое удовольствие. Популярно мнение, что уже после первой тренировки болит всё тело, поэтому просто невозможно начать заниматься. А это значит, что была неправильно подобрана начальная нагрузка на тело. Для составления плана нужен – фитнес-тренер, который поможет подобрать нужный план тренировок. В учебное время поможет преподаватели по физической культуре. Но тренировочный процесс включает в себя переходный период. К концу учебного года физический потенциал студентов и курсантов истощается. Особенно после прохождения летней сессии, необходимо использовать средства восстановления. После подготовки и участия в соревнованиях, следует активный отдых. Самый длительный переходный период длится во время летних каникул. Для поддержания здоровья и физиологических особенностей, а не наращивание мышц, то можно обойтись и без фитнес-тренера в переходном периоде, занимаясь домашними тренировками.

Здоровое питание, походы в спортивные залы или покупка тренажеров для дома становится роскошью. Человек начинает испытывать стресс. В такие моменты как никогда нужно заниматься спортом. При занятии спортом

человек вырабатывает гормон эндорфин, который является успокаивающим гормоном, таким образом занятие спортом помогает справиться со стрессом.

Для занятия спортом достаточно и обычных бытовых предметов. В интернете существует очень много приложений с планами тренировок, и каждое из них обещает красивое тело. Недостатками этих планов, то что они были сделаны для определённой группы людей и не подходят для абсолютно всех. Для обычной поддержки тела существует набор стандартных упражнений.

План домашней тренировки может состоять из 2-3 этапов. Первым этапом обязательно должна быть разминка. Разминка занимает в среднем 7-15 минут. За это время нужно успеть проделать около 15 упражнений, которые задействуют все мышцы тела.

Предлагаемый список упражнений для разминки представлен на рисунке 1.

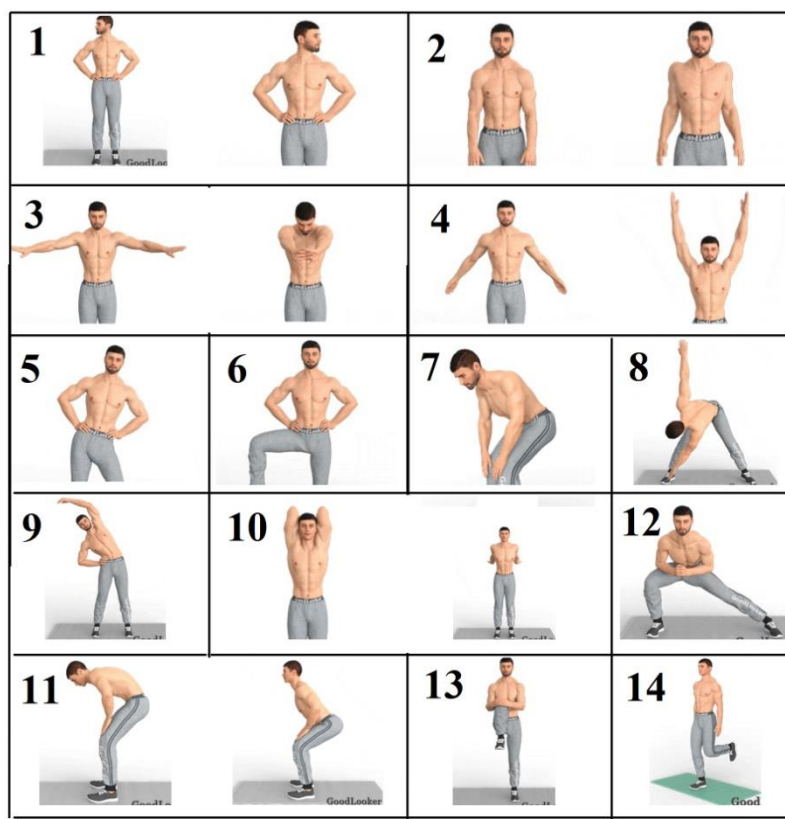


Рисунок 1 - Тренировка в домашних условиях, разминка [1]

- 1) Повороты головы в стороны (разминает мышцы и суставы шеи)
- 2) Вращение плеч (разогрев дельтовидных мышц плеч)

- 3) Разведение и сведение рук (мышцы шеи, плеч и лопаток)
- 4) Круговые вращения руками (грудные и плечевые мышцы)
- 5) Вращение тазом (мышцы кора и спины, расслабляет поясницу)
- 6) Вращение ногой (разогрев тазобедренного сустава)
- 7) Сгибание колен (коленные суставы)
- 8) Мельница (косые мышцы, поясница, разогрев рук и бёдер)
- 9) Наклоны корпуса (боковые мышцы живота)
- 10) Подъём и отведение рук (бицепс, трицепс и плечевой сустав)
- 11) Прогибы в спине (околопозвоночные мышцы)
- 12) Боковые выпады (коленный сустав, голеностоп, отводящие и приводящие мышцы бёдер)
- 13) Поочерёдный подъём колен (голеностоп и мышцы ног)
- 14) Бег на месте с подъемом рук (разогревает всё тело, подготавливает сердечно сосудистую систему к нагрузкам, тонизирует мышцы рук и ног)
- 15) Восстановление дыхания (понижает пульс)

После этого все мышцы тела будут готовы к дальнейшей нагрузке. Если разминка проводится утром, то это очень хороший способ, чтобы взбодриться.

Второй этап требует повышенной внимательности и аккуратности. Так как это будут упражнения повышенной нагрузки, то следует следить за правильностью выполнения и сильно не нагружать себя. Время и количество упражнений зависит от спортивной подготовки тела. План упражнений нужно подбирать так, чтобы задействовать все мышцы и немного сделать упор на слабые стороны. Залог красивого и здорового тела в равномерности мышц.

Примеры возможных упражнений для второго этапа представлены на рисунке 2.

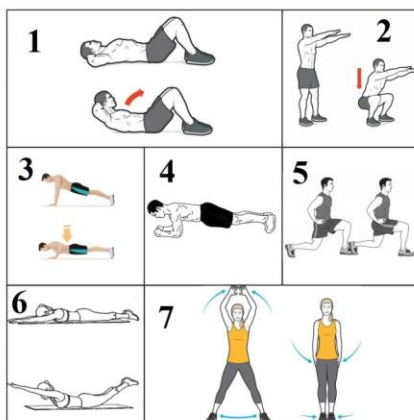


Рисунок 2 - Тренировка в домашних условиях, основная часть [1]

- 1) Скручивания/ Скручивания с поворотом (поддерживает пресс)
- 2) Приседания (поддерживает ноги и ягодицы)
- 3) Отжимания (мышцы рук, спины и грудной клетки)
- 4) Планка (мышцы живота, рук, спины, ног)
- 5) Выпады (мышцы ног, ягодицы, голеностопа, помогает позвоночнику держать осанку)
- 6) Лодочка (ягодица и мышцы спины)
- 7) «Джампинг Джек» - прыжки с разведением рук и ног (укрепляет мышцы всего тела и сердечно сосудистую систему)

Также существуют упражнения с инвентарём. Но далеко не обязательно покупать специальное оборудование. Спортивное оборудование сделано для удобства, а в качестве инвентаря можно использовать подходящие бытовые предметы.

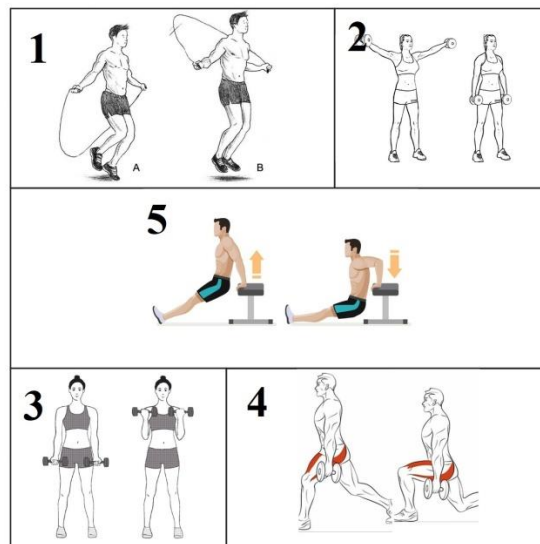


Рисунок 3 - Тренировка в домашних условиях, упражнения с инвентарем [1]

Примеры упражнений с инвентарем:

- 1) Прыжки на скакалке (подойдет обычная верёвка средней тяжести)
- 2) Махи гантелями в положении стоя (достаточно взять предметы удобного хвата определенного веса)
- 3) Подъём гантель на бицепс
- 4) Выпады с гантелями
- 5) Обратные отжимания (можно использовать как опору стул)

В качестве упражнений можно использовать те же упражнения повышенной нагрузки с дополнительным грузом. Это способствует к большей

нагрузке, но неподготовленному к такой нагрузке телу лучше этого не делать.

Третий этап является не обязательным, но желательным. Спокойная пробежка способствует закреплению результата, а также повышает выносливость, укрепляет тело и улучшает сердечно сосудистую систему. Взамен пробежки достаточно просто больше держать себя в активности. Выйти на остановку раньше с автобуса и пройтись, или же подняться по лестнице пешком вместо лифта.

В сумме тренировка займет примерно 30 минут. За это время происходит укрепление здоровья, также увеличивается стрессоустойчивость.

Литература

1. Олег Самойлов Комплекс упражнений для домашней тренировки (электронный ресурс) / 29 апреля 2021 / URL: <https://www.sports.ru/health/blogs/2836837.html>
2. Goodlooker Разминка перед силовой тренировкой (электронный ресурс) / 9 марта 2021 / URL: <https://goodlooker.ru/razminka-pered-silovoj-trenirovkoj-v-zale.html>
3. Goodlooker Разминка перед тренировкой (электронный ресурс) / 7 августа 2020 / URL: <https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoj.html>

Ситников К.А., студент 1-го курса, sitnikov1108200311@mail.ru, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет».

Пыленок М. А., преподаватель физической культуры, marina.pylenok@klgtu.ru, ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет».

PROGRAMS AND MODERN DEVICES FOR TRAINING IN THE TRANSITION PERIOD

Sitnikov K.A., student, sitnikov1108200311@mail.ru, Kaliningrad State Technical University

Pylenok M. A., teacher, marina.pylenok@klgtu.ru, Kaliningrad State Technical University

Annotation. This paper will consider the relevance and usefulness of home workouts, as well as their availability and benefits within the already available sets of exercises.

Keywords: home training, healthy and beautiful body, exercises, muscle strengthening.

References

1. *Oleg Samoilov Set of exercises for home training (electronic resource) / April 29, 2021 / URL: <https://www.sports.ru/health/blogs/2836837.html>*
2. *Good looker Warm-up before strength training (electronic resource) / March 9, 2021 / URL: <https://goodlooker.ru/razminka-pered-silovoj-trenirovkoj-v-zale.html>*
3. *Good looker Warm-up before training (electronic resource) / August 7, 2020 / URL: <https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoj.html>*

МЕДИАЦИЯ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ситникова А.Р.

Аннотация. В статье описывается важность здорового образа жизни, а именно психологического компонента. Медиация как один из способов решения конфликтов является эффективным решением споров, что способствует комфортному выходу из напряженной ситуации и сохранению психологического здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, медиация, служба психологической помощи, молодежь.

Введение. Психологическое здоровье молодых людей в последнее время вызывает тревогу. Будущее нашей страны зависит от того насколько психологически устойчивой будет молодежь, какой тип мышления и поведения сложится в молодежной среде, в какой мере они смогут перенять культуру, стать полноценной частью общества, реализовать личный потенциал. На психологическое здоровье влияет образ жизни человека, его окружение, стрессоустойчивость, чтобы поддерживать его на хорошем уровне необходимо вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни включает в себя три составляющие: физическое, психическое и социальное здоровье. Физическое состояние зависит от рационального режима труда и отдыха, сбалансированного питания, здорового сна, двигательной активности, закаливания. Психологическое здоровье включает в себя адекватное восприятие окружающего мира, способность противостоять стрессам, продуктивно и плодотворно работать. Социальное здоровье состоит из культуры межличностного общения, способности взаимодействовать с обществом.

В своей работе Коростелева Т.В. понимает под здоровым образом жизни целенаправленную внутреннюю программу взаимодействия человека с окружающим миром по выбору оптимальных способов использования своих физических, социальных и психологических ресурсов [3, С. 43].

Основное содержание статьи. Психологическое здоровье – это благополучие личности, склонность к действию, а не переживанию. Сюда же относится отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность, адекватное восприятие мира и общение с людьми.

Благополучие в психологическом плане и позитивные качества характера – это не одно и то же, поскольку нормы позитивных черт в обществах мира отличаются. Это не пример идеальной личности, а стремление к себе и к другим. Здоровая психологически личность понимает, что с ней происходит, ощущает целостность, такой человек не считает остальных угрозой для себя.

Чтобы достичь здоровья в психологическом понимании, потребуется работа над этим. Это понимание себя, самовоспитание, способность принимать решения, выделять другие варианты действий. Это готовность к новому, действенное применение собственных ресурсов.

Одной из ситуаций, когда психологическое здоровье может находиться под угрозой, являются конфликты. Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон стремится занять позицию, несовместимую и противоположную по отношению к интересам другой стороны. Конфликты могут быть в разных сферах: на работе, в семье, в кругу друзей.

Конфликтную ситуацию можно решить разными способами: приспособление, избегание, сотрудничество, компромисс. Также одним из способов может выступать медиация. Медиация — это переговоры с участием третьей, нейтральной стороны, которая является заинтересованной только лишь в том, чтобы стороны разрешили свой спор (конфликт) максимально выгодно для обеих (всех) сторон. [1]

Процедура медиации направлена на диалог и делает обе конфликтующие стороны активными участниками разрешения конфликта. Особым преимуществом медиации является то, что основой данного метода является уважение к личности, добровольное участие и волеизъявление, свобода выработки и принятия решений, возможности защиты и удовлетворения интересов всех сторон при условии предоставления им равных прав. Медиация альтернативна любому директивному способу разрешения споров, когда конфликтующие стороны лишены возможности влиять на исход спора, а полномочия на принятие решений по спору делегированы третьему лицу.

Службы медиации сейчас распространены в школах и высших учебных заведениях. Но если этой службе не удалось решить спор, и он перерос в состояние конфликта, то сюда уже включается служба психологической помощи. В образовательной среде необходимо создавать кабинет психологической помощи и службу медиации. Это позволит снизить психологическое напряжение во время обучения и создать благоприятную обстановку для обучения.

Заключение. Таким образом, медиация — это эффективный способ решения споров, не доводя их до стадии конфликта. Она способствует комфортному выходу из напряженной обстановки, конфликтности, помогает сохранить психологическое здоровье и обеспечивает воспитательное воздействие на молодежь.

Литература

1. Аллахвердова, О.В. Медиация — новая коммуникативная практика в разрешении конфликтов/О.В. Аллахвердова // Журнал социологии и социальной антропологии. 2006. — Т. 9(4). — С. 31–49.
2. Аллахвердова О.В., Карпенко, А.Д. /Методическое пособие для посредников-медиаторов. — СПб., 2005. — 107 с.
3. Коростелева, Т.В //Факторы риска в системе здорового образа жизни молодежи //В сборнике: Инновации в медицине, психологии и педагогике материалы VII Международной научно-практической конференции. Под научной редакцией М.Г.Чухровой, О.А. Белобрыкиной — 2016. — С. 43-46.
4. Матчин, Г. А. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие / Г. А. Матчин; М-во образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет». - Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2013. - 187 с. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://dlib.rsl.ru/02000019745> (дата обращения 10.05.2022)Текст: электронный.

Ситникова Ангелина Романовна, магистрант, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры спорта туризма и молодежи.

Научный руководитель: Мягкова С.Н., д.п.н., профессор, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры спорта туризма и молодежи.

MEDIATION AS A PSYCHOLOGICAL COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Sitnikova Angelina Romanovna, Master's student, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Tourism and Youth.

Scientific supervisor: Myagkova S.N., PhD, Professor, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Tourism and Youth.

Annotation. The article describes the importance of a healthy lifestyle, namely the psychological component. Mediation as one of the ways to resolve conflicts is an effective dispute

resolution, which contributes to a comfortable way out of a tense situation and the preservation of psychological health.

Keywords: healthy lifestyle, mediation, psychological assistance service, youth.

References

1. Allahverdova, O.V. *Mediation – a new communicative practice in conflict resolution*/O.V. Allahverdova // *Journal of Sociology and Social Anthropology*. 2006. – Vol. 9(4). – pp. 31-49.

2. Allahverdova O.V., Karpenko, A.D. /*Methodological guide for intermediaries-mediators*. – St. Petersburg, 2005. – 107 p.

3. Korosteleva, T.V. //Risk factors in the system of a healthy lifestyle of youth //In the collection: *Innovations in medicine, psychology and pedagogy materials of the VII International Scientific and Practical Conference*. Under the scientific editorship of M.G.Chukhrova, O.A. Belobrykina -2016. – pp. 43-46.

4. Matchin, G. A. *Healthy lifestyle and its components: textbook* / G. A. Matchin; Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Orenburg State Pedagogical University. - Orenburg: OGPU Publishing House, 2013. - 187 p. [Electronic resource] Access mode: <https://dlib.rsl.ru/02000019745> (accessed 10.05.2022)Text: electronic.

УДК 796.011.3

ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Скидан М.Н., Малейченко Е.А., Доценко Н.А.

Аннотация. Система дистанционного обучения открывает дополнительные возможности, например: для заочного обучения; для людей с ограниченными здоровьем и возможностями; в случае изоляции по причине болезни, для консультаций и множества других ситуаций. Дистанционное обучение дает возможность существенно расширить доступ к качественным знаниям и обучению, не зависимо от места жительства и социального положения, Рассмотрена возможность использования активных и интерактивных методов на занятиях по физической культуре в вузе в период дистанционного обучения.

Ключевые слова: дистанционное обучение, методы обучения, индивидуальная работа.

Во времена, когда совершенствуется жизнь человечества, актуальным становится вопрос о применении дистанционного обучения. Практически дистанционное образование во всем мире стали применять в период информатизации и телекоммуникационных технологий в социальной жизни

современного общества, а его необходимость появилась тогда, когда желающим получить образование стало сложно успевать за новыми изменениями. Это огромный плюс удаленного образования, дающего без отрыва от основной профессиональной деятельности или по определенным причинам (проблемы со здоровьем, эпидемиологическая обстановка, нахождение учебного заведения в другом городе или стране и т.д.) получать образование.

Дистанционное обучение – это процесс интерактивного сотрудничества обучающихся и преподавателя между собой средствами обучения. Этот процесс удобен своим расположением во времени и пространстве (педагог и студенты могут находиться в разных уголках мира). Этот вид легко применяется в обучающей системе.

Раньше дистанционное обучение считалось заочным. Со временем пришли к пониманию, что это не так: в данном процессе участвуют преподаватель и обучающиеся, находящиеся в постоянном коммуникативном взаимодействии, при этом используя различные платформы в сети Интернет.

Польза информационно - цифровых технологий в образовательном процессе не подлежит сомнению. Она облегчает труд преподавателя, делает его более комфортным и производительным, открывает новые возможности повышения качества образования.

Получение информации из многообразных сфер жизни, последовательность между многообразными ступенями образовательной лестницы, объединение их в единый ряд – вот те цели, которые необходимо реализовывать в ходе каждого занятия по физической культуре.

Существует несколько методов дистанционного обучения, но в данной работе будут рассмотрены два основных – активный и интерактивный.

К активным относятся методы, приводящие студентов к деятельному участию и творческому настрою в период учебного процесса. Их основная задача - обеспечение развития и саморазвития личности студента, исходя из его индивидуальных особенностей и способностей [1].

При использовании активных методов создается возможность вовлечения большого количества студентов в решении тех или иных задач; расширяются и углубляются их знания, а также развиваются практические навыки и умения.

Методы активного обучения позволяют задействовать психологические действия самих обучающихся в определенных ситуациях. При использовании таких методов обучения важным является связь с педагогом и его контроль выполнения задания, и самостоятельное изучение материала.

Для организации познавательной работы важным является сочетание способов активного обучения: изучение содержания учебного материала и определение задач занятия. Обучающий процесс должен проходить исходя из возможностей студента.

Интерактивные методы - это диалоговое обучение, взаимодействие преподавателя и студента.

При использовании интерактивных методов студенты находятся в одном смысловом пространстве, где совместно решаются поставленные задачи.

Главная особенность интерактивного обучения — это то, что обучение происходит при совместной деятельности.

Интерактивный подход к содержанию обучения - разработка и использование интерактивных заданий и упражнений, которые будут выполняться студентами. Особенность интерактивных заданий в том, что они направлены на изучение нового материала. В учебном процессе участвуют все студенты, преподаватель лишь контролирует обучение и занимается организацией, а также готовит материал для обсуждения (не даются готовые задания, а ведется побуждение обучаемых к самостоятельному поиску путем подготовленных заданий и упражнений).

Удаленное обучение - это новая форма получения знаний, ставшая возможной с появлением и доступностью коммуникаций. При удаленном обучении используются как активные, так и интерактивные методы обучения [1].

Дистанционное обучение предполагает, что большую часть материала студент изучает самостоятельно. Студенты соревнуются в правильности выполнения, поскольку нормативы при дистанционном обучении не принимаются.

На дистанционном обучении увеличивается индивидуальная работа с каждым студентом.

Применение дистанционных и информационных технологий дает преподавателю физической культуры возможность расширения форм и методик, повышения интереса студентов к изучению предмета. Кроме этого, есть специальные средства обучения - сетевые учебно-методические пособия, аудио и видео учебно-информационные материалы, тренажеры с удаленным доступом, электронные библиотеки с удаленным доступом и др. [2].

В целом, мнение по поводу дистанционного образования положительное. Данный вопрос изучается как возможность развития образовательной работы без отрыва от трудовой деятельности.

Контроль работы обучающихся в удаленной форме производится в виде начальных, промежуточных, итоговых тестов, рефератов, контрольных работ, защит проектов, докладов.

Но, как бы то ни было, дистанционное обучение не заменит стандартных занятий по физической культуре, где происходит естественная физическая нагрузка, но в качестве временной меры может научить новому и очень часто помогает воспитать качества, которые при обычном учебном процессе проявляются хуже.

Литература

1. Теория и практика дистанционного обучения: учебное пособие для вузов / Е.С. Полат [и др.]; под ред. Е.С. Полат. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юрайт, 2020. - 434 с. - ISBN 978-5-534-13159-8. З. Агеевец А.В.

2. Перспективы использования дистанционной системы обучения при реализации образовательного процесса дисциплин по физической культуре и спорту / А.В. Агеевец, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова [и др.] // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №4 (182). - С. 3-10.

Скидан Мария Николаевна ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, skidan.mascha@mail.ru , Россия, Краснодар, Северо-Кавказский филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия (РГУП)».

Малейченко Елена Алексеевна, к.социол.н., доцент кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, krasnodarlina@bk.ru, Россия, Краснодар, Северо-Кавказский филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет правосудия (РГУП)».

Доценко Наталья Анатольевна ст. преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин, ms.natali1965@mail.ru, Россия, Краснодар, Северо-Кавказский филиал Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования « Российский государственный университет правосудия (РГУП)».

POSSIBILITY TO USE ACTIVE AND INTERACTIVE METHODS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION DURING DISTANCE LEARNING

Skidan Maria Nikolaevna teacher of the department of social humanitarian and natural sciences, skidan.mascha@mail.ru , Russia, Krasnodar, North Caucasian branch of the Federal State Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Justice (RSUP)".

Maleichenko Elena Alekseevna, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Social, Humanitarian and Natural Sciences, krasnodarlina@bk.ru, Russia,

Krasnodar, North Caucasian Branch of the Federal State Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Justice (RSUP)".

Dotsenko Natalya Anatolyevna Lecturer of the Department of Social, Humanitarian and Natural Sciences, ms.natali1965@mail.ru, Russia, Krasnodar, North Caucasus Branch of the Federal State Educational Institution of Higher Education "Russian State University of Justice (RSUP)".

Annotation. The distance learning system opens up additional opportunities, for example: for distance learning; for people with disabilities and disabilities; in case of isolation due to illness, for consultations and many other situations. Distance learning makes it possible to significantly expand access to quality knowledge and learning, regardless of place of residence and social status. The possibility of using active and interactive methods in physical education classes at a university during distance learning is considered.

Keywords: distance learning, teaching methods, individual work.

References

1. *Theory and practice of distance learning: textbook for universities / E.S. Polat [and others]; ed. E.S. Polat. - 2nd ed., revised. and additional - M.: Yurayt, 2020. - 434 p. - ISBN 978-5-534-13159-8. 3. Ageevets A.V.*

2. *Prospects for the use of a distance learning system in the implementation of the educational process of disciplines in physical culture and sports / A.V. Ageevets, V.Yu. Efimov-Komarov, L.B. Efimova-Komarov [et al.] // Uchenye zapiski P.F. Lesgaft. - 2020. - No. 4 (182). - S. 3-10.*

УДК 796

СПОРТИВНАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ КАК ПРОЦЕСС СОХРАНЕНИЯ НЕОБХОДИМОЙ ИНФОРМАЦИИ

Скосырева Е.Н., Правкина Я.Ю., Травова О.Н.

Аннотация. *Информация во все времена и во всех видах человеческой деятельности имела огромное значение. Не исключением является и спортивная деятельность. Проблема получения, систематизации и сохранения необходимой для спортсмена информации приобретает, с каждым годом все большее значение. Наряду с традиционными средствами на первый план в этом вопросе выходят современные технические средства.*

Ключевые слова: *информация, спортивная деятельность, спортивный дневник, статистические данные.*

Введение. Спортивная деятельность - деятельность «обреченная» на постоянный поиск новых путей для ее совершенствования. Это утверждение

правомерно не только для спорта высших достижений, тем более что полностью обособленным от физической культуры и массового спорта «большой спорт» представить невозможно, значение же совершенствования начальной подготовки переоценить также недопустимо, - поскольку она являет собой базу для последующих достижений. Ведь помимо того, что «спорт высоких достижений» является производной физической культуры и спорта, он в свою очередь, самым непосредственным образом определяет уровень и состояние физической культуры и массового спорта.

Основная часть. На массовый спорт, спорт “начинающих”, переносятся множество особенностей характерных спорту высших достижений, это касается объема выполняемых нагрузок, применения средств восстановления, методических приемов психологического и педагогического воздействия на спортсменов. Можно представить до какой степени разработанности и приближенности к предельным значениям доведены многие составляющие подготовки спортсменов.

Среднестатистические данные, самые достоверные и точные, огромное подспорье в планировании и реализации тренировочной работы и все-таки это своего рода шаблон не отражающий, в первую очередь, индивидуальные особенности не только спортсмена, но и спортивного коллектива, а также целого ряда важнейших особенностей, влияющих на результат (условия проживания, социальный фактор, национальные, экономические особенности и т.п.). Шаблон, наложенный на спортивную деятельность и ставший ее основой, никоим образом не может отвечать современным требованиям, предъявляемым к организации и реализации процесса подготовки спортсмена, и в тоже время мы видим, что без опоры на отработанные годами методы и средства работы со спортсменами практическая деятельность невозможна.

Анализируя приведенное выше высказывание, можно определить ключевое направление работы тренера любой квалификации, равно как и спортсмена любого уровня, а именно поиски оптимального, на данный момент, воздействия на конкретного спортсмена [1]. Именно такая формулировка предполагает не только наличие и пользование большим багажом знаний, относящихся к предмету занятости, но в большей мере знаний реакции спортсмена на направленные на него воздействия.

О знаниях, относящихся к спортивной деятельности, мы говорили выше и необходимо добавить, что это в основном, опыт педагога, полученный при занятиях спортом, во время обучения в специализированных учебных заведениях, видео и литературные источники, общение с коллегами.

Возможностей для получения данного рода информации как видим достаточно много и при желании доступ к ней не представляет сколь значимых трудностей.

Что же касается информации о реакции спортсмена на оказываемое на него воздействие, то здесь не все так однозначно и просто. Ее можно получить: от спортивного врача, что при нашем уровне развития спортивной «индустрии» часто проблематично, а порой и невозможно; основной канал - наблюдения и замеры самого тренера, которые также во многом субъективны, а значит, могут быть ошибочны, в тоже время их получение требует большого педагогического опыта и навыков; из последующих, следует выделить информацию, получаемую от самого спортсмена - и вновь можно говорить об определенных трудностях в ее точной передаче и восприятии. Информация передается непосредственно на соревнованиях или тренировках, либо спустя сутки и более после прошедших событий, вновь фактор субъективности усугубляется эмоциональным, социальным воздействием и, конечно, же темпоральным, - в момент выполнения задания, явный дефицит времени для реальной оценки событий, спустя большое количество времени - многие «мелкие», но от того не менее важные моменты могут быть забыты.

Еще в более затруднительном положении при получении объективной информации данного характера находится сам спортсмен и вновь основной причиной тому, фактор времени, а именно - или его дефицит и невозможность оперативно отразить информацию (тренировочные и соревновательные моменты) или избыток времени и забывание информации (т.е. обращение в памяти к ней по прошествии большого временного перерыва).

Отметить, сохранить и систематизировать не только весь огромный поток информации в памяти спортсмена, а даже его основные параметры, и по мере необходимости воспроизвести их не представляется реальным.

Переоценить значение для тренировочного процесса информации, получение которой доступно только спортсмену, практически невозможно, она постоянно интересует как спортсмена, так и тренера, и подтверждение тому систематическое обращение тренера к получению данной информации.

Кроме общеизвестных способов ее получения, измерение пульса, частоты дыхания, визуального контроля состояния спортсмена, опытный тренер получает необходимые для него сведения из общения со спортсменами, но и этого порой явно недостаточно.

Недостающим и ключевым звеном в обозначенной нами проблеме является обращение к ведению и пользованию спортивным дневником – концентрированному источнику информации [2]. Данный источник

информации имеет две отличительные особенности: во-первых, - к нему всегда можно «обратиться» равно как и всегда можно, да и должно, пополнять; во-вторых, - это довольно-таки надежный способ точно сохранить информацию, которая в памяти спортсмена не только исчезает, но и непременно, с течением времени, трансформируется, чему в немалой степени способствует поступление новой информации.

Цель ведения спортивного дневника - помочь себе и тренеру в успешной организации тренировочного процесса, накопление, систематизация и использование знаний и опыта по воздействию применяемых тренировочных средств на организм спортсмена и, связанного с ними, роста спортивных результатов. Современный тренировочный процесс невозможен без постоянного систематического анализа. Дневник спортсмена помогает проводить анализ, раскрывает особенности тренировок, дает возможность проследить реакцию организма лыжника на нагрузку и протекание восстановительных процессов.

Форма и содержание дневника многообразны и зависят от желания и умения тренера и спортсмена ставить вопросы, ответы на которые они хотели бы получить. Прежде всего, спортсмен должен отражать в дневнике свое самочувствие, объективные и субъективные ощущения, связанные с тренировкой и восстановлением после нее. На основе этих данных выявляются индивидуальные особенности организма к перенесению различных видов нагрузок, реакция организма на них, протекание восстановления, физические и функциональные изменения.

Ключевым понятием данного раздела является термин – «здоровье». Опираясь этим термином, мы опираемся на его трактовку, которая развивается и поддерживается ВОЗ. Это широкое понимание здоровья, не ограничивающееся распространенным подходом к данному явлению типа: нет болезни – значит здоров. Значительные личностные и социальные издержки, связанные с бытующим представлением о здоровье, к сожалению, имеют достаточно существенные масштабы. Развитие общества и науки привело к расширению смыслового понимания здоровья, к увеличению числа факторов, которые определяют феномен здоровья и образуют его структуру. Так к их числу стали относить систему и характер социальных отношений людей, их материальное обеспечение, жилищные условия, оптимум деятельности занятости, состояние сферы отдыха и реабилитации, фактор «малого социума» – семью, установившиеся в ней взаимоотношения, уровень образованности, экологические показатели среды пребывания человека и т.д.

Приведенные обстоятельства побуждают изыскивать надежные формы контроля за состоянием здоровья спортсменов. Официальные формы такого контроля непрерывно разрабатываются и совершенствуются. Однако их успех не достигнет желательного эффекта, пока сами спортсмены не обострят свой личный контроль за своим здоровьем.

Выводы. Перед спортсменом и тренером стоит задача оперативного получения и фиксирования информации о состоянии здоровья. И она находит свое отражение в спортивном дневнике, как результат функционирования самонаправленного внимания спортсмена. Непосредственные и опосредованные, объективные и субъективные наблюдения за собой чаще дают очень точные сведения о состоянии организма, его реакции на различные воздействия, а периодичность тренировочных циклов (недельные, месячные, годовые) позволяет использовать получаемые сведения в близком и отдаленном будущем, применительно к новому уровню тренированности. Современные технические средства должны сыграть в данном вопросе основную роль.

Литература

1. Милехина, И. А. Проблемы здоровьесбережения в образовательном пространстве / И. А. Милехина, А. В. Милехин, Е. Н. Скосырева // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции, Сургут, 19–20 ноября 2021 года / Отв. ред. Ж.И. Бушева, ред. А.А. Исаев, Н.М. Ахтемзянова. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2022. – С. 410-413. – EDN JIAEEN.

2. Милехин, А. В. Акме уровень временной реконструкции спортивной деятельности / А. В. Милехин, Н. А. Пяткина, А. Р. Моор // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы V всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. – С. 109-114. – EDN OSTODM.

Скосырева Елена Николаевна, доцент кафедры «Физической культуры», milehina62@mail.ru, Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова.

Правкина Янина Юрьевна., к.соц.н., доцент кафедры «Физической культуры», milehina62@mail.ru, Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова.

Травова Ольга Николаевна, преподаватель кафедры «Физической культуры»,
milehina62@mail.ru, Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования Саратовский ГАУ им. Н.И.Вавилова.

SPORTS SOCIALIZATION AS A PROCESS OF PRESERVING THE NECESSARY INFORMATION

Skosyreva Elena Nikolaevna, Associate Professor of the Department of Physical Culture,
milehina62@mail.ru, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Saratov State Agrarian University. N.I.Vavilova.

Pravkina Yanina Yuryevna., Candidate of Social Sciences, Associate Professor of the
Department of Physical Culture, milehina62@mail.ru, Russia, Federal State Budgetary Educational
Institution of Higher Education Saratov State Agrarian University named after. N.I.Vavilova.

Travova Olga Nikolaevna, Lecturer of the Department of Physical Culture,
milehina62@mail.ru, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Saratov State Agrarian University. N.I.Vavilova.

Annotation. Information at all times and in all types of human activity has been of great importance. Sports activities are no exception. The problem of obtaining, systematizing and maintaining the information necessary for an athlete is becoming increasingly important every year. Along with traditional means, modern technical means come to the fore in this matter.

Keywords: information, sports activity, sports diary, statistical data.

References

1. Milekhina, I. A. Problems of health saving in the educational space / I. A. Milekhina, A. V. Milekhin, E. N. Skosyreva // Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and health improvement of various categories of the population : Collection of materials of the XX Anniversary International Scientific and Practical Conference, Surgut, November 19–20, 2021 / Ed. ed. Zh.I. Busheva, ed. A.A. Isaev, N.M. Akhtemzyanov. - Surgut: Surgut State University, 2022. - P. 410-413. – EDN JIAEEH.

2. Milekhin, A. V. Akme the level of temporal reconstruction of sports activity / A. V. Milekhin, N. A. Pyatkina, A. R. Moor // Mass sports work and student sports: opportunities and prospects: Materials of the V All-Russian Scientific -practical conference with international participation, St. Petersburg, November 29, 2019. - St. Petersburg: St. Petersburg State University of Industrial Technologies and Design, 2019. - P. 109-114. – EDN OSTODM.

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Скрыгин С.В., Скрыгин С.С., Скрыгин Т.С.

Аннотация. В статье рассматриваются наиболее действенные элементы нравственности, формирование которых в процессе воспитания студентов на занятиях физической культуры позволит организовать здоровый образ жизни нового поколения молодых людей.

Ключевые слова: физическая культура, нравственность, воспитание, учитель, нравственные ценности.

Введение. Содержание «физической культуры» включает в себя принципы, ценности, нормы, определяющие качество образовательного процесса с целью формирования здорового образа жизни [1]. В более узком значении область физического воспитания во многом зависит от внутренней установки индивида действовать согласно здравому смыслу, своей совести и свободной воле для совершенствования или поддержания здоровья [2]. Несмотря на актуальность данного рода человеческой деятельности, в современном обществе возникают противоречия в понимании истинных ценностей физической культуры [7;8]. Это происходит из-за того, что сфера физического воспитания утратила мотивационную составляющую нравственного содержания. Этические соображения потеряли свое конструктивное влияние на всю систему телесного развития. Размежевание в сознании людей нравственности и физической активности разрушает основы гуманизма, формирует эмоциональную нетерпимость, дестабилизирует внутренний мир человека, возвышая физическое начало над духовной частью личности [1,3]. Как следствие, в разуме молодых людей стирается грань между истиной и заблуждением, правдой и ложью, добром и злом, скромностью и наглостью, честью и бесчестьем. Область физической культуры постепенно теряет образ возвышенных, благочестивых идеалов. На занятиях и во время занятий воспитательные функции перестали быть в центре внимания преподавателей. Из сферы физической культуры вытесняется воспитательный процесс, возвеличивая роль тренировочных нагрузок. Да и сама «культура» теряет свой натуральный смысл, приобретая значение «дополнительные услуги на коммерческой основе». Развивается предпочтение материальных ценностей нравственным, а тем более духовным идеалам [5].

Основная часть. Для остановки процесса деградации в научной среде возрастает исследовательская инициатива с целью разработки эффективной системы нравственного воспитания средствами физической культуры. Ученые в этой области [4;5;6] сходятся во мнении, что эффективность нравственной воспитательной работы на занятиях определяется следующими факторами:

1. Убежденностью преподавателя физической культуры в том, что его предмет обладает большим воспитательным потенциалом;
2. Восприятием своего урока, как средства достижения воспитательных целей;
3. Осознанием того, что образовательные и воспитательные задачи должны быть решены комплексно, взаимозависимым образом;
4. Умением использовать средства физического и нравственного воспитания, как взаимодополняющие;
5. Способностью преподавать физическую культуру на основе нравственных приоритетов.

Таким образом, качество воспитательного процесса на занятиях физической культуры зависит от многих факторов. Одним из основных является способность моделировать ролевые игры. Например, специально подобранные упражнения и предварительное объяснение помогут прояснить в сознании студентов способ решения конфликтов между соперниками. Грамотное руководство во время спортивных игр может формировать доброжелательное отношение к проигравшим. Во многих спортивных ситуациях мудрое истолкование причин конфликтов и разъяснение способов их решений позволит актуализировать усилия студентов помочь товарищу по команде в противовес стремлению найти виноватого во время проигрыша [6].

Считается, что спортивные игры развивают настойчивость, выдержку, смелость, решительность и др. Соревнования по строгим правилам позволяют накапливать опыт в поведении с окружающими людьми, проявляя терпение и послушание. Совместное выполнение упражнений формирует дружеские отношения, чувство товарищества и коллективизма. Умелое варьирование средствами, вызывающими эмоциональное напряжение, воспитывает у студентов инициативу и контроль негативных чувствований [7].

Таким образом, средства физической культуры, преподаватель-профессионал и специфическая деятельность физического воспитания являются благоприятными условиями для созидания настойчивости, выдержки, смелости, решительности, дружбы, товарищества и коллективизма.

Все выше перечисленные доводы, представляют собой некую систему, в рамках которой преподаватель способен решать воспитательные задачи не

только физического, но и нравственного содержания. Отправной точкой является наставник, который сам должен приобщиться к фундаментальным нравственным ценностям. Нельзя ожидать результатов, если педагог не воспринял нравственные принципы, как основу своих собственных убеждений. Очевидно, что в решении задачи становления нравственных устоев преподавателей современное образование должно опереться на отечественную духовно-нравственную культуру. В основе ее традиций заложены принципы различения добра и зла [7]. С христианской точки зрения приобщение человека к добру — значит научить его любить ближнего, как самого себя. Бесспорно, для преподавателя этим «ближним» является студент. Любовь и дисциплина, положительный пример, педагогическое мастерство и человеческая мудрость преподавателя помогут приобщить студентов к фундаментальным нравственным качествам. Ими должны стать: любовь к своему Отечеству, адекватные патриотические чувства [6;7], честность, благородство, скромность, добродетель, противление злу без насилия, взаимопомощь, помощь слабым и обездоленным, взаимное уважение [6;7;8], чистота речи, почитание родителей и престарелых людей, уважение преподавателей и наставников и др.

Заключение. В заключении можно отметить, что представленные понятия наилучшим образом подходят в качестве ориентиров для воспитания на занятиях физической культуры. Непременным условием эффективного воспитания является то, что этими качествами должен обладать сам преподаватель. Средства физической культуры без приобщения к нравственности сами по себе не обладают убедительной силой, способной мотивировать молодого человека вести здоровый образ жизни. Для приобщения студентов к высоким стандартам нравственного поведения физическая культура должна вместить в себя соответствующее учение. Идеалом для подражания необходимо выбрать подвижников, которые искренне служили обществу в качестве примера, заинтересованных в достижении нравственной чистоты. О них можно было бы сказать — это ориентир честности, благородства, достоинства, кроткого поведения, традиционной семейственности, почитания родителей и старшего поколения, а также чистоты речи и многого другого.

Литература

1. Адорно Теодор В. Проблемы философии морали / Пер. с нем. М. Л. Хорькова. — М.: Республика, 2000. — 239 с.
2. Гусейнов А. А., Ирлитц Г. Краткая история этики. Гл. «Гегель» — М.:

Мысль, 1987. – С. 532–557.

3. Данилов А. Н. Трансформационные процессы в обществе // Новейший философский словарь 4-е изд., исп. – Мн.: Книжный Дом, 2004. – 1280 с.

4. Каптерев П.Ф. О семейном воспитании: Учеб. пособие для студентов высших. и средних. пед. учеб. заведений/ Сост. и авт. коммент. И.Н. Андреева.-М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 234 с.

5. Лутовинов В.И., Современное понимание российского патриотизма // Патриотическая идея накануне XXI века: прошлое или будущее России: материалы межре- гион. науч.-практ. конф. (Волгоград, 19–20 ноября 1998 г.) – Волгоград: Перемена, 1999. – С. 17–22.

6. Рустамова Н.С., Скрыгин С.В. Возможности средств физического воспитания в нравственном становлении молодежи //Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. тр. науч.-практич. конф.— Воронеж: ВГИФК, 2015. — С. 56-61.

7. Скрыгин С.В. Роль физической культуры в нравственном воспитании молодежи //Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. тр. науч.-практич. конф.— Воронеж: ВГИФК, 2015. — С. 44-48.

8. Сборник материалов Всероссийской межвузовской научной конференции. - М.:РИПО ИГУМО и ИТ 2009. – 144 с.

9. Словарь иностранных слов : [Более 4500 слов и выражений] / Н. Г. Комлев. – М.: ЭКСМО, 2006. – 669 с.

Скрыгин Сергей Владимирович, к.п.н., доцент кафедры «Физвоспитание», skrizalii2@yandex.ru, Россия. Москва, Финансовый Университет при Правительстве Российской Федерации

Скрыгин Сергей Сергеевич, тренер-преподаватель СОШ №25, г. Химки

Скрыгин Тимофей Сергеевич, студент магистратуры МГУК, г. Москва

EDUCATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS

Skrygin Sergey Vladimirovich, Ph.D., Associate Professor of the Department of Physical Education, skrizalii2@yandex.ru , Russia, Moscow, Financial University under the Government of the Russian Federation.

Skrygin Sergey Sergeevich, trainer-teacher of secondary school No. 25, Khimki.

Skrygin Timofey Sergeevich, a graduate student of MGUK, Moscow.

Annotation. The article presents the elements of morality. Moral education of schoolchildren in physical education classes will form the values of a healthy lifestyle for young people.

Keywords: physical culture, morality, education, teacher, moral values.

References

1. Adorno Teodor V. *Problemy filosofii morali / Per. s nem. M. L. Hor'kova.* – M.: Respublika, 2000. – 239 s.
2. Gusejnov A. A., Irlitc G. *Kratkaya istoriya etiki. Gl. «Gegel'»* – M.: Mysl', 1987. – S. 532–557.
3. Danilov A. N. *Transformacionnye processy v obshchestve // Novejsij filosofskij slovar' 4-e izd., isp.* – Mn.: Knizhnyj Dom, 2004. – 1280 s.
4. Kapterev P.F. *O semejnomo vospitanii: Ucheb. posobie dlya studentov vysshih. i srednih. ped. ucheb. zavedenij/ Sost. i avt. komment. I.N Andreeva.-M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2007. – 234 s.*
5. Lutovinov V.I., *Sovremennoe ponimanie rossijskogo patriotizma // Patrioticheskaya ideya nakanune HKHI veka: proshloe ili budushchee Rossii: materialy mezhdregion. nauch.-prakt. konf. (Volgograd, 19–20 noyabrya 1998 g.)* – Volgograd: Peremena, 1999. – S. 17–22.
6. Rustamova N.S., Skrygin S.V. *Vozmozhnosti sredstv fizicheskogo vospitaniya v npravstvennom stanovlenii molodezhi //Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve: sb. tr. nauch.-praktich. konf.— Voronezh: VGIFK, 2015. — S. 56-61.*
7. Skrygin S.V. *Rol' fizicheskoi kul'tury v npravstvennom vospitanii molodezhi //Fizicheskaya kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshchestve: sb. tr. nauch.-praktich. konf.— Voronezh: VGIFK, 2015. — S. 44-48.*
8. *Sbornik materialov Vserossijskoj mezhvuzovskoj nauchnoj konferencii.* – M.:RIPO IGUMO i IT 2009. – 144 s.
9. *Slovar' inostrannyh slov : [Bolee 4500 slov i vyrazhenij] / N. G. Komlev.* – M. : EKSMO, 2006. – 669 s.

УДК 796.011

УЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ: ОБОСНОВАНИЕ ПОНЯТИЯ

Сложеникин С.А., Поддубная Т.Н.

Аннотация. В статье уточнено понятие «уличные виды двигательной активности», раскрыт их состав. Кратко представлены сведения об организациях, использующих уличные виды двигательной активности как основной вид спортивно-оздоровительных услуг для молодежи. Обоснована возможность применения уличных видов двигательной активности как средства формирования личностной физической культуры юношей 18-20 лет.

Ключевые слова: личностная физическая культура, уличные виды двигательной активности, юноши 18-20 лет, двигательная активность, спортивно-оздоровительные услуги, уличный спорт.

Введение. На сегодняшний день научным сообществом определенно наличие проблемы существенного снижения уровня физической подготовленности, ежедневной двигательной активности, систематическое повышение заболеваемости учащихся студентов, что, как следствие, приводит к ухудшению состояния здоровья всех категорий граждан страны. Состояние здоровья тесно связано с характером ежедневной двигательной активностью и это доказано многочисленными исследованиями [12, 13 и др.], которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальный уровень физической нагрузки в сочетании с рациональным питанием и соблюдением режима труда и отдыха представляется наиболее действенным способом в преодолении и предупреждении многих заболеваний. Это существенным образом влияет на продолжительность жизни при сохранении активного долголетия. Поиск и создание новых способов использования здоровьесберегающих технологий определяет решение проблемы связанных с сохранением и укреплением здоровья молодого поколения, от которого зависит перспектива становления страны. Указанное актуализирует поиск эффективных путей формирования личностной физической культуры молодежи, одним из которых может быть использование уличных видов двигательной активности как разновидности спортивно-оздоровительных услуг, что становится важной научной задачей.

Цель исследования: раскрыть понятие «уличные виды двигательной активности».

Достижение данной цели предполагает применение **методов исследования:** анализа литературы, обобщения, описания

Результаты. Неотъемлемой частью процесса гармоничного развития человека является двигательная активность. Режим двигательной активности главным образом определяет состояние здоровья, развитие двигательных паттернов, повышенную трудоспособность, когнитивные функции и долголетие человека. Как полагают исследователи, двигательная активность – детерминированная функция, обусловленная разнообразными социальными, природными и биологическими факторами [1, с. 7-8; 5, с. 46-47]. Двигательная активность помогает человеку сохранить здоровье и улучшить уровень тренированности за счет постоянной мобилизации резервных физиологических механизмов, используется для активации и восстановления процессов работы центральной и вегетативной нервной систем за счет совершенствования компенсаторных возможностей организма. Увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, помогает повысить работоспособность и производительность труда [6, с.33].

Термин двигательная активность Л.И. Пензулаева рассматривает как качество личности, которое определяет общее стремление личности к движению, выражает индивидуальный отклик на внешние стимулы [5, с. 63]. Устойчивым качеством личности двигательная активность становится, по мнению автора, при систематическом проявлении и эффективном овладении двигательными навыками за оптимальное время, в мобилизации нравственно-волевых усилий для достижения поставленной цели. Определение «оптимального» уровня двигательной активности можно назвать такой уровень, который компенсировал бы энергопотребление в течении суток.

Анализ современных источников литературы и оздоровительных программ, реализуемых в физкультурно-оздоровительных организациях, позволил нам сделать вывод о том, что в последние 10 лет большинство специалистов в области оздоровления определяют взаимосвязь между эффективностью физических упражнений и пребыванием на свежем отдыхе [5, с. 416; 6 с.27]. благодаря этому возникло новое направление в фитнесе – outdoor. При переводе на английский этот термин имеет различное значение, близких по смыслу друг к другу: 1) наружный; 2) внешний; 3) надворный; 4) проводимый вне стен учреждения; 5) предназначенный для улицы; 6) находящийся или совершающийся вне дома. В отечественной литературе синонимом данного термина является термин «уличные виды двигательной активности», под которым понимают специально организованную двигательную деятельность человека или группы людей на улице, преимущественно используя упражнения с весом собственного тела. Данный вид уличной двигательной активности обеспечивает досуг, а также физическое и психическое развитие личности. Занятие на открытом воздухе благотворно влияет на обмен веществ в организме, стимулирует мозговую деятельность, улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Это позволяет укрепить сопротивляемость организма к болезням и стрессам. Занятия на открытом воздухе помогают стабилизировать психическое напряжение и эмоциональное состояние, повысить стрессоустойчивость, помогают в развитии психических свойств личности, снимают нервное напряжение, содействуют понижению уровня тревожности и депрессий. К уличным видам двигательной активности относят: воркаут, паркур, йогу, игровые виды спорта, легкую атлетику.

Ворка'ут («workout» – тренировка; разг. уличный фитнес) – одна из разновидностей массовых физкультурных занятий. Включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на турниках, брусьях, шведских стенках, горизонтальных лестницах и прочих

конструкциях, или вообще без их использования (на земле). Люди, занимающиеся данным видом двигательной активности, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены и пр.» [3, с.3]. Следует отметить, что элементы уличного спорта всегда активно использовались в советской культуре. Например, во времена СССР турники и брусья активно устанавливались во дворах и на школьных территориях. Workout позиционируется сегодня, как один из способов популяризации среди молодежи ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей. Наряду с понятием workout, распространены и понятия «calisthenics», «street workout», «ghetto workout». В российской практике данные виды физической активности чаще всего объединяют под терминами «дворовый спорт» или «уличный спорт».

Паркур (фр. «parkour», искажённое от «parcours», «parcours du combatant» – дистанция, полоса препятствий) – данный вид двигательной активности определяет искусство в перемещении и преодолении препятствий, как правило, в городских условиях. Суть паркура можно определить, как движение и преодоление препятствий различного характера. Как правило, используется существующие архитектурные сооружения (перила, парапеты, стены и пр.), так и специально подготовленные конструкции, применяемые во время различных мероприятий и тренировок [1]. Увлекающиеся паркуром поднимаются по изгородям, заборам, лестницам, перелезают через стены и т.д. Из-за того, что человек вынужден думать о нескольких одновременных движениях, чтобы преодолеть свой путь, он приобретает уникальный двигательный опыт.

Йога – это древнейшая практика для обретения целостности в занятиях и в жизни. Йога состоит из комплекса упражнений (асан) дыхательных техник и медитаций (пассивных и активных), потому и развивает человека всесторонне – через тело, ум и эмоции.

Игровые виды спорта являются наиболее доступным и увлекательным способом тренировки ловкости, выносливости и силовым способностям. Данные виды двигательной активности помогают улучшать баланс и координацию движений, развивать концентрацию и самодисциплину. Помимо того, игры содействуют социализации, общению с друзьями, учат действовать в команде. Эти виды не имеют ограничений по возрасту, ими занимаются круглый год [4].

Лёгкая атлетика - Олимпийским видам спорта и включает в себя следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды

(прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из наиболее массовых видов спорта.

Сегодня указанные виды двигательной активности являются разновидностью фитнес-услуг. На отечественном рынке фитнес-услуг уличные виды двигательной активности как основной вид деятельности реализуются следующими организациями:

1. ООО «Спортулес» (Москва, Санкт-Петербург). Основные виды уличных видов двигательной активности: воркаут, йога, игровые виды спорта.

2. ООО «Бег с удовольствием» (Санкт-Петербург, Москва, Краснодар). Основные виды уличных видов двигательной активности: легкая атлетика, воркаут.

3. World Class outdoor (Москва, Санкт-Петербург, Екатеринбург, Краснодар). Основные виды уличных видов двигательной активности: воркаут; йога, легкая атлетика, игровые виды спорта.

Уличные виды двигательной активности как сегмент фитнес-услуг не охвачен государственными программами. Реализация специально разработанных программ уличных видов двигательной активности в рамках спортивно-оздоровительных организаций имеет выраженную географическую диверсификацию и преобладает преимущественно в столичном регионе, Санкт-Петербурге, периферийных городах регионов РФ с численностью населения более одного миллиона. Потребителем данных спортивно-оздоровительных услуг является преимущественно молодежь. Анализ опыта реализации программ уличных видов двигательной активности позволил нам определить воркаут как наиболее популярный и востребованный среди молодежи.

В рамках нашего исследования планируется использовать уличные виды двигательной активности как средство формирования личностной физической культуры юношей 18-20 лет. Опытно-экспериментальная работа будет осуществляться на базе фитнес-клуба Forma Fitntss» (г. Краснодар) в рамках проекта «Бег с удовольствием», который реализуется в Санкт-Петербурге, Москве и Краснодаре.

Выводы. На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы: 1) уличные виды двигательной активности являются разновидностью фитнес-услуг, включают специально организованную двигательную деятельность человека или группы людей на улице, преимущественно используя упражнения с весом собственного тела; 2) к уличным видам двигательной активности относят воркаут, паркур, йогу, игровые виды спорта, легкую атлетику, самым распространенным из которых

является воркаут; 3) потребителем такого вида спортивно-оздоровительных услуг является преимущественно молодежь; 4) уличные виды двигательной активности позволяют в полной мере развивать необходимые физические качества занимающихся.

Литература

1. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 2007. № 3. – 256 с.

2. Железняк Ю.Д., Лейфа А.В. Физическая активность и здоровье студентов вузов нефизкультурного профиля // Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. – 254 с.

3. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2007. – 366 с.

4. Индивидуальные тренировки outdoor: [Сайт]. – Москва, 2020. – URL <http://www.pro-trener.ru/page=persoutdoor>. (дата обращения 10.05.2022).

5. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М., 1995. – 269 с.

6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. высш. учеб. заведений/ С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др. 7 изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416 с.

7. Селуянов В.Н. Практикум по курсу «Научно-методическая деятельность» / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. М.: ТБТ Дивизион, 2010. – 27 с.

8. Пензулаева, Л.И. Анатомо-физиологические особенности детей / Л.И. Пензулаева. - М.: Педагогика, 2017. – 63 с.

9. ООО «Бег с удовольствием» г. Санкт-Петербург 2022 г. – [Сайт] – URL <https://enjoytherun.ru/> (дата обращения 20.04.2022)

10. ООО «Спортулес» г. Москва 2022 г. [Сайт] – URL <https://sportules.ru/> (дата обращения 20.04.2022)

11. Сеть фитнес клубов World class г. Москва 2022 г. – [Сайт] – URL <https://outdoor.worldclass.ru/> (дата обращения 20.04.2022)

12. Belton S., O'Brien W., Meegan S. et al. Youth-Physical Activity Towards Health: Evidence and Background to the Development of the Y-PATH Physical Activity Intervention for Adolescents. BMC Public Health, 2014, no. 14, p. 122.

13. Nagovitsyn R., Chigovskaya-Nazarova Ya., Miroshnichenko A., Senator S. The Realization of the System Programme “Health Saving Education” in the Pedagogical University. European Journal of Contemporary Education, 2018, no. 7 (1), pp. 137–149.

Сложеникин С.А., аспирант, slozhenikin97@gmail.com, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), г. Краснодар.

Поддубная Т. Н., доктор педагогических наук, профессор, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), г. Краснодар.

STREET TYPES OF MOTOR ACTIVITY: SUBSTANTIATION OF THE CONCEPT

Slozhenikin S.A., postgraduate student, slozhenikin97@gmail.com, Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism (KSUFKST), Krasnodar.

Poddubnaya T.N., doctor of pedagogical sciences, assistant professor, professor of the department of social and cultural service and tourism.

Annotation. The article clarifies the concept of "street types of motor activity", reveals their composition. Information about organizations using street types of motor activity as the main type of sports and health services for young people is briefly presented. The possibility of using street types of motor activity as a means of forming personal physical culture of young men aged 18-20 years is substantiated.

Keywords: personal physical culture, street types of motor activity, young men 18-20 years old, motor activity, sports and wellness services, street sports.

Reference

- 1. Guseva N.L. Optimization of students' motor activity using various forms of physical culture and sports activity // Theory and practice of physical culture. 2007. No. 3. – 256 p.*
- 2. Zheleznyak Yu.D., Leifa A.V. Physical activity and health of non-physical education students // Theory and practice of physical culture. 2006. No. 12. . – 254 p.*
- 3. Ilyinich V. I. Physical culture of students and life. M.: Gardariki, 2007. – 366 p.*
- 4. Individual outdoor workouts: [Website]. – Moscow, 2020. – URL <http://www.pro-trener.ru/page=persoutdoor>. (accessed 10.05.2022).*
- 5. Ilyinich V.I. Student sports and life: studies. manual for students of higher educational institutions. M., 1995. – 269 p.*
- 6. Popov S.N. Therapeutic physical culture: textbook for students. higher. studies. institutions/ S.N. Popov, N.M. Valeev, T.S. Garaseva et al. 7 ed., ster. M.: Publishing Center "Academy", 2009. – 416 p.*
- 7. Seluyanov V.N. Practicum on the course "Scientific and methodological activity" / V.N. Seluyanov,*
- 8. 8. Penzulaeva, L.I. Anatomical and physiological features of children / L.I. Penzulaeva. - M.: Pedagogika, 2017. – 63 p.*
- 9. Running with Pleasure LLC, Saint Petersburg, 2022. – [Website] – URL <https://enjoytherun.ru/> (accessed 20.04.2022)*
- 10. LLC "Sportules" Moscow 2022 [Website] – URL <https://sportules.ru/> (accessed 20.04.2022)*
- 11. The network of fitness clubs World class G. Moscow 2022 – [Website] – URL <https://outdoor.worldclass.ru/> (accessed 20.04.2022)*

12. Belton S., O'Brien W., Meehan S., et al. Youth - Physical activity on the way to health: evidence and prerequisites for the development of the Y-PATH physical activity program for adolescents. *BMC Public Health*, 2014, No. 14, p. 122.

13. Nagovitsyn R., Chigovskaya-Nazarova Ya., Miroshnichenko A., Senator S. Implementation of the System program "Health-saving education" at the Pedagogical University. *European Journal of Modern Education*, 2018, No. 7 (1), pp. 137-149.

УДК 796.0 +378

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ КАК НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЙ ПОИСК ПЕРСПЕКТИВНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Смертина Л.А.

Аннотация. Процесс физического воспитания в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью образования и предусматривает использование разнообразных средств физической культуры и спорта. В перечень основных видов спорта физического воспитания студенческой молодежи вошла и легкая атлетика. Успешная подготовка легкоатлетов – новичков в спортивных секциях зависит от того, насколько правильно их наставники оценивают общее состояние спортсмена, тенденции его развития и используют рациональную систему отбора спортсменов в секции.

Ключевые слова: отбор, ориентация, студенты, легкая атлетика.

Цель исследования: изучение эффективности методики отбора студентов 1 курса в секцию легкой атлетики в течение учебного года для выявления особо одаренных спортсменов. Объектом исследования явились темпы прироста физической подготовленности студентов 1 курса на занятиях по физической культуре для отбора в спортивную секцию. В контрольной группе – юноши и девушки 18 лет, специализирующиеся на развитие скоростно - силовых способностей. В экспериментальной группе – юноши и девушки, специализирующиеся на развитие выносливости аналогичного возраста. В обеих группах тренировки проводились два раза в неделю. Проведено педагогическое тестирование физических качеств; оставлены специальные комплексы упражнений для развития быстроты и выносливости, а также дана оценка эффективности системы физического воспитания по темпам прироста показателей физической подготовленности среди студентов 1 курса ФГБОУ ВО «СГУВТ».

Результаты исследования. Процессу отбора предшествует спортивная ориентация, позволяющая обоснованно рекомендовать один из видов спорта. Подбирая и составляя комплексы физических упражнений, следует помнить о

взаимосвязи между силой, быстротой, выносливостью, гибкостью, ловкостью [1]. На первом этапе отбора проведено педагогическое тестирование физических качеств: бег 30 м; бег 2000 - 3000 м; прыжки в длину с места; поднимание туловища из положения, лежа на спине. На втором этапе отбора педагогическое наблюдение проводилось в контрольной и экспериментальной группах: Отбор проводился по следующей программе: выполнение контрольных нормативов, антропометрические измерения, выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов. В процессе психологических обследований (Тест Шульге) особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как и внимание, упорство в спортивной борьбе, самостоятельность и мобильность. По итогам отбора в педагогическом исследовании участвовали две группы разной направленности: контрольная (проводила занятия на развитие быстроты) и экспериментальная (на развитие выносливости). На учебных занятиях студенты из контрольной группы выполняли упражнения скоростно-силовой направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 – 100 м; прыжковые упражнения. Упражнения на выносливость для специальной группы: равномерный бег до 5 км; повторный бег 200 -1000 м; прыжки через скакалку 1 – 2 минуты (Таблица 1).

Темп прироста рассчитывается по формуле:

$$W = 100(V2 - V1) / 0.5 (V1 + V2) \%;$$

где W – Темп прироста, «100» и «0.5» - константа; V1 и V2 – исходный и конечный результат.

Шкала оценки прироста темпов физических качеств в показателях (в %): до 8 – неудовлетворительно (за счет естественного прироста); 8 - 10 – удовлетворительно (за счет прироста и роста естественной активности); 10 – 15 – хорошо (за счет целенаправленной системы физического воспитания); свыше 15 – отлично (за счет эффективного использования физических упражнений) (Табл. 2).

Таблица 1 - Тестирование физических качеств в контрольной и экспериментальной группах

Группы	Бег 30 м (сек.)	Прыжк и в длину (см)	Подниман ие туловища (за 1 мин. кол-во раз)	Бег 2,3 км (мин., сек.)
Средние показатели исходного тестирования (V1)				
Контрольная:				
- юноши (10 чел.);	4.31	239.6	43.4	14:46.4
- девушки (5 чел.)	5.32	171.3	36.5	11:37.3
Экспериментальная:				
- юноши (10 чел.);	4.62	236.8	43.2	13:13.6.
- девушки (5 чел.)	5.53	178.4	37.4	11:08.1
Средние показатели конечного тестирования (V2)				
Контрольная:				
- юноши (10 чел.);	3.58	263.3	46.8	13:52.5
- девушки (5 чел.)	4.53	195.1	40.04	10:45.4
Экспериментальная:				
- юноши (10 чел.);	4.54	246.3	47.2	12:09.7
- девушки (5 чел.)	5.06	185.4	41.6	10:12.4

Таблица 2 - Темпы прироста физических качеств, %

Группы	Бег 30 м (сек.)	Прыжк и в длину (см)	Поднимани е туловища (за 1 мин. кол-во раз)	Бег 2,3 км (мин., сек.)
Контрольная:				
- юноши (10 чел.);	9	10	8	4
- девушки (5 чел.)	9	9	10	5
Экспериментальная:				
- юноши (10 чел.);	8	8	10	9
- девушки (5 чел.)	9	5	9	9

Заключение. Углубленный отбор позволяет выявить более физически и психологически подготовленных студентов для занятий легкой атлетикой. В данном педагогическом исследовании (Табл.2) студенты 1 курса контрольной и экспериментальной групп показали средние темпы прироста физических показателей (8-10%). Шесть студентов показали очень хорошие темпы прироста (10 - 15%) и были отобраны в секцию лёгкой атлетики.

Литература

1. Жилкин, А.Н. Легкая атлетика/А.Н. Жилкин. – М.: Академия, 2003. – 464с.
2. Зациорский, В.М. Легкая атлетика: критерии отбора / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200с.

Смертина Лариса Александровна, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, la-sm@mail.ru Россия, Новосибирск, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет водного транспорта»

SPORTS SELECTION IN LIGHT ATHLETICS AS A SCIENTIFICALLY BASED SEARCH FOR PROMISING ATHLETES

Smertina Larisa Alexandrovna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Sports, la-sm@mail.ru Russia, Novosibirsk, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Siberian State University of Water Transport"

Annotation. The process of physical education in a higher educational institution is an integral part of education and involves the use of various means of physical culture and sports. Athletics is also included in the list of the main sports of student youth physical education. Successful training of athletes who are new to the sports section depends on how correctly their mentors assess the general state of the sport, its development trends and use a rational system for selecting athletes in the section.

Key words: selection, orientation, students, athletic.

References

1. Zhilkin, A.N. Athletics / A.N. Zhilkin. - M.: Academy, 2003. - 464 p.
2. Zatsiorsky, V.M. Athletics: selection criteria / V. M. Zatsiors cue. - M.: Physical culture and sport, 1970. - 200p.

УДК 796.316

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ (на примере ФГБОУ ВО МГАФК)

Смирнова Э.Ю, Зулаев И.И.

Аннотация. В настоящее время волонтерское движение особенно активно развивается в нашей стране. Особое место в развитии волонтерства занимает студенческая молодежь, которая активно участвует в этом движении. Цель исследования заключается в рассмотрении основных аспектов развития спортивного волонтерства в студенческой среде на примере ФГБОУ ВО МГАФК. Авторами статьи определены цели, задачи волонтерского движения в вузе, а также мотивы участия студентов в волонтерской деятельности. Анализ результатов исследования позволил

внести коррективы в деятельность волонтерского центра для улучшения работы по данному направлению и активному вовлечению большего количества студентов.

Ключевые слова: *спортивное волонтерство, волонтер, спорт, молодежь, мотивация.*

В последнее время волонтерское движение становится одним из главных направлений в деятельности молодежных объединений, главным образом на этапе обучения в вузах. На основании проведенного анализа мы выявили рост количества привлечённых на добровольческую работу студентов. Таким образом, студенческое волонтерство приобретает всё большее звучание в обществе. Развитие студенческого волонтерского движения в вузах может эффективно повлиять на организацию воспитательного процесса в студенческой среде. Кроме того, систематическая деятельность студенческих волонтерских подразделений содействует развитию трудового воспитания. Студенты начинают бережно относиться к чужому труду, а также ценить собственный.

Принимая участие в волонтерской деятельности, студенты не только приносят пользу обществу, но и приобретают для себя необходимые знания, умения и навыки, а также моральные ценности. Главным условием организации волонтерской деятельности является поддержка администрации вуза, которая может предоставить оптимальные условия для развития данной структуры [1,2].

Проведя анализ участников волонтерского центра на базе ФГБОУ ВО МГАФК, мы выяснили, что основными участниками волонтерского движения являются студенты 1-4 курсов.

К основным задачам волонтерского центра в вузе относятся:

- 1) подготовка студентов-волонтеров по направлениям работы: спортивное, экологическое и социальное,
- 2) подготовка к участию в различных мероприятиях внутри вуза и в других организациях, в том числе с различными целевыми группами и категориями населения,
- 3) вовлечение большего количества студентов в разнообразную общественную деятельность,
- 4) развитие студенческого самоуправления.

Основными целями студенческого волонтерства в вузе являются:

- 1) оказание помощи тем, кто в ней нуждается,
- 2) социальная поддержка,

3) помощь в приобретении необходимых знаний, умений и навыков волонтерской деятельности,

4) предоставление необходимой информации о волонтерстве, поддержка студенческих инициатив.

Проведя анализ, мы выявили основные мотивы участия студентов в волонтерском движении в вузе:

1) подготовка различных мероприятий,
2) информационное обеспечение населения,
3) участие в организации и проведении различных игр, акций и соревнований,

4) мероприятия по оказанию сервисных услуг, с возможностью применения своих навыков, в том числе в иностранных языках, а также завести новые знакомства,

5) возможность встретиться со своими кумирами.

На рисунке 1 представлена оценка роста участников волонтерства в вузе по направлениям: спортивное, социальное и экологическое.

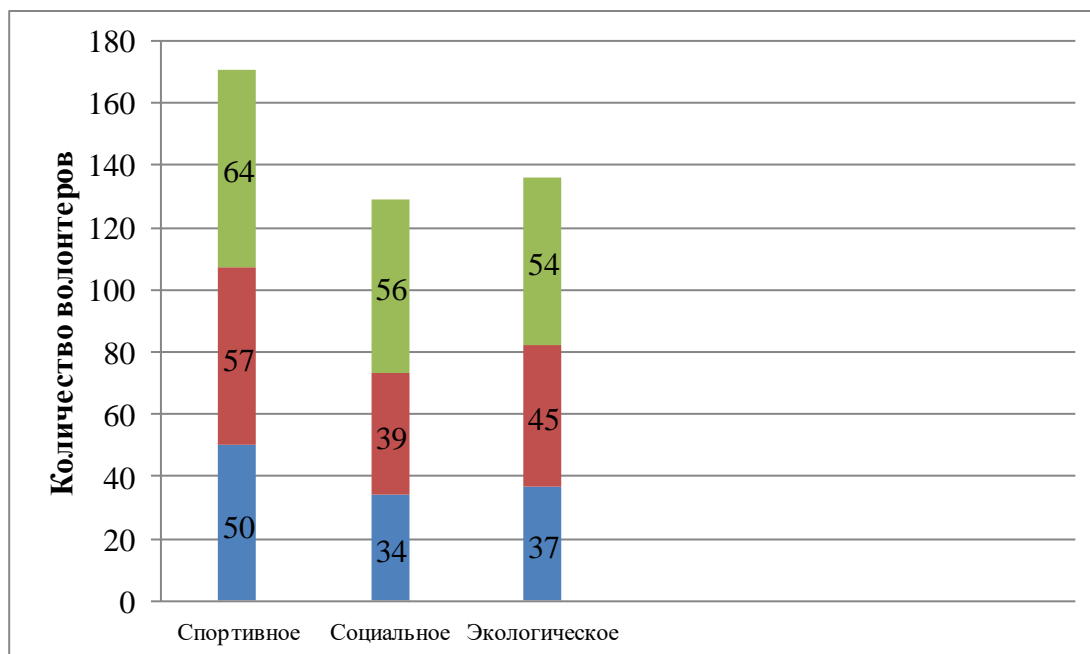


Рисунок 3 - Оценка роста участников волонтерства в вузе

Опираясь на данные рисунка, мы обращаем внимание на активный рост участников по направлению работы – спортивное, но обращая внимание на численные показатели, отмечаем невысокий рост показателей.

В целях повышения развития данного направления нами предлагается внести следующие предложения, представленные на рисунке 2.



Рисунок 4 - Предложения по улучшения волонтерской деятельности по направлению – спортивное

К числу основных результатов исследования спортивного волонтерства можно отнести [3, 4, 7]:

- 1) облегчение социализации студентов,
- 2) более быстрое усвоение знаний, применение на себя различных ролей для лучшего понимания, что необходимо делать в разных ситуациях,
- 3) формирование общечеловеческих ценностей,
- 4) получение осознанного опыта в спортивном волонтерстве и применение его на практике.

Отметим, что многие волонтеры принимают участие в мероприятии, как правило, бесплатно, но организаторы могут предоставить фирменную экипировку, питание, оплата проезда и проживания.

Формирование у студентов моральных и культурных качеств, приобщение их к решению социальных проблем общества является основной направленностью волонтерского движения [6].

Волонтерство в студенческой среде способствует реализации активности студентов в разных направлениях, является источником

познавательной деятельности. В частности, влияет на выбор конкретного направления волонтерской деятельности [2, с. 71].

Мы считаем, что волонтерское движение будет актуальным всегда и это направление требует больших усилий и активной работы. Для того чтобы процесс по вовлечению студентов в добровольческую деятельность был эффективным и успешным мы предлагаем следующие рекомендации:

- 1) создать комфортные, позитивные условия для волонтеров,
- 2) необходимо вносить разнообразие в стимулы привлечения студентов,
- 3) разработать обучающие мастер-классы и тренинги для волонтеров.

Студенческая волонтерская деятельность требует немало времени, внимания, терпения и желания работать на пользу обществу, при этом получать удовольствие от этой деятельности.

Литература

1. Бархаев А.Б. Социально-психологические предпосылки вовлечения студенческой молодежи в волонтерскую деятельность // Ученые записки Педагогического института СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Серия: Психология. Педагогика. - 2010. Т. 3. - № 1. - С. 51-58.
2. Вьюнова Е.А. Как организовать подростковое волонтерское движение // Не будь зависим - Скажи нет наркотикам, алкоголю, курению, игромании. - 2012. - № 1. - С. 46-49.
3. Илюшин О.В. Индивидуально-личностный подход как средство развития творческой активности учащихся. Материалы Международной научно-образовательной конференции, (18-19 декабря 2014 г.): Сборник научных трудов// Под общ. Ред. Д.п.н., проф. А.Н. Хузиахметова. - Казань: ТРИ «Школа», с. 327-330 (ВАК).
4. Кирьянова, Л.А. Спортивное волонтерское движение в современной России / Л.А. Кирьянова, Л.В. Морозова // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Том 10, № 5 (42). – С. 69–72.
5. Чагин А. Е., Куимова М. В. О роли волонтерской деятельности в студенческой среде // Молодой ученый. — 2015. — №10. — С. 1327-1329.
6. Широбоков, В.Н. Развитие мотивации молодежи как этап организации волонтерской деятельности / В.Н. Широбоков // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 1-2. – С. 102–104.

Смирнова Элеонора Юрьевна, магистрант Московской государственной академии физической культуры, *ehlja-smirnova@rambler.ru*, Россия, г. Жуковский, АО СПОРТИНВЕСТ; Зулаев Иса Имранович, к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Россия, п. Малаховка, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московская государственная академия физической культуры (МГАФК)».

SPORTS VOLUNTEERING IN THE STUDENT ENVIRONMENT
(on the example of FGBOU VO MGA FK)

*Smirnova Eleonora Yuryevna, undergraduate of the Moscow State Academy of Physical Culture, *ehlja-smirnova@rambler.ru*, Russia, Zhukovsky, JSC SPORTINVEST; Zulaev Isa Imranovich, c.p.s., Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Russia, Malakhovka, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Moscow State Academy of Physical Culture (MGA FK)".*

Annotation: Currently, the volunteer movement is especially actively developing in our country. A special place in the development of volunteering is occupied by student youth, who actively participate in this movement. The purpose of the study is to consider the main aspects of the development of sports volunteering among students on the example of the Moscow State Academy of Physical Education and Sports. The authors of the article define the goals and objectives of the volunteer movement at the university, as well as the motives for the participation of students in volunteer activities. Analysis of the results of the study made it possible to make adjustments to the activities of the volunteer center to improve work in this area and actively involve more students.

Keywords: sports volunteering, volunteer, sports, youth, motivation.

References

- 1. Barkhaev A.B. Socio-psychologicae praerequisitae sunt pro implicatione studentium iuvenum in actionibus voluntariis. N.G. Chernyshevsky. Series: Psychology. Paedagogia. - 2010. V. 3. - N. 1. - S. 51-58.*
- 2. Vyunova E.A. Quam ordinare teenage motus voluntarius // Noli esse deditus - Dic non medicamentis, alcohol, fumantibus, alea. - 2012. - N. 1. - S. 46-49.*
- 3. Ilyushin O.V. Actio singularis-personalis ut instrumentum ad elaborandum actionis creantis studentium. Acta Conferentiarum Internationalium Scientificorum et Educationis, (Dec. 18-19, 2014): Collectio chartarum scientificarum / / Ed. Ed. Ph.D., prof. A.N. Khuziahmetova. — Kazan: TERTIUS "Scholia", p. 327-330 (VAK).*
- 4. Kiryanova, L.A. Ludi motus voluntarii in moderna Russia / L.A. Kiryanova, L.V. Morozova // Scientific works of the North-Western Institute of Management RANEPa. - 2019. - Tomus X, N. 5 (42). - P. 69-72.*
- 5. Chagin A. E., Kuimova M. V. De munere profiteri in studiosorum ambitu // Iuvenis physicus. - 2015. - N. 10. - S. 1327-1329.*

6. Shirobokov, V.N. *Progressio iuvenum motiva ut scaena in operationibus voluntariis instituendis* / V.N. Shirobokov // *Acta Internationalis Educationis Experimentalis*. - 2014. - Nullus 1-2. – S. 102–104.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ЕВРОПЕЙСКИХ ТРЕНЕРОВ (НА ПРИМЕРЕ ОЛИМПИЙСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОНФЕДЕРАЦИИ ГЕРМАНИИ (DOSB))

Снегирёв Г.А., Гржебина Л.М.

Аннотация. В статье рассматриваются основные особенности повышения квалификации европейских тренеров на примере Олимпийской Спортивной Конфедерации Германии (DOSB).

Ключевые слова: повышение квалификации, тренер, европейские стандарты, нормативные критерии.

Введение. Большое количество сфер деятельности, неминуемость динамичного развития спорта, реализация четко поставленных целей и задач, требуют от специалиста постоянного обновления знаний и совершенствования профессионального статуса, благодаря которым, поддерживается соответствующий уровень компетентности в области трудовой деятельности. Современное европейское образование тренеров-специалистов реализуется в двух направлениях: массовое и профессиональное. В соответствии с умениями и навыками, а также спортивными результатами профессиональной деятельности, выделяют следующие тренерские категории: ассистент, тренер, старший тренер, мастер, тренер высшей квалификации, главный тренер» [1].

Актуальная система подготовки и повышения квалификации тренеров, организованная Олимпийской Спортивной Конфедерацией Германии (DOSB), предполагает формирование, преобразование и развитие профессионально-личностных показателей физкультурно-спортивных кадров, которая способна обеспечить необходимой мотивацией для поддержания активности к всестороннему росту.

Основная часть. В настоящее время в Европе разработаны и внедрены профессиональные характеристики тренеров разных уровней подготовки с учетом нормативно-правовых документов и этических норм, регулирующих их основные права и обязанности. В зависимости от уровня образования тренер приобретает категорию, в соответствии с которой определяются место работы, компетентность и вид деятельности» [2, 3].

Обучение дипломированного немецкого тренера, реализуемое в Кёльне (Trainerakademie Köln des DOSB), подразделяется на изучение основных регламентирующих положений профессиональной деятельности и ее специфику; специализацию в избранном виде спорта. При этом спектр изучаемых тем, охватывает специфичные для предмета спорта дисциплины, до общих тем, которые так или иначе связаны с профессиональной деятельностью тренера.

Повышение квалификации тренеров осуществляют национальные компетентные органы (являющиеся участниками данной конфедерации): спортивные клубы профессионального спорта, региональные спортивные комитеты и ассоциации, спортивные школы и академии. Курсы повышения квалификации чаще всего проводятся системно (блоками) по выходным дням. Стоит отметить, что В Германии обязательным условием для ведения профессиональной трудовой деятельности тренера, является прохождение практики - профессионально-интегрированное обучение дипломированного тренера с обязательным присутствием 4 дня в месяц.

Одной из главных составляющих системы повышения квалификации DOSB, является лицензирование тренерской деятельности, которое подразумевает переход к более высокому статусу в профессиональной деятельности.

В течение подготовки к получению лицензии, проводятся теоретические и практические занятия, где изучаются следующие дисциплины:

- Индивидуальные и групповые дисциплины (например, спортивная педагогика, методика и дидактика тренировочного процесса, коммуникация, конфликтология);
- Динамика движений и спортивная практика (например, теория и методика тренировочного процесса и соревнований, динамика процессов профессиональной деятельности тренера в спорте, спортивная психология и педагогика);
- Дисциплины, затрагивающие структуру управления в спортивных ассоциациях (например, директивы в области надзора за соблюдением нормативно-правовых актов профессиональной деятельности; положения о материальной ответственности и соблюдение договорных обязанностей; антидопинговые директивы);

Система лицензирования обусловлена получением следующих квалификационных категорий:

- тренер с лицензией с/в/а в профессиональном спорте;

- тренер с лицензией с/в/а в массовом спорте;
- тренер-инструктор категории с/в» (лфк, реабилитолог).

После завершения обучения, профессиональный тренер осуществляет свою деятельность в области физической культуры и спорта (спортивных клубах при федеральных и региональных ассоциациях, спортивных школах, центрах профессионального спорта или тренировочных базах, спортивных интернатах, вузах, оздоровительных и фитнес-центрах, а также в муниципальных учреждениях) [4].

Вывод. Спортивно-педагогическое образование, и, соответственно, получение диплома тренера, или же получение более высокой квалификационной категории, способствуют расширению профессионального поля деятельности тренера. Кроме всего прочего, система получения лицензии при DOSB предусматривает узкопрофильную специализацию тренеров, особенно в области фитнеса и ЛФК.

Выпускники Академии тренеров при DOSB по ее окончании имеют право доступа к обучению в высших образовательных учреждениях, и даже на исключительное окончание обучения с присвоением степени бакалавра. Возможна также самостоятельная деятельность тренера на гонорарной основе в спортивных клубах и организациях, частных и муниципальных учреждениях, спортивных школах, фитнес-центрах и оздоровительных центрах.

Литература

1. European Coaching Council. (2007). Convention on the recognition of coaching competence and qualifications. Retrieved, 27, June 2011, from [Электронный ресурс] / - URL: www.enssee.eu. (Дата обращения: 02.06.2022)

2. European Commission. (2011). Developing the European dimension in sport. Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the regions. Brussels, COM (2011) 12 final.

3. European Network of Sport Science in Higher Education. (1999). Framework for the recognition of coaching competence and qualifications. Luxembourg: European Network of Sport Science in Higher Education.

4. *Литературные источники на немецком языке:*

5. Dirk Schimmelpfennig, Vorstand Leistungssport im DOSB, erläutert den Delegierten die Konzeptionen zum weiten Thema der Leistungssportreform. «Berufsbild Trainer» [Электронный ресурс] / - URL: <https://worldgames.dosb.de/leistungssport/world-games/news-detail/mv-2018-beruf-des-trainers-wird-aufgewertet> (Дата обращения: 02.06.2022)

Снегирёв Герман Александрович, аспирант 1 курса обучения, кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, rod-li@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Гржебина Людмила Михайловна, к.социолог.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, luksemig@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

FEATURES OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF EUROPEAN COACHES (BY THE EXAMPLE OF THE OLYMPIC SPORTS CONFEDERATION OF GERMANY (DOSB))

Snegirev German Alexandrovich 1st year postgraduate student of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, Russian Federation Moscow, email: rod-li@mail.ru, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Grzhebina Liudmila Mihaylovna, PhD, assistant professor of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, email: luksemig@yandex.ru, Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. The article discusses the main features of professional development of European coaches on the example of the Olympic Sports Confederation of Germany (DOSB).

Keywords: professional development, trainer, European standards, regulatory criteria.

References

- 1. European Coaching Council. (2007). Convention on the recognition of coaching competence and qualifications. Retrieved, 27, June 2011, from [Электронный ресурс] / - URL: www.enssee.eu. (Дата обращения: 02.06.2022)*
- 2. European Commission. (2011). Developing the European dimension in sport. Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the regions. Brussels, COM (2011) 12 final.*
- 3. European Network of Sport Science in Higher Education. (1999). Framework for the recognition of coaching competence and qualifications. Luxembourg: European Network of Sport Science in Higher Education.*
- 4. Dirk Schimmelpfennig, Vorstand Leistungssport im DOSB, erläutert den Delegierten die Konzeptionen zum weiten Thema der Leistungssportreform. «Berufsbild Trainer» [Электронный ресурс] / - URL: <https://worldgames.dosb.de/leistungssport/world-games/news-detail/mv-2018-beruf-des-trainers-wird-aufgewertet> (Дата обращения: 02.06.2022)*

ТАЛАНТЛИВАЯ МОЛОДЁЖЬ КАК ОБЪЕКТ МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ

Соколовская С.А.

Аннотация. *Талантливая, в том числе в спорте, молодёжь является объектом особого внимания со стороны государства. Поддержка талантливой молодёжи – одно из приоритетных направлений государственной молодёжной политики. Новые образовательные технологии способствуют вовлечению талантливой молодёжи помимо тренировочной в научную и в творческую деятельность.*

Ключевые слова: *объект молодёжной политики, приоритетные направления государственной молодёжной политики, талантливая и одарённая молодёжь.*

Введение. Для достижения целей государственной молодежной политики в Российской Федерации необходимо решить ряд приоритетных задач. Одной из таких задач является вовлечение молодежи в творческую деятельность, а также поддержка талантливой молодежи, в том числе в спортивной сфере.

Одним из основных принципов реализации целей государственной молодежной политики является предоставление государством базового объема услуг для всестороннего развития молодежи [1]. Прежде всего, речь идет о предоставлении образовательных услуг.

Реализация приоритетных направлений молодежной политики требует системного подхода. А это значит – необходимо не только финансовое, организационное, нормативно-правовое, но и научно-методическое обеспечение реализации базовых проектов.

Основная часть. Одним из ярких примеров участия государства в реализации приоритетных задач молодежной политики в области всестороннего развития молодежи является создание образовательного центра «Сириус».

По инициативе Президента Российской Федерации В.В. Путина и при активном участии фонда «Талант и успех» в городе Сочи на базе олимпийской инфраструктуры был открыт образовательный центр для одаренных детей и молодежи от 10 до 17 лет, граждан РФ.

Образовательные программы рассчитаны на тех юных граждан России, которые уже продемонстрировали выдающиеся успехи в области науки, искусства, спорта, литературного творчества. Принять участие в образовательной программе центра «Сириус» можно на конкурсной основе

предоставив сертификаты, подтверждающие победу в профильных всероссийских и региональных олимпиадах. Если речь идёт об участии в смене «Литературное творчество», то от претендента требуется наличие публикаций в литературных журналах или газетах, а также книжных изданиях. Обучение проходит на бесплатной основе. Также государство оплачивает проезд участников и их проживание в центре в течение всей смены, которая длится 24 дня. Это обстоятельство даёт возможность молодежи независимо от материального положения семьи и дальности проживания получить уникальную образовательную услугу. Уникальным обучением в центре «Сириус» является то, что для участников образовательных программ лекции и мастер-классы проводятся выдающимися деятелями науки и культуры России, а также российскими спортсменами – чемпионами олимпийских и мировых первенств. Лозунг – «синтез науки, спорта и искусства стимулирует творческое развитие личности» наилучшим образом отражает уникальность и особенность нового образовательного центра.

Центр «Сириус» работает круглый год. Ежемесячно в него приезжает 800 ребят от 10 до 17 лет со всей страны.

Главной целью работы образовательного центра «Сириус» по утверждению учредителей является «раннее выявление, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных детей, проявивших выдающиеся способности в области искусств, спорта, естественнонаучных дисциплин, а также добившихся успехов в техническом творчестве» [5].

Особенностью центра является также то, что он принимает в каждую смену более 100 преподавателей и тренеров, сопровождающих детей, для повышения их квалификации в области раннего выявления творческих способностей учеников – будущих участников образовательных программ центра «Сириус».

Из основных задач образовательного центра «Сириус» особо следует отметить необходимость охвата максимального количества одаренных российских школьников независимо от места их жительства, социального положения и финансовых возможностей родителей.

Обучение в центре ведется на основе самых передовых интеллектуально-познавательных, художественных и физкультурно-спортивных технологий. Помимо обучения школьники принимают активное участие в общественно-полезной деятельности, разнообразно и увлекательно проводят свой досуг.

Эта важная для страны амбициозная задача, тем не менее, упирается в объективное препятствие – ограниченность возможностей центра «Сириус» по

количеству принимаемых участников. Несмотря на круглогодичную работу, центр может принять лишь около восьми тысяч участников. Безусловно - это капля в море, если учитывать глобальную цель молодежной политики в РФ, которая определяется как предоставление возможности самореализации для всей российской молодежи.

Положительный опыт работы центра «Сириус» сделал возможным его распространение на другие регионы Российской Федерации. Перед руководством регионов поставлена задача - создать похожие образовательные центры на местах, привлекая к их работе выдающихся деятелей науки и искусств республиканского и регионального значения. Это позволит значительно увеличить охват максимального количества одаренных российских школьников. К 2022 году образовательные центры, подобные центру «Сириус» открылись уже в 64 регионах Российской Федерации.

Другая важная задача, которую ставит перед собой образовательный центр «Сириус» - создание системы «социальных лифтов» для высокоодаренной молодежи на основе объединения профориентационных, образовательных, исследовательских и иных ресурсов.

Конкретно это выражается в системе стажировок, которые предлагаются выпускникам «Сириуса» ведущими высокотехнологичными компаниями. Это направление требует дальнейшего развития путём привлечения новых компаний-партнёров.

Рассмотрим некоторые стратегические принципы работы образовательного центра «Сириус».

Наша страна нуждается в целой когорте современных лидеров, которые смогут повести страну за собой и вывести ее в число передовых держав. Поэтому важнейшим принципом подготовки участников образовательных программ «Сириуса» является:

- лидерство

[умение управлять собственными проектами и профессиональным ростом значит – умение привлекать на свою сторону единомышленников и умение вести их за собой. Развитие этих лидерских качеств составляет значительную часть учебных программ центра];

- поощрение лучших

[центр считает необходимым поддерживать своих выпускников и не только следить за их дальнейшими успехами, а содействовать их карьерному росту и трудоустройству в ведущие российские художественные коллективы, культурные центры, высокотехнологичные компании и научные центры];

- объединение опыта

[образовательный центр «Сириус» объединяет опыт лучших российских школ и ведущих экспертов, аккумулирует этот опыт в научно-методическую базу для передачи её другим школам и развивающим центрам, тиражирует лучшие образовательные программы по всей стране];

- **Преемственность**

[в любом социально значимом проекте важно бережно сохранять накопленные знания и наработки, чтобы создавать на их базе новые эффективные педагогические технологии];

- **Синтез науки, искусства и спорта**

[синтез трёх направлений деятельности стимулирует творческое развитие личности и является неотъемлемым условием формирования будущего лидера в любой из социально значимых сфер];

- **Гармоничное развитие личности**

[программы образовательного центра «Сириус» ориентированы не только на специализированную подготовку, но и на занятия отечественной историей, литературой, культурным наследием нашей страны];

- **Открытость**

[двери образовательного центра «Сириус» открыты для любого школьника страны, показавшего реальные достижения в той или иной области науки, искусств и спорта. Информационная открытость центра и прозрачные критерии отбора – важные составляющие его деятельности];

- **Дополнительные навыки**

[учащиеся Центра получают помимо специализированных навыков навыки публичных выступлений и презентации собственных проектов перед экспертами и партнёрами Центра].

А что же остается тем школьникам, которые не смогли пройти жесткий конкурсный отбор в Центр? Не создается ли почва для эгалитаризма, деления общества на закрытые привилегированные касты, имеющие доступ к лучшим образовательным технологиям?

Для снятия проблем социального напряжения на сайте Центра создана страница «Лекториум», на которой выкладываются в открытом доступе онлайн-трансляции лекций, мастер-классов, творческих встреч. Любой желающий может познакомиться с их содержанием.

Статистика страницы на начало 2022 года такова:

97 – онлайн-трансляции;

94 – лекции ученых;

19 - лекций для педагогов;

14 – открытых уроков;

- 4 – мастер-класса;
- 4 – творческие встречи[5].

Таким образом, статистика свидетельствует о высоком интересе талантливой и одарённой молодёжи к деятельности образовательного центра «Сириус».

Литература

1. Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. №489-ФЗ «О молодёжной политике в Российской Федерации».
2. Молодежный форум «Таврида» [Электронный ресурс] // tavridaforum.art.
3. Положение о конкурсе на предоставление грантов Президента РФ на развитие гражданского общества от 25 июня 2018 г. № 9.
4. Россия – страна возможностей[Электронный ресурс]//rsvforum.ru.
5. Сириус [Электронный ресурс] // sochisirius.ru.
6. Указ Президента Российской Федерации от 30 января 2019 г. № 30 «О грантах Президента РФ, предоставляемых на развитие гражданского общества».
7. Crow G.A. Community life/ An introduction to local social relation/ London: Harvester Wheatsheat.1994.
8. Lyon L. The community in urban society. Philadelphia: Temple university press.1987.

Соколовская Светлана Анатольевна, кандидат философских наук, доцент кафедры государственного управления и молодёжной политики, secondmother@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования ««Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

TALENTED YOUTH AS AN OBJECT OF YOUTH POLICY

Sokolovskaya Svetlana Anatolyevna, doctor of phyilosophy, docent, depatment of the public administration and youth policy, secondmother@yandex.ru,, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The issue of the development of physical culture and sports in the modern world is becoming more and more urgent. This is evidenced by the existence of various programs, orders and strategies, regularly published and updated by the state in order to popularize sports. The importance of sports is indisputable for strengthening human health and, as a result, strengthening the economy of the region and the country as a whole.

Keywords: talented youth, object of youth policy, physical culture and sports

References

1. FZ-489 ot 30.12.2020 «O molodeshnoy politice v Rossiyscoy Federacii».
2. Molodeshny forum «Tavrida» [Electronny resurs] // tavridaforum.art.
3. Poloshenie o concurse na predostavlenie grantov Prezidenta RF na razvitie grashdanskogo obhestva ot 25 iunya 2018 g. S 9.
4. Rossiya – strana vozmoshnostey [Electronny resurs] // rsvforum.ru.
5. Sirius [Electronny resurs] // sochisirius.ru.
6. Ucaz «O grantach Prezidenta RF, predostavlayemykh na razvitie grashdanskogo obchestva», 30.01.2019, №30.
7. Crow G.A. *Community life/ An introduction to local social relation/* London: Harvester Wheatsheat.1994.
8. Lyon L. *The community in urban society.* Philadelphia: Temple university press.1987.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Солдатова С.О.

Аннотация. В данной статье затрагивается тема физической культуры и спорта в жизни молодёжи, а также как спорт влияет на патриотизм студентов. Представлены аспекты для развития и поддержания у студентов правильного отношения к своей Родине. Показано влияние физической культуры на развитие личности и патриотизма, а также мотивацию к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, патриотизм, молодёжь, студенты.

В современном мире невозможно не признать важной роли образа жизни людей в сохранении здоровья, где ведущее место занимает спорт. Здоровое молодое поколение – ключ для будущего нашей страны. Физическая культура является частью общей культуры общества и представляет собой совокупность ценностей и знаний, которые используются для развития физических и интеллектуальных способностей человека, что особенно актуально в процессе жизненного пути у студентов.

Сегодня роль физической культуры и спорта ощущается особенно ясно, к тому же очень сильно влияет на патриотическую жизнь студентов.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного

развития личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Одной из важнейших задач физической культуры в студенческой жизни является формирование мотивационно ценностное отношение молодых людей к физической культуре, цель – быть здоровым, физическое самосовершенствование и самовоспитание. Такая задача не только поставит в голову у студента установку о том, что нужно поддерживать свое здоровье и самосовершенствоваться, но и сыграет огромную роль в патриотической жизни человека.

Патриотическое воспитание студентов высших учебных заведений в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость, т.к. является одним из важнейших составляющих общенациональной идеи нашего государства. Поэтому физическая культура и спорт также выступают в качестве гражданско-патриотического воспитания.

Патриотизм – любовь к своему Отечеству, преданность своей Родине, привязанность к родной земле, языку, культуре и традициям своего народа. Патриотизм в педагогике рассматривается как качество, которое представляет собой потребность честно служить стране, проявления к ней любви и верности, понимание ее величия и славы, своей духовной связи с ней, желание беречь её достоинства, своими действиями усилить величие и свободу. Осознанное и бережное отношение к природе, уважение истории нашей страны, осознание долга перед страной и обществом определяют патриотические чувства.

Постоянные занятия спортом и физической культурой развивают у студентов сильные черты характера и патриотизм, которые необходимы для любого гражданина нашей страны, а также улучшают состояние физического и психического здоровья. Занятия спортом и физической культурой определяются направленностью современной молодёжи на готовность к лучшей физической подготовке к воинской службе, ответственности за выполнение долга перед Родиной, осознание необходимости развития физических качеств для хорошего прохождения воинского долга.

К сожалению, и на данный момент, у большей части молодёжи нет патриотических чувств и нравственных устоев.

Таким образом, спортивная деятельность развивает не только нравственно-волевые и физические качества, а также способствует формированию патриотизма. Участвуя в различных соревнованиях, особенно спортсмены, стараются прославить свою страну, свою Родину высокими спортивными достижениями. Государство поддерживает спорт, потому что спортивные соревнования для молодых людей, и в целом для населения, это повод не только для отдыха и какого-либо зрелища, но и самоутверждения. Его аудитория - это большая часть населения. Она, как правило, не должна остаться без политического и культурного внимания и воздействия. И самих спортсменов необходимо воспитывать в патриотическом духе.

Занятия физической культурой и спортом воспитывают любовь и преданность к своей Родине и являются эффективными средствами патриотического воспитания.

Литература

1. Алиев М.Н. Физическая культура и спорт как средства военно-патриотического воспитания учащейся молодежи // Воспитание патриотизма, дружбы народов, гражданственности: материалы второй Всероссийской научно-практической конференции. – М., 2003. – С. 354-359.

2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2005 года о государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» // Физическая культура в школе. – 2006. - № 5. – С. 2-6.

3. Копылов Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2014.

Солдатова Светлана Олеговна, доцент кафедры Физического Воспитания и Спорта, helga-103@yandex.ru, Россия, Казань, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ)».

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS A MEANS OF PATRIOTIC EDUCATION OF YOUTH

Soldatova Svetlana Olegovna , docent of the Department of Physical Culture and Sports, helga-103@yandex.ru , Kazan, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kazan National Research Technological University (KNRTU)".

Annotation. This article touches on the topic of physical culture and sports in the life of young people, as well as how sports affect the patriotism of students. Aspects for the

development and maintenance of students' correct attitude to their homeland are presented. The influence of physical culture on the development of personality and patriotism, as well as motivation for a healthy lifestyle is shown.

Keywords: physical culture, patriotism, youth, students.

References

1. Aliyev M.N. *Physical culture and sport as a means of military-patriotic education of students // Education of patriotism, friendship of peoples, citizenship: materials of the second All-Russian Scientific and practical conference.* – М., 2003. – pp. 354-359.

2. *Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2005 on the state program "Patriotic education of citizens of the Russian Federation for 2006-2010" // Physical culture at school.* - 2006. - No. 5. – pp. 2-6.

3. Kopylov Yu.A. *The system of physical education in educational institutions / Yu.A. Kopylov, N.V. Polyanskaya.* – М.: Arsenal of Education, 2014.

УДК 796.011.1

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Спирина А.А., Тарбеев Н.Н.

Аннотация. В этой статье рассматриваются и анализируются результаты тестирования учеников 9-11 классов и студентов первого курса на их отношение к спорту. Внимание акцентируется на выявленных различиях, так как они преобладают над сходствами, что указывает на изменения в образе жизни молодёжи при переходе на новый этап жизни.

Ключевые слова: спорт, школьники, студенты, образ жизни, двигательная активность.

Введение

Занятия физической культурой в школьное время часто недооценивают, хотя они играют важную роль в становлении личности ребёнка. Современное состояние школьного образования характеризуется рядом негативных тенденций: снижением двигательной активности школьников, нарушением их физического и психического развития, ухудшением здоровья и т.д., которые отрицательно сказываются на состоянии здоровья учащихся. Дети стали вести малоподвижный образ с тех пор, как в их жизнь вошли телевидение, видеоигры, компьютеры, при одновременном снижении физических нагрузок в школе [3]. Однако спорт закладывает фундамент не только для всестороннего физического развития, но и для воспитания таких важных

качеств, как дисциплинированность, упорство, выносливость. После окончания школы подростки вливаются в совершенно новую среду, что сильно сказывается на их привычном образе жизни. Действительно ли студенты видят занятия спортом иначе, чем школьники? Чтобы разобраться в этом вопросе, мы провели исследование.

Цель и методы исследования

Сравнить двигательную активность в режиме учебного дня учащихся школ 9-11 классов со студенческой молодёжью 1 курса медицинского университета.

Были проведены опросы в Google Forms среди обучающихся 9-11 классов школы №7 города Волгограда и студентов ВолгГМУ 1 курса специальности «Клиническая психология».

Результаты анкетирования

Было анкетировано 48 школьников (6 юношей, 42 девушки) и 45 студентов (3 юноши, 42 девушки). Среди школьников 41,9% занимаются спортом для того, чтобы поддерживать себя в форме, 35,5% не видят в занятиях спортом необходимости, 12,9% занятия спортом ненавидят, а 9,7% утверждают, что спорт поднимает им настроение.

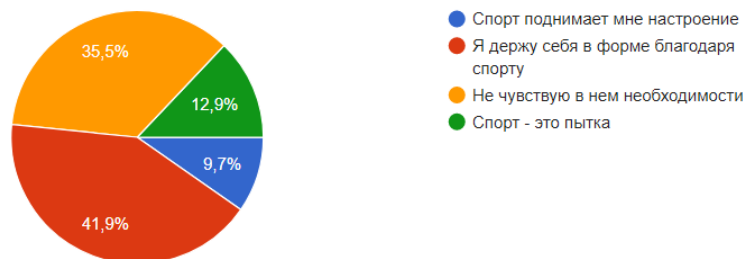


Диаграмма 1 – Как относятся к занятиям спортом школьники

Среди студентов же 57,1% замечают, что спорт поднимает им настроение, 25% занимаются спортом, чтобы поддерживать себя в форме, 14,3% не видят необходимости в занятиях и только 3,6% ненавидят спорт.

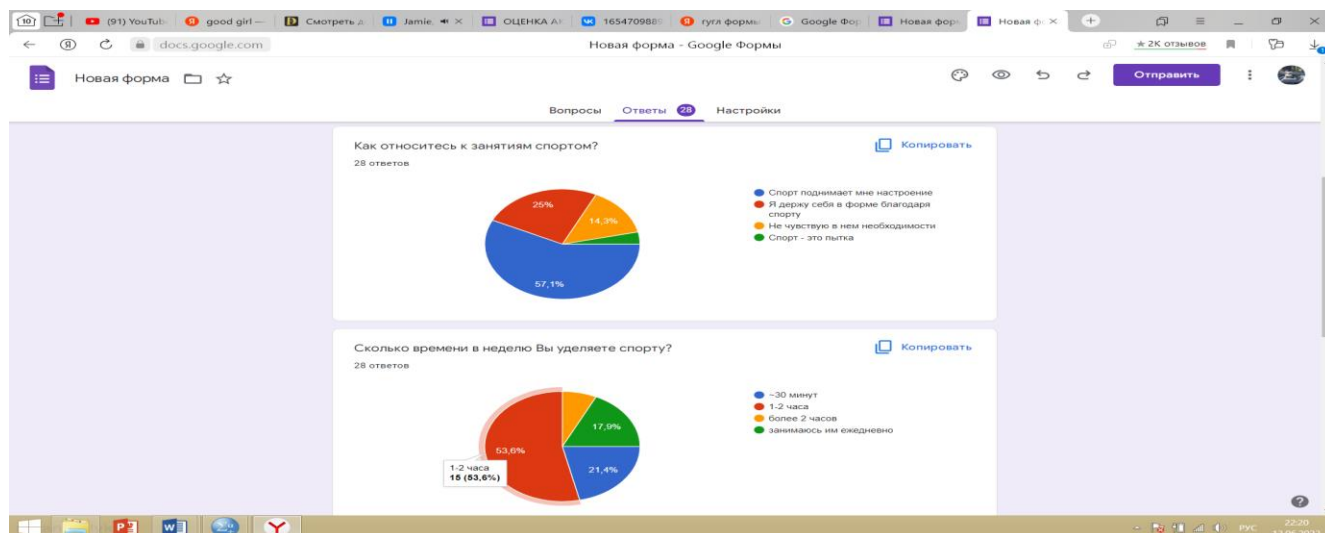


Диаграмма 2 – Как относятся к занятиям спортом студенты

При этом из школьников 64,5% занимаются спортом на уроках физкультуры, 17,9% спортом не занимаются вообще и большинство занимаются спортом дополнительно, посещая не только занятия по физкультуре в школе, но и секции, тренажерный зал и занимаясь дома самостоятельно.

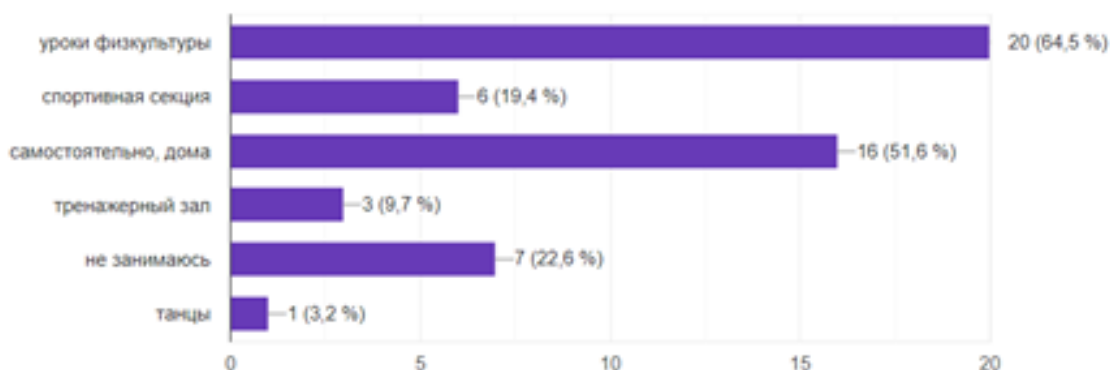


Диаграмма 3 – Виды занятий спортом школьников

82,1% студентов также занимаются спортом на парах по физкультуре, остальные занимаются спортом самостоятельно и посещают тренажерный зал.

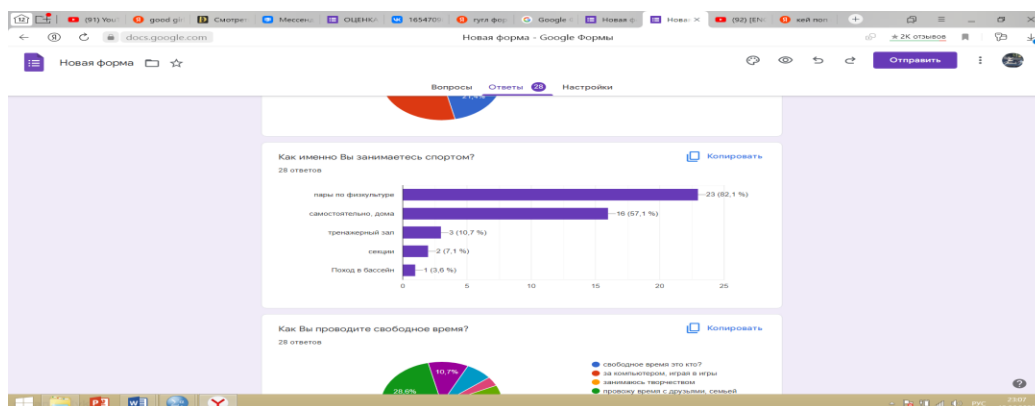


Диаграмма 4 – Виды занятий спортом студентов

Что касается времени, которое школьники уделяют спорту, то 37,9% занимаются спортом около 1-2 часов в неделю, 24,1% тратят около получаса в неделю и 20,7% респондентов спортом занимаются ежедневно. 17,2% занимаются более 2 часов в неделю.

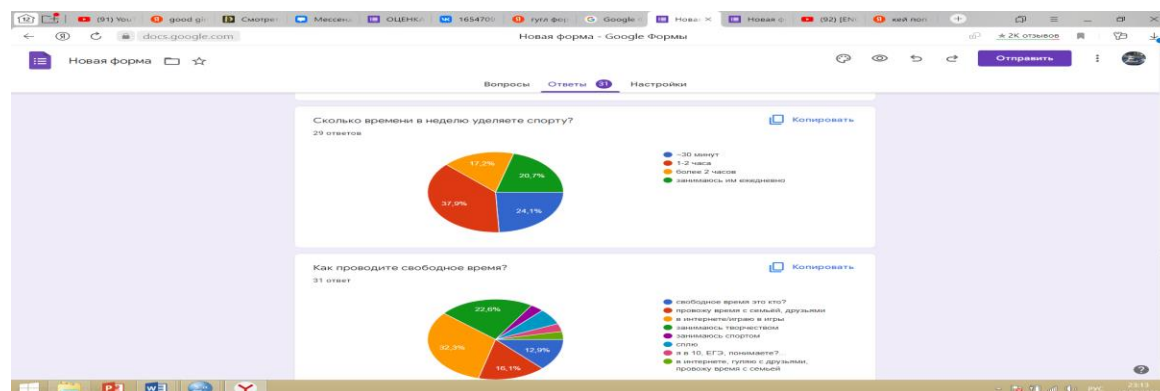


Диаграмма 5 – Сколько времени в неделю спорту уделяют школьники

53,6% студентов уделяют около 1-2 часов в неделю, 21,4% тратят около получаса, 17,9% занимаются спортом ежедневно и только 7,1% уделяют более 2 часов в неделю.

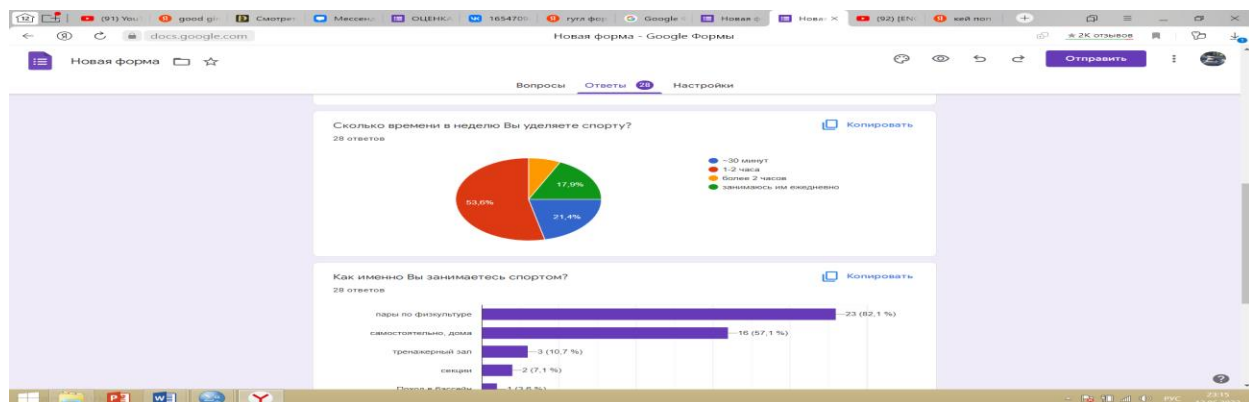


Диаграмма 6 – Сколько времени в неделю спорту уделяют студенты

Таким образом, студенты видят в спорте, в первую очередь, способ улучшения настроения, в то время, как школьники не рассматривают двигательную активность в таком ключе и больше рассматривают с практической стороны – приведения себя в форму. Также резко падает процент ненавидящих спорт – с 12% у школьников до 3% у студентов. В видах занятий нет значительной разницы, но во времени, уделяемому спорту прослеживаются различия: среди студентов меньше людей могут уделять спорту более двух часов, нежели чем среди школьников. В основном студенты выделяют в неделю от одного двух часов на физическую деятельность.

Выводы

Проанализировав полученные результаты, мы сделали следующие выводы: студенты в большей степени уделяют внимание спорту и видят в нем ценность, нежели школьники. Это подтверждает, например, то, что по итогам анкетирования не оказалось студентов, не занимающихся спортом вообще, в то время как школьников, не уделяющих спорту время, оказалось почти одна пятая часть выборки! После перехода в новый этап своей жизни и окончания школы спорт приносит не только хорошее настроение, но и помогает в выборе полезного времяпрепровождения для переключения с умственной деятельности. И в этом плане физическая культура важна для студентов, так как, несмотря на большие функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (17–25 лет), наиболее продуктивными с точки зрения обучения являются студенты, соблюдающие режим сна, питания, двигательной активности и отдыха, а также другие компоненты здорового образа жизни [2]. Однако, несмотря на свое отношение, более юная группа занимается физической активностью чаще. Нужно заметить, что многие из них также занимаются ежедневно и посещают спортивные секции. Это можно

связать с тем, что учебный день студентов включает в себя не только большое количество занятий, но и требует длительной самоподготовки. Студентам следует делать небольшие перерывы на разминку или на полноценные физические упражнения в течение учебного дня для профилактики гиподинамии и борьбы со стрессом. Стоит помнить, что физическая культура – не только про упражнения, но и про мировоззрение, которое не может не меняться с возрастом.

Литература

1. В.Ю. Карпов, А.С. Махов Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи: коллективная монография // 2016 – С. 8-20.

2. Пушкарёв, К. А. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни / К. А. Пушкарёв, Н. Н. Тарбеев // Физическая культура, здравоохранение и образование: Материалы XV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского, Томск, 18 ноября 2021 года / Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. – г. Томск: Общество с ограниченной ответственностью "СТТ", 2021. – С. 194-198.

3. Бурханов, А. И. Формирование здорового образа жизни современных школьников / А. И. Бурханов // Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – № 19. – С. 60-63.

Спирина Анна Александровна, студентка 1 курса факультета социальной работы и клинической психологии, spir1naanne@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Тарбеев Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, Kolya2509@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

COMPARATIVE ANALYSIS OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOL STUDENTS AND UNIVERSITY STUDENTS

Spirina Anna Aleksandrovna, 1st year student of the Department of Social Work and Clinical Psychology, spir1naanne@yandex.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University (VolgSMU)" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Tarbeyev Nikolay Nikolayevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health, Kolya2509@yandex.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational

Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University (VolgSMU)" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Annotation. This article discusses and analyzes the results of testing students in grades 9-11 and first-year students on their attitude to sports. Attention is focused on the identified differences, as they are dominated by similarities, which indicates changes in the lifestyle of young people during the transition to a new stage of life.

Keywords: sports, schoolchildren, students, lifestyle, motor activity.

References

- 1. V.Yu. Karpov, A.S. Mahov Fizicheskaya kul'tura i sport v vospitanii zdorovogo obraza zhizni podrostkov i molodezhi: kollektivnaya monografiya // 2016 – С. 8-20.*
- 2. Pushkarev, K. A. Sohranenie zdorov'ya i zdorovyy obraz zhizni / K. A. Pushkarev, N. N. Tarbeev // Fizicheskaya kul'tura, zdavoohranenie i obrazovanie: Materialy XV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj pamyati V.S. Pirusskogo, Tomsk, 18 noyabrya 2021 goda / Pod redakciej E.Yu. D'yakovoj. – g. Tomsk: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "STT", 2021. – S. 194-198.*
- 3. Burhanov, A. I. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni sovremennyh shkol'nikov / A. I. Burhanov // Sborniki konferencij NIC Sociosfera. – 2015. – № 19. – S. 60-63.*

УДК 796

ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Столяров В.И.

Аннотация. В статье обосновано важное значение: а) дифференциации двух направлений спортивной деятельности студентов в системе высшего образования: цель одного из них – решение спортивно-образовательных и оздоровительно-рекреационных задач, цель другого – выявление спортивно одаренных студентов, повышение уровня их спортивной подготовленности; б) определения не только особых задач этих направлений, но и тех специфических методов, которые обеспечивают использование занятий спортом для полноценного и эффективного решения данных задач.

Ключевые слова: система высшего образования, дифференциация спортивной деятельности.

Введение. Одна из наиболее важных проблем системы высшего образования современной России – физическое, психическое и духовно-нравственное состояние студентов: снижение уровня здоровья, физических кондиций, ориентация на деструктивные стороны психосоциальной жизни общества, развитие культа экстремального удовольствия; неадекватное

(безапелляционно-агрессивное или наивно-пассивное) поведение в обществе, потеря осознанных жизненных ориентиров.

Общепризнано положение о том, что спортивная деятельность способна играть важную роль в активном, целенаправленном формировании, коррекции, изменении в нужном направлении физических, психических, социокультурных качеств и способностей, а также ценностных ориентиров человека. Актуальной поэтому является задача определения путей повышения спортивной активности студентов, а также социокультурного значения этой активности.

Одно из важнейших направлений эффективного решения этой задачи – дифференциация спортивной деятельности студентов в системе высшего образования.

Основная часть. Данная дифференциация предусматривает следующее.

1. В учебной программе высших учебных заведений выделяются два относительно самостоятельных направления спортивной деятельности студентов.

Первое направление – решение *спортивно-образовательных и оздоровительно-рекреационных задач студентов*: оздоровление, физическое совершенствование, активный творческий отдых, развлечение, получение положительных эмоций, удовольствие, общение с другими людьми и с природой. Предусматривается решение этих задач как *в учебном процессе*, так и *во внеучебное время*. Это направление учитывает *общие образовательные и воспитательные задачи* учебных высших заведений и ориентировано на *большинство* студентов.

Второе направление – выявление спортивно одаренных студентов, повышение уровня их *спортивной подготовленности*, подготовка из них *будущих спортсменов высокого класса*. Данное направление ориентировано на *ту часть* студентов, которых спорт привлекает как возможная сфера их будущей профессиональной деятельности.

Организационные формы решения задач этого направления спортивной работы со студентами – внеучебные спортивные мероприятия, школы олимпийского резерва и т.п.

2. Важнейшее значение для эффективной организации спортивной деятельности студентов имеет определение не только *особых задач* двух указанных направлений, но и тех *специфических форм и методов*, которые обеспечивают использование занятий спортом для полноценного и эффективного решения данных задач.

В современной теории спорта обоснованы и используются на практике в общеобразовательных учреждениях, в том числе в вузах, эффективные формы и методы организации *спортивного тренировочного процесса* с оздоровительно-рекреационной направленностью. К их числу в первую очередь относятся традиционные формы и методы несоревновательной спортивной двигательной активности – оздоровительная гимнастика, оздоровительная тренировка, аэробика и т.п. В последнее время предпринимаются попытки внедрения *фитнес-технологий* в организацию спортивной тренировки студентов. Однако в организации спортивных соревнований (центрального элемента спорта) студенческой молодежи по-прежнему, как правило, используются *утилитарно-прагматические* принципы, ориентирующие спортсменов прежде всего на высокие спортивные достижения и победу, а не на оздоровление и рекреацию. Поэтому для полноценной реализации оздоровительно-рекреационной организации спортивной деятельности студентов необходимо формы и методы их *спортивной тренировки* с оздоровительной направленностью дополнить инновационными формами и методами организации *спортивных соревнований* с такой же ориентацией. Имеется в виду организация спортивного соперничества на основе *гуманного (мягкого) способа*, который предусматривает инновационные принципы: формирования программы спортивного соревнования, состава его участников, организации их сотрудничества, определения и поощрения достижений спортсменов.

Плодотворность такого подхода к организации спортивного соперничества молодежи помимо моих работ [например, см. 3-5] обоснована также в диссертационных исследованиях моих учеников, например, Аллакаевой Д.М., Ипатова Д.И., Королева Р.И., Королевой С.А., Ольховой Т.Г., Орешкина М.М., Петлеванова Г.Ф., Петровой Л.Ю., Попова Г.В., Прокопчук Ю.А., Самусенкова О.И., Самусенковой В.И. и др.

Можно отметить также оригинальную программу организации гуманного (мягкого) спортивного соперничества студентов, которую, опираясь на идеи проекта «СПАРТ», разработала Ю.И. Масловская (Белоруссия). Эту программу она использовала на занятиях в вузе по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода. Программа включает в себя комплекс методических приемов этого метода на основе указанной организации спортивного соперничества:

- выполнение подготовительных упражнений в соревновательных условиях (оценивается качество, количество выполняемых упражнений, индивидуальное и групповое выполнение задания);

- выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения;
- выполнение целостного элемента соревновательного упражнения;
- фора;
- спарринг,
- выполнение соревновательных упражнений в облегченных условиях (упрощение: соревновательных правил; соревновательных условий; содержания соревновательного упражнения; облегчение соревновательного предмета);
- выполнение соревновательных упражнений в усложненных условиях (усложнение: соревновательных правил и условий; содержания соревновательного упражнения; утяжеление соревновательного предмета; встречи с неудобным противником; выполнение соревновательного упражнения с лимитированным результатом);
- моделирование соревновательных условий;
- соревнование с самим собой [1, 2].

Разработаны и апробированы на практике многие *другие* программы организации спортивного соперничества студентов с использованием инновационных принципов гуманного (мягкого) способа [4].

Изложенный подход к организации спортивной деятельности студенческой молодежи позволяет найти *оптимальное решение* и той проблемы, которая много лет обсуждается учеными и педагогами не только России, но и других стран: какой – *оздоровительной* или *спортивной* – должна быть направленность физического воспитания студентов. Такая формулировка проблемы нуждается в уточнении, так как спортивная деятельность может иметь оздоровительную направленность. Более того, именно эта ее ценностная ориентация должна быть основной в системе физического воспитания студенческой молодежи. Поэтому *оптимальное решение* указанной дискуссии предполагает дифференциацию в этой системе двух направлений спортивной деятельности: одно из них (основное) ориентировано на решение *спортивно-образовательных и оздоровительно-рекреационных задач*, другое – выявление спортивно одаренных студентов, повышение уровня их *спортивной подготовленности*, подготовка из них будущих *спортсменов высокого класса*.

Полноценная реализация такого подхода к организации спортивной деятельности учащейся молодежи, разумеется, требует решения ряда важных

практических вопросов, в том числе разработки соответствующих учебных программ, методических пособий, повышения уровня профессиональной готовности педагогов и тренеров к использованию инновационных спортивных форм и методов и т.д.

Выводы. Для повышения спортивной активности студентов, а также социокультурного значения этой их активности прежде всего необходимы:

1) дифференциация двух направлений спортивной деятельности в системе высшего образования: одно из них ориентировано на решение спортивно-образовательных и оздоровительно-рекреационных задач студентов, цель другого –выявление спортивно одаренных студентов, повышение уровня их спортивной подготовленности;

2) определение не только особых задач этих направлений, но и тех специфических методов, которые обеспечивают использование занятий спортом для полноценного и эффективного решения данных задач.

Литература

1. Масловская Ю.И. Построение занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» с использованием соревновательного метода: Автореф. дис. канд. пед. наук. / Ю.И. Масловская. - М., 2018. - 28 с.

2. Масловская Ю.И., Овсякин В.А. Соревновательный метод в физическом воспитании студенческой молодежи: пособие / Ю.И. Масловская., В. А. Овсякин. - Минск: БГУ, 2017. - 111 с.

3. Столяров В.И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция): Монография / В. И. Столяров. - Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 339 с.

4. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт): монография / В.И. Столяров. - М.: РУСАЙНС, 2017. - Ч. I. 160 с.; Ч. II. 194 с.; Ч. III. 294 с.

5. Столяров В.И. Новая российская модель массового спорта – спорт для здоровья и рекреации (концепция, опыт реализации, значение): монография / В.И. Столяров. - Смоленск: ООО «Принт-Экспресс», 2019. - 478 с.

Столяров Владислав Иванович, доктор философских наук, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, vstolyarov@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), профессор ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

DIFFERENTIATION OF SPORTS ACTIVITIES IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Stolyarov Vladislav Ivanovich, Doctor of Philosophy, Professor of Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports", Moscow, vstolyarov@mail.ru

Annotation. The article substantiates the importance of: a) differentiation of two areas of students' sports activities in the system of higher education: the goal of one of them is to solve sports, educational and health-improving and recreational tasks, the goal of the other is to identify sports gifted students, increase their level of sports preparedness; b) determining not only the special tasks of these areas, but also those specific methods that ensure the use of sports for the full and effective solution of these problems.

Keywords: system of higher education, differentiation of sports activity

References

1. *Maslovskaya-yu-i-postroenie-zanyatij-po-uchebnoj-discipline-fizicheskaya-kultura-s-ispolzovaniem-sorevnovatel'nogo-metoda-avtoref-dis-kand-ped-nauk-yu-i-maslovskaya-m-2018-28-s*
2. *Maslovskaya-yu-i-ovsyakin-v-a-sorevnovatel'nyj-metod-v-fizicheskom-vospitanii-studencheskoj-molodezhi-posobie-yu-i-maslovskaya-v-a-ovsyakin-minsk-bgu-2017-111-s*
3. *Stolyarov-v-i-ideologiya-i-tehnologiya-massovoj-fizkulturno-sportivnoj-raboty-v-novoj-strategii-razvitiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-avtorskaya-koncepciya-monografiya-v-i-stolyarov-moskva-torgovyj-dom-sovetskij-sport-2021-339-s*
4. *Stolyarov-v-i-innovacionnye-napravleniya-formy-i-metody-fizkulturno-sportivnoj-raboty-s-naseleniem-otechestvennyj-i-zarubezhnyj-opyt-monografiya-v-i-stolyarov-m-rusajns-2017-ch-i-160-s-ch-ii-194-s-ch-iii-294-s*
5. *Stolyarov-v-i-novaya-rossijskaya-model-massovogo-sporta-sporta-dlya-zdorovya-i-rekreacii-koncepciya-opyt-realizacii-znachenie-monografiya-v-i-stolyarov-smolensk-ooo-print-ehkspress-2019-478-s*

УДК 796.371

ТИПОЛОГИЯ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Столяров В.И., Гржебина Л.М.

Аннотация. Для эффективного и целостного решения педагогических задач при организации занятий физкультурой со студентами важно учитывать многообразие разработанных и апробированных на практике форм физкультурной деятельности. В статье дается типология этих форм по двум основаниям: 1) особенности организации физкультурной деятельности; 2) особые функции, направленность на решение определенных личностных или социальных задач.

Ключевые слова: высшее образование, формы физкультурной деятельности студентов.

Введение. Одна из актуальных задач современной системы высшего образования – повышение уровня физического, психического и духовно-нравственного состояния студентов. Важное значение в эффективном решении этой задачи имеет вовлечение студентов активные и систематические занятия не только спортом, но и физкультурой.

Физкультурная деятельность – это такая особая разновидность двигательной деятельности, которая имеет следующие основные особенности:

- применительно к ее непосредственным участникам предназначена для решения комплекса задач личностного развития (формирования и совершенствования физических, психических, духовно-нравственных и эстетических качеств и способностей человека, соответствующих элементов культуры личности, т.е. целостного – гармоничного и разностороннего развития личности), формирования гуманных отношений с другими людьми и с природой, а также рекреации, реабилитации, социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями, профилактики наркомании и т.п.;

- она не имеет соревновательного характера и не является элементом спортивной подготовки (тренировки) [4].

Для эффективной реализации личностно-ориентированной организации занятий физкультурой со студентами следует с учетом их физического и психического состояния, а также решаемых педагогических задач, использовать все многообразие разработанных и апробированных на практике разновидностей (форм) физкультурно-двигательной деятельности [1, 3, 4].

Цель данной статьи – дать типологию (систематизацию) разновидностей (форм) физкультурно-двигательной деятельности, которые целесообразно использовать при организации занятий физкультурой со студентами.

Основная часть. Типология (систематизация) разновидностей физкультурной деятельности может проводиться *по разным основаниям*.

Первое основание – особенности организации физкультурной деятельности. По этому основанию следует дифференцировать *игровые* и *неигровые* формы данной деятельности. Игровая организация физкультурной деятельности – это прежде всего *подвижные игры*, а неигровые формы – *физические упражнения*, которые предназначены в первую очередь для оптимизации физического состояния (оздоровления, формирования и

совершенствования физических качеств, двигательных умений и навыков, параметров телосложения и т.д.) [1].

Второе основание типологии форм физкультурной деятельности – ее особые *функции, направленность* на решение определенных *личностных или социальных задач*.

По этому основанию важно дифференцировать две группы физкультурной деятельности:

1) формы, для которых характерна *узкоспециализированная направленность*, так как они предназначены для решения *определенной задачи*, касающейся личности или социальных отношений, – удовлетворения определенных интересов и потребностей человека, формирования и совершенствования каких-то определенных его качеств и способностей или социальных отношений;

2) формы имеющие *комплексную (целостную)* направленность, т.е. предназначенные для решения *совокупности (комплекса)* взаимосвязанных задач применительно к личности и социальным отношениям – удовлетворения многих интересов и потребностей человека, формирования и совершенствования различных его качеств и способностей, а также социальных отношений.

Группа форм физкультурной деятельности *узкоспециализированной направленности* включает в себя следующие основные формы:

- оздоровительную физкультуру;
- лечебную *физкультуру*;
- профессионально–прикладную физкультуру;
- физкультурную рекреацию;
- физкультурную реабилитацию.

В группе форм физкультурной деятельности *с комплексной (целостной) ориентацией* приоритетное значение имеют *игровые* формы.

Особенно важное значение в этом плане имеют:

- *народные и национальные подвижные игры*, которые не только повышают интерес к занятиям физкультурой, но также содействуют эффективной реализации оздоровительно-рекреационной функции этих занятий, а также, духовно–нравственному, в том числе патриотическому воспитанию;

- подвижные игры, ориентированные на *интеграцию двигательного и интеллектуального компонентов* игровой деятельности (например, подвижные игры с *межпредметной связью*);

- подвижные игры, ориентированные на развитие *творческих способностей*;

- *социально-ориентирующие игры*;

- так называемые «*новые игры*» (иногда для их обозначения используются другие термины – «*игры доверия*», «*игры сотрудничества*», «*Playfair*», «*игры без побежденных*», «*кооперативные игры*» и т.д.) и др. [3].

В группу форм физкультурной деятельности с комплексной (целостной) ориентацией, т.е. предназначенных для удовлетворения разнообразных потребностей человека – в формировании и совершенствовании физических, психических, эстетических и других его качеств и способностей человека, а также в отдыхе, развлечении, общении и т.п., входят и **неигровые** ее виды. К их числу относятся, например, *духовно-телесные практики Востока* – йога, форрест-йога, гимнастика тайцзицюань и др.

Но наиболее эффективный способ применения для решения комплексных социально-личностных задач неигровых и игровых форм физкультурной деятельности – их *объединение, интеграция* с другими средствами (гигиеническими, медицинскими, психологическими, художественными и др.) в структуре более широкой, комплексной (интегративной) деятельности.

К числу форм такого использования неигровых и игровых форм физкультурной деятельности можно отнести, например, *шейпинг*. Программа занятий шейпингом предусматривает формирование тела человека, создание таких телесных форм, для характеристики которых применяются понятия «красивая фигура», «красивая походка», «модель телосложения», «стиль поведения» и другие. В результате формирования и развития разнообразных форм шейпинга он представляет собой такую телесно-ориентированную технологию, «в которой объединились физическая культура (шейпинг-тренировка и шейпинг-питание), искусство (шейпинг-хореография), мода (шейпинг-стиль), медицина (концепция шейпинг-ухоженности) – в целом служащие источниками для реализации шейпинг-эталона» [2, с. 101].

Важное значение имеет организация физкультурной деятельности как элемента системы *оздоровительной технологии*. Примером такой системы является, например, *изотон* – целостный комплекс оздоровительных воздействий, который включает в себя: комбинацию видов физических упражнений (изотонических, стретчинг, аэробных, дыхательных); средства психологической релаксации и настройки; средства физиотерапевтического воздействия (массаж, сауна и др.); гигиенические очищающие и закаливающие

мероприятия; организацию рационального питания; методы контроля физического развития и функционального состояния [2, с. 114–116].

Другая форма комплексной организации физкультурной деятельности – ее интеграция с *психологическими технологиями*. Такая интеграция характеризует, например, формы и методы *телесно–ориентированной психотерапии, релаксационный тренинг, психогимнастику и др.*

Важное значение имеет также интеграция физкультурной деятельности с *художественными* формами деятельности, *искусством*.

К числу таких интегративных форм деятельности относятся:

- различные виды пластико-ритмической двигательной активности: антистрессовая пластическая гимнастика, аэробика, аквааэробика, пластико–ритмическая гимнастика, ритмопластика, сюжетно–ролевая ритмическая гимнастика и т.п.;
- акробатический рок-н-ролл, танцевально-игровые упражнения, танцевально–ритмическая гимнастика, твист гимнастика;
- музыкальное сопровождение занятий физкультурой;
- хореография, художественное (выразительное) движение;
- артпедагогика, арттерапия, эстетотерапия и т.п. [4].

В практику комплексных форм физкультурной деятельности все более широко внедряются *фитнес-технологии*, которые опираются не только на знания и технологии тренировки, накопленные в спорте, но также на достижения науки и практики в области оздоровительных систем разных народов: йоги, китайской гимнастики ушу и пр., на методы телесной и пластико–когнитивной терапии, на методики лечебной физкультуры и др.

Особенно важной формой комплексной организации физкультурной деятельности для целостного решения социально-личностных задач является ее интеграция со спортивной деятельностью.

Выводы. В настоящее время разработан и апробирован на практике комплекс разнообразных форм физкультурной деятельности. Эти формы важно учитывать и использовать для эффективного и целостного решения педагогических задач при организации занятий физкультурой со студентами.

Литература

1. Игровая рационализация комплекса ГТО в системе физического воспитания школьников: учебное пособие / Столяров В.И., Вишневский В.И, Чеснокова Л.М., Лаптев А.В. – Московская гос. академия физической культуры. Малаховка, 2020. - 476 с.

2. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов на Дону : Феникс, 2002. - 384 с.

3. Столяров В.И. Инновационные игровые формы организации физкультурно-спортивной деятельности: монография / В.И. Столяров, А.А. Пашин, А.И. Можаров; под общей ред. д.ф.н., проф. В.И. Столярова. – Пенза: Изд-во ПГУ, 2017. – 404 с.

4. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением (отечественный и зарубежный опыт): монография / В.И. Столяров. - М.: РУСАЙНС, 2017. - Ч. I. 160 с.; Ч. II. 194 с.; Ч. III. 294 с.

Столяров Владислав Иванович, доктор философских наук, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, vstolyarov@mail.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), профессор ФГБУ ФНЦ ВНИИФК.

Гржебина Людмила Михайловна, к.социолог.н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, luksemig@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

TYPOLOGY OF STUDENTS' PHYSICAL ACTIVITY FORMS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Stolyarov Vladislav Ivanovich, Doctor of Philosophy, Professor of Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Federal State Budgetary Institution "Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports", Moscow, vstolyarov@mail.ru

Grzhebina Liudmila Mihaylovna, PhD, assistant professor of Department of History of Civilization, Physical Education and Sport, Philosophy and Sociology, luksemig@yandex.ru, Russian Federation, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. For an effective and holistic solution of pedagogical problems in the organization of physical education classes with students, it is important to take into account the variety of forms of physical culture activities developed and tested in practice. The article gives a typology of these forms on two grounds: 1) features of the organization of physical culture activities; 2) special functions, focus on solving certain personal or social problems.

Keywords: higher education, forms of physical culture activity of students.

References

1. Game rationalization of the GTO complex in the system of physical education of schoolchildren: textbook / Stolyarov V.I., Vishnevsky V.I., Chesnokova L.M., Laptev A.V. - Moscow state. academy of physical culture. Malakhovka, 2020. - 476 p.

2. Menkhin, Yu. V. *Improving gymnastics: theory and methodology* / Yu. V. Menkhin, A. V. Menkhin. - Rostov-on-Don: Phoenix, 2002. - 384 p.

3. Stolyarov V.I. *Innovative game forms of physical culture and sports activity organization: monograph* / V.I. Stolyarov, A.A. Pashin, A.I. Mozharov; under the general editorship. d.ph.s., prof. IN AND. Stolyarov. - Penza: Publishing House of PGU, 2017. - 404 p.

4. Stolyarov V.I. *Innovative directions, forms and methods of physical culture and sports work with the population (domestic and foreign experience): monograph* / V.I. Stolyarov. - M.: RUSAYNS, 2017. - Part I. 160 p.; Part II. 194 p.; Part III. 294 p.

УДК 796:03. 3:316.47

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ВОВЛЕЧЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СО СТОРОНЫ МОЛОДЕЖИ

Сурхаев А.Д.

Аннотация. Спортивная деятельность для человека всегда положительно сказывается не только для здоровья, но и для процесса его социализации в обществе. Современному молодежному поколению, на сегодняшний день, невозможно представить свою жизнь без социальных сетей. В статье рассматриваются как положительное, так и отрицательное воздействие социальных сетей на вовлечение к занятиям по физической подготовке.

Ключевые слова: социализация, здоровый образ жизни, интернет, социальные сети, современное молодежное поколение.

Спортивная деятельность, исходя из основ социологической науки, рассматривается как одно из уникальных направлений, целью которой является распространение и освоение культуры двигательной активности человека. Спорт в повседневной деятельности является мощным социальным институтом и средством успешной социализации молодежи. При правильной организации спортивной деятельности, она может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни не только современной молодежи, но и остальных категорий людей.

Но, к сожалению, на данный момент можно констатировать факт зависимости современного молодого поколения от интернета. Этот факт является основной проблемой. Для большинства молодежи социальные сети являются формой воплощения жизни, где каждый может найти техническую и социальную базу для обеспечения виртуальной жизни. При этом каждый пользователь получил возможность не только общаться и творить, но и

делиться результатами своего творчества с многомиллионной аудиторией. Тем самым происходит удовлетворение потребности в самовыражении.

Рассмотрим влияние социальных сетей в целом на спорт и физическую культуру студентов, как одной из наиболее многочисленных групп современной российской молодежи. Проводя опрос среди студентов, по вопросу влияния занятий по физической культуре и спорту на социализацию в обществе, необходимо отметить, что результаты опроса показали положительное отношение основной массы опрошенных людей к занятиям по физической культуре и спорту. Так, в опросе участвовали 209 респондентов, из них 87,9% отметили важность физических упражнений для укрепления здоровья, 68,5% - их полезность для сохранения физической формы и фигуры, 52,7% - для поддержания работоспособности, 40,8% - для увеличения продолжительности жизни.

Однако у большинства респондентов эти оценки расходятся с реальным стилем повседневной жизни, в котором преобладают пассивные формы жизнедеятельности. Отметим, что занимаются утренней гимнастикой 23,6% респондентов, физкультурой и спортом в свободное время - 49,3%. Остальные 50,7 % респондентов отметили, что в свободное время, в основном, используют различные социальные сети не только для общения, но и просмотра короткометражных видеороликов. Чаще всего используют такие социальные сети, как вконтакте, телеграмм, инстаграмм (несмотря на то, что на территории Российской Федерации использование данной сети ограничено).

Рассматривая аспект использования социальных сетей людьми, стоит отметить, что если использовать социальные сети в умеренном режиме, то есть не злоупотреблять их использованием, то они, в принципе, положительно сказываются на процесс социализации человека [1]. К примеру, можно завести новые знакомства, пообщаться в режиме реального времени с друзьями вне зависимости от расстояния между ними. Это расширяет круг общения, делает его более доступным. В сети человек может повысить свою самооценку, найти друзей по интересам и единомышленников. Но очень важно, чтобы интересы человека не ограничивались лишь социальными сервисами.

Необходимо отметить, что в социальных сетях располагаются и видеоролики, в содержании которых указывают на правильное выполнение физических упражнений, а также на важность физических упражнений для укрепления здоровья человека. Данный факт исходит из результатов опроса. Так 49,3% опрошенных респондентов, в основном, при использовании социальных сетей большее внимание уделяют просмотрам вышеуказанных

видеороликов. Остальные 50,7 % опрошенных респондентов в социальных сетях просматривают видеоролики иного характера.

Как известно, эпизодические занятия физкультурой мало что дают для поддержания и укрепления физического здоровья человека. Для этого нужно заниматься физкультурой как минимум 2-3 раза в неделю.

В числе системных факторов, обуславливающих низкую степень участия населения в физкультурно-оздоровительном движении, несомненно, являются уровень общей культуры людей, в том числе отношение к собственному здоровью, наличие или отсутствие вредных привычек. Ссылка на отсутствие свободного времени, как и отсутствие желания и интереса, служит подтверждением этого вывода. Следует особо обратить внимание на тот факт, что молодые люди в возрасте 19-35 лет особенно часто мотивируют отказ от занятий физкультурой и спортом своей ленью и отсутствием интереса.

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни. Он захватил абсолютно все сферы жизнедеятельности. В настоящее время нельзя представить любое мобильное устройство или компьютер без Интернета. Порой задумываешься, как же люди жили без него всего несколько лет назад и как за такой короткий срок успели привыкнуть к нему. Актуальность темы данной статьи состоит в том, что социальных сетей становится всё больше. На сегодняшний день они заняли всё свободное время молодежи. По статистике, примерно 50% всех россиян зарегистрированы в одной из социальных сетей. Согласно мнению отечественных ученых, 96% подростков общаются через Интернет [3].

Мониторинговое агентство «NewsEffector» провело исследование с целью выяснить степень зависимости россиян от Интернета [4]. Из 7800 опрошенных в возрасте от 18 до 55 лет по всей России – 61% людей утверждают, что количество времени, которое они проводят в Интернете постоянно увеличивается; 30% опрошенных признались, что сидят в Интернете для того чтобы убить время, т.е. не имея определенной цели. Около 78% россиян относятся к Интернету положительно. В то же время, как 5% настроены крайне негативно.

Именно поэтому некоторые учёные серьёзно занимаются проблемой интернет-зависимость и в частности зависимостью от социальных сетей. Эту «болезнь» изучают такие учёные как К. Янг, М.А. Шаталина, Джеймс Барсонс и другие. При постоянном нахождении в социальных сетях человек просто бесцельно занимает своё свободное время, вместо этого можно было бы уделить время занятиям по физической подготовке.

Таким образом, спортивная социализация, или социализация посредством спорта, позволяет вовлеченному в данную сферу деятельности субъекту приспособиться к выполнению различных социальных ролей, а опыт спортивных занятий способствует облегчению процесса адаптации индивида к выполнению тех или иных ролей вне спорта, формированию широких ценностных ориентаций к действительности [3]. Исследования отечественных ученых социологов свидетельствуют о том, что молодые люди, занимающиеся спортом, по показателям социализации демонстрируют лучшие результаты по сравнению с теми представителями молодежи, которые спортом не занимаются [2].

В заключении необходимо отметить, что социальные сети занимают всё больше времени молодёжи, они заменяют реальное общение и хобби. Несмотря на то, что положительные моменты присутствуют, следует отметить, что социальные сети чаще всего плохо влияют на физическую подготовку современного молодежного поколения. Поэтому следует использовать социальные сети в умеренном режиме и не допускать злоупотребления их использованием.

Литература

1. Еременко В.Н. Значимость занятий спортом в социализации личности / В.Н. Еременко, М.О. Сидлер, И. А. Третьяк // Лучшая студенческая статья: сборник статей XIII Международного научно-практического конкурса. – Пенза, 2018. – Ч. 2. – С. 302–303.
2. Самыгин П.С., Самыгин С.И. Массовый спорт и его роль в социализации молодежи в современной России // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 5. С. 42-45.
3. Самыгин С.И., Самыгин П.С., Верещагина А.В. Спорт и здоровье российской молодежи в аспекте национальной безопасности // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 7. С. 58-62.
4. Интернет-издание «Товае». [Электронный ресурс] — Режим доступа// <http://www.towave.ru/news/issledovanie-53-rossiyan-priznayut-sebya-zavisimymi-ot-interneta.html> (дата обращения: 13.06.2022).

Сурхаев Артур Даштамирович, старший преподаватель-методист группы планирования, методического обеспечения и контроля образовательного процесса учебного отдела, 89048449903@mail.ru. Россия, г. Пермь, Федеральное казенное образовательное учреждение высшего образования «Пермский институт Федеральной службы исполнения наказаний».

THE IMPACT OF SOCIAL NETWORKS ON YOUTH ENGAGEMENT IN PHYSICAL EDUCATION

Surkhaev Artur Dashtamirovich, senior teacher-methodologist of the group of planning, methodological support and control of the educational process of the educational department, 89048449903@mail.ru. Russia, Perm, Federal state educational institution of higher education «Perm Institute of the Federal Penitentiary Service».

Annotation. Sports activity for a person always has a positive effect not only on health, but also on the process of his socialization in society. The modern youth generation, today, it is impossible to imagine their life without social networks. The article discusses both the positive and negative impact of social networks on involvement in physical training classes.

Keywords: socialization, healthy lifestyle, internet, social networks, modern youth generation.

References

1. Eremenko, V.N., Sidler, M.O. and Tretyak, I.A. (2018), "The importance of sports in the socialization of personality", *The best student article: collection of articles of the XIII International Scientific and Practical Competition, Penza*, pp. 302–303.

2. Samygin, P.S., Samygin, S.I. (2015). *Mass sport and its role in the socialization of youth in modern Russia. Gumanitarnye, sotsial'noeconomicheskiesobshchestvennyenauki*, 5, 42-45. (in Russian).

3. Samygin, S.I., Samygin, P.S., Vereshchagina, A.V. (2015). *Sport and health of Russian youth in the aspect of national security. Gumanitarnye, sotsial'noeconomicheskiesobshchestvennyenauki*, 7, 58-62. (in Russian).

4. Online edition «Towae». [Electronnyj resurs] – *Rezhim dostupa// <http://www.towave.ru/news/issledovanie-53-rossiyan-priznayut-sebya-zavisimymi-ot-interneta.html>* (date of access: 13.06.2022).

УДК 351

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА В ФОРМЕ КЛУБНОЙ РАБОТЫ

Сутягин К.С.

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства. Проводится анализ проблем, возникающих в работе спортивных клубов. Обосновывается необходимость внедрения на муниципальном уровне организационной структуры – клубов физической культуры.

Ключевые слова: муниципальные образования, общество, население, физкультурно-спортивная деятельность, органы местного самоуправления,

государственные и муниципальные услуги, доступность.

Актуальность. Физическая культура и спорт, как неотъемлемая часть культуры, являются уникальными средствами воспитания физически и морально здорового молодого поколения. Кроме того, регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют формированию здорового образа жизни (ЗОЖ), что отвечает интересам государства. Поэтому в стране возрастает значимость вовлечения как можно более широкого круга лиц в занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью. Государство поддерживает массовое спортивное движение на законодательном уровне [1]. Тем не менее, на местах картина не так благополучна, как хотелось бы, что свидетельствует о необходимости поиска новых форм вовлечения масс в физкультурно-оздоровительную деятельность. Автор данной статьи полагает, что одной из таких форм могла бы стать организация спортивных клубов по месту жительства.

Изучение автором состояния проблемы выявило следующее. Клубная форма организации физкультурно-спортивной работы типична для многих стран. За последние годы накоплен огромный опыт спортивной клубной работы как в России, так и за рубежом [2, 3].

В настоящее время в Российской Федерации создано огромное количество клубов всех форм собственности, разнообразных по целевому назначению, видам спортивной деятельности, организационно-правовым признакам, возрастному составу членов клуба и т.д.

Очевидно, что задача вовлечения населения в занятия физкультурой и спортом ляжет в основном на физкультурно-оздоровительные бюджетные организации, поскольку именно они по большей части работают не с профессионально увлекающимися спортом людьми, а с плохо подготовленными любителями. Эти клубы, которых в стране еще не так много, как хотелось бы, существуют на основе государственного и муниципального финансирования и должны организовывать и проводить физкультурно-оздоровительную работу с населением по месту жительства [4].

Почему же даже там, где подобные клубы работают, население не торопится записываться на секции, не заполняет спортивные залы?

Автор статьи полагает, что основная причина – слабая информированность населения и недостаточная пропаганда ЗОЖ.

Исследование было проведено на базе муниципального учреждения «Спортивная школа единоборств "Лидер"» (далее - МУ «СШЕ "Лидер"»).

МУ «СШЕ "Лидер"» был выбран, поскольку является типичным бюджетным спортивным учреждением, расположенном в жилом районе.

Учреждение располагается в удобном районе города, вблизи находится 5 образовательных учреждений, торговые центры и 2 густонаселенных микрорайона. Помимо этого, около спортивной школы находятся автобусные остановки, что снижает к минимуму все неудобства в перемещении. Внутри спортивной школы свежий ремонт, спортивный зал, оборудованный под занятия каратэ и фитнесом, современное оборудование, компетентный тренерский состав и грамотная вежливая администрация.

Сегодня МУ СШЕ «Лидер» - это один из самых посещаемых спортивных центров в г. Клин. Возраст занимающихся от 4 лет до 70 лет. В среднем за день СШЕ «Лидер» посещает около 150 человек различных возрастов (включая будни и выходные дни).

В настоящее время в МУ «СШЕ «Лидер» проводятся занятия по каратэ: группа начальной подготовки, учебно-тренировочные группы и спортивного совершенствования и различным направлениям аэробики: классическая аэробика, танцевальная аэробика, силовая аэробика, фитбол, босу, пилатес, йога, ориенталь, степ, стрип дэнс и др.

С 2017 года каратэ было включено в программу Олимпийских игр и официально получило статус олимпийского вида спорта.

В школе «Лидер» занимаются и преподают 7 мастеров спорта международного класса, 11 мастеров спорта России.

«Лидер» - учреждение, которое предназначено для занятий фитнесом, аэробикой, пилатесом, помимо этого, данная школа является лидирующей на рынке каратэ в России. Здесь занимаются члены национальной сборной России по каратэ и ежедневно проходят подготовку к крупнейшим международным соревнованиям.

Для популяризации каратэ как вида спорта, его развития и привлечения будущих чемпионов, руководство организации проводит массу мероприятий. Перед главными событиями, такими как: Чемпионат Европы, Чемпионат мира, тренеры и директор приглашают именитых мастеров, с целью проведения семинаров и подготовки спортсменов к важнейшим стартам.

Помимо этого, организуется множество мероприятий для детей, такие как: бесплатные мастер-классы, соревнования с призами, веселые старты. Летом, при желании родителей, детей можно отдать в детский лагерь, который также располагается на базе МУ «СШЕ "Лидер"». За детьми присматривают няни, а тренируют тренеры высшей категории.

Для женщин предусмотрены занятия фитнесом, аэробикой, пилатесом.

Также имеется группа для более старшего поколения, где пожилые люди могут поддерживать себя в тонусе.

Ценовая политика МУ «СШЕ "Лидер"» разрабатывалась годами, и руководство сделало все возможное чтобы максимально приблизить соотношение цены и качества к оптимальной оценке. Таким образом, цены на предоставляемые услуги в учреждении весьма демократичные, большинство посетителей со средним заработком сможет позволить себе приобрести абонемент в данном учреждении.

Тем не менее, МУ «СШЕ "Лидер"» использует свои ресурсы примерно на 50% от возможного.

В чем причина такой ситуации?

Автором был проведен анализ и выявлены следующие проблемы:

1. Информационные стенды не всегда в том количестве, которое предусматривается требованиями, и прежде всего, они должны быть доступны для всех категорий граждан.

2. Из-за непродуманного взаимодействия подведомственных организаций родители детей – потенциальных спортсменов не всегда получают нужную информацию. Например, если ребенка приводят записываться в секцию карате, а его физические данные предрасполагают к занятиям силовыми видами спорта, то родителям просто отказывают в записи, а не предлагают подходящие ребенку силовые секции в других спортивных школах.

3. Сайт МУ «СШЕ "Лидер"» абсолютно неинформативен [5]. В нет информации об ассортименте оказываемых услуг, времени работы школы, прейскуранта на платные услуги, не размещены Правила посещения спортивного учреждения, требования к спортсменам, наличие свободных вакансий для спортсменов и т.д.

Автором работы был проведен опрос на улицах жителей 3-го микрорайона, то есть по месту расположения спортивного клуба «Лидер», о качестве, предоставляемых муниципальных услуг в сфере физкультуры и спорта (84 респондента различного возраста). Его результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Мнение жителей 3-го микрорайона о качестве предоставляемых муниципальных услуг в сфере физкультуры и спорта МУ «СШЕ "Лидер"»

Очевидно, что требуется серьезная работа в этом направлении, в частности, создание сайта для МУ «СШЕ "Лидер"» для лучшей информированности потенциальных потребителей спортивных услуг и пропаганде ЗОЖ.

Для организации и проведения регулярных занятий с населением по месту жительства автор считать целесообразным разработку и внедрение в учебных заведениях, на предприятиях, на спортивных сооружениях, в социальных центрах муниципального образования физкультурно-оздоровительных клубов. Предназначение физкультурно-оздоровительного клуба будет заключаться в организации и проведении занятий оздоровительной и адаптивной физической культурой с населением по месту жительства, тестировании физического состояния и выдачи рекомендаций по двигательному режиму, созданию базы данных о занимающихся, разработка и внедрение методических пособий, подготовку инструкторов для занятий ОФК, проведение лекционной пропаганды по основам ЗОЖ.

Заключение

На наш взгляд физкультурно-оздоровительный клуб должен быть в каждом муниципальном образовании

Знакомство с основами здорового образа жизни происходит в основном через телевизионные программы, интернет, журналы и газеты. Однако передач и публикаций подобной направленности недостаточно. Необходимо создание соответствующего информационного поля за счет регулярных тематических публикаций в муниципальных и районных газетах, телевизионных программ. В этой связи представляется наиболее эффективным создание специальной тематической телевизионной передачи

по основам здорового образа жизни, организованной на районном или городском телевизионном канале.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст. 6242.

2. Бандикян А.Н. Проблемы предоставления государственных и муниципальных услуг в сфере физической культуры и спорта / А.Н. Бандикян // Перспективы развития науки и образования: Сб. научн. трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 8 частях. – М.: ООО "АР-Консалт", 2019. – С. 10-11.

3. Вапнярская, О.И. Зарубежный опыт управления массовым спортом / О.И. Вапнярская, М.И. Золотов // Менеджмент в России и за рубежом. – 2021. – №3. – С. 1-5.

4. Федотова, Г.Г. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения: состояние, проблемы, пути решения [Электронный ресурс] / Г.Г. Федотова // Материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции с международным участием: Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни: новые взгляды и решения. - Саранск, 2012. – Режим доступа <http://www.conference-mgpi.ru/1/1-3-Fedotova.html>. – (Дата обращения 21.06.2022).

5. Официальный сайт МУ «СШЕ "Лидер"». Электронный ресурс. Режим доступа: <https://klin-karate.ru/> – (Дата обращения 21.06.2022).

Сутягин Константин Сергеевич, студент, kostya-sutyagin@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

TOPICAL ISSUES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION WORK WITH THE POPULATION AT THE PLACE OF RESIDENCE IN THE FORM OF CLUB WORK

Sutyagin Konstantin Sergeevich, student, kostya-sutyagin@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The article deals with the problems of organizing physical culture and recreation work with the population at the place of residence. The analysis of the problems arising in the work of sports clubs is carried out. The necessity of introducing an organizational structure – physical culture clubs – at the municipal level is substantiated.

Keywords: municipalities, society, population, sports and sporting activities, local governments, state and municipal services, accessibility.

References

1. Federal Law No. 329-FZ of 04.12.2007 (as amended on 02.07.2021) "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation" (with amendments and additions, intro. effective from 01.09.2021) // Collection of Legislation of the Russian Federation, 10.12.2007, No. 50, Article 6242.

2. Bandikyan A.N. Problems of providing state and municipal services in the field of physical culture and sports / A.N. Bandikyan // Prospects for the development of science and education : Collection of scientific papers based on the materials of the International Scientific and Practical Conference: in 8 parts. - Moscow: AR-Consult LLC, 2019. – pp. 10-11.

3. Vapnyarskaya, O.I. Foreign experience of mass sports management / O.I. Vapnyarskaya, M.I. Zolotov // Management in Russia and abroad. – 2021. – No. 3. – Pp. 1-5.

4. Fedotova, G.G. Physical culture and wellness work on the place of residence of the population: state, problems, solutions [Electronic resource] / G.G. Fedotova // Materials of the All-Russian scientific and practical Internet conference with international participation: Medical and social aspects of healthy lifestyle formation: new views and solutions. - Saransk, 2012. – Access mode <http://www.conference-mgpi.ru/1/1-3-Fedotova.html> . – (Accessed 21.06.2022).

5. Official website of MU "SSHE "Leader"". Electronic resrs. Access mode: <https://klin-karate.ru/> – (Accessed 21.06.2022).

УДК 796.966

СПОРТИВНЫЙ ОТБОР И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ В МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ

Сухачев Е.А., Шеруимов П.В.

Аннотация. Процесс профессионального становления в спорте неразрывно связан с личностно-профессиональным развитием в условиях жесткой конкуренции и спортивного отбора. Профессиональная самоактуализация обеспечивается квалификационным, статусным и личностным развитием хоккеиста. Одной из приоритетных задач Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина» является создание необходимых условий в системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов для эффективной профессиональной самоактуализации хоккеистов.

Ключевые слова: спортивный отбор, хоккей, многолетняя спортивная подготовка, профессиональная самоактуализация.

Введение. Проблемы спортивного отбора и профессиональной ориентации всегда занимали центральное место в работах отечественных и зарубежных специалистов. Поиск спортивных талантов — обширная сфера для исследований в разных областях научного знания: генетики, физиологии, анатомии, биомеханики, психологии.

Теоретическое обоснование проблемы отбора и профессиональной ориентации в хоккее осуществлялось по следующим направлениям: разработка модельных характеристик высококвалифицированных хоккеистов, выявление предикторов высокого уровня спортивных достижений.

Обозначенная тема нашла развитие в трудах Н. В. Павловой, О. С. Антиповой, Е. А. Реуцкой, Е. М. Николаева [1]. Среди современных исследований, посвященных проблеме отбора в хоккее, нужно выделить коллективную работу, представленную в учебном пособии Е. А. Олейник, Л. В. Михно, М. Г. Ткачук «Морфологические критерии спортивного отбора в хоккее» [2].

В современных условиях процессы отбора и профессиональной ориентации целесообразно рассматривать не только с позиций поиска одаренных и талантливых детей, но и в аспекте их эффективной социализации, а также — в качестве ключевого фактора — профессиональной самоактуализации, определяющей дальнейшую эффективность многолетней спортивной подготовки.

Основная часть. Известно, что многолетняя спортивная подготовка имеет фазовый характер, создавая условия для накопления и трансформации индивидуального потенциала спортсмена. В условиях фазовых переходов особую роль играет способность к эффективной социальной адаптации в связи с возможными разноплановыми переменами (изменение места жительства и условий быта, переход в другую команду, смена тренеров).

В силу специфики организации многолетней спортивной подготовки в хоккее на эффективность социальной адаптации влияет скорость усвоения спортсменом социальных норм, культурных ценностей, знаний. Условия многолетней спортивной подготовки в хоккее по-особому формируют социальное пространство, время и систему ценностей, ограничивая количество входов и выходов для коммуникации. Поэтому профессиональные и личностные установки спортсменов даже в пределах одной возрастной группы могут сильно отличаться.

Современное общество постоянно усложняет требования к образованию, знаниям, навыкам и умениям своих членов. В хоккейном

сообществе наблюдаются схожие тенденции. В профессиональной среде меняется понимание одаренности спортсменов. Это проявляется в усложнении требований к профессиональной квалификации: сокращению сроков обучения, увеличению количества необходимых навыков и умений.

В этих условиях социализация спортсменов и приобретение необходимого социального капитала несколько осложняются. Специфика хоккеистов как особой социальной группы заключается в том, что реализация индивидуального потенциала в процессе социальной адаптации происходит в условиях квалификационной, статусной и личностной конкуренции. Этапный отбор определяет необходимость постоянного повышения квалификации, а высокий уровень значимости профессионального статуса требует соответствующего развития личностных качеств для профессиональной самоактуализации.

Очень часто статусная структура субкультурных хоккейных образований определяет профессиональную востребованность спортсменов в ущерб росту квалификации и личностным качествам спортсмена, позволяя быстро получить атрибуты «социальной успешности» без должной социальной адаптации. В то же время можно уверенно говорить о том, что накопленный социальный капитал, обеспеченный высокой квалификацией и личностными качествами, позволяет выстраивать более эффективные траектории профессионального развития хоккеистов.

Важной особенностью статусной структуры хоккейного сообщества является профессиональная востребованность хоккеиста, которая в свою очередь обусловлена наличием социального капитала в виде спортивных достижений и уровня квалификации. В условиях профессиональной конкуренции молодые хоккеисты должны компенсировать недостаток социального капитала высоким уровнем квалификации и адекватными личностными качествами, что требует решения задач профессионального становления в многолетней спортивной подготовке.

В основу практического, прикладного решения задач профессиональной ориентации легло создание спортивных классов, спортивных специализированных школ и центров подготовки талантливых и одаренных спортсменов. Такой подход позволяет эффективно и комплексно решать проблемы социализации.

В настоящее время ярким примером практической реализации этих идей является Образовательный центр «Сириус» (далее — Центр «Сириус») на базе олимпийской инфраструктуры. Свою деятельность центр ведет на основании устава фонда «Талант и успех» и лицензии на осуществление

образовательной деятельности при поддержке и координации Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации и Министерства культуры Российской Федерации. Цель работы Центра «Сириус» — раннее выявление, развитие и поддержка одаренных детей, проявивших способности в области искусства, спорта, естественнонаучных дисциплин, а также добившихся успеха в техническом творчестве.

В июне 2019 года Центр «Сириус» совместно с Молодежной хоккейной лигой реализовал спортивную образовательную программу «Твой Шанс». Программа была направлена на выявление, развитие и дальнейшую профессиональную поддержку одаренных подростков, проявивших способности в хоккее. Ключевые задачи программы — предоставление молодым перспективным спортсменам возможности подписания первого профессионального контракта хоккеиста, а также поддержка карьерного роста в различных направлениях в индустрии хоккея.

В течение двух лет начиная с 2021 года Федерация хоккея России и МДЦ «Артек» осуществляют дополнительную образовательную программу «Красная машина — Путь к успеху». Программа рассчитана на реализацию в течение 21-дневного цикла и включает следующие направления: (1) комплексную оценку уровня подготовленности; (2) технико-тактическую подготовку хоккеистов (на льду); (3) ледовую техническую подготовку; (4) физическую подготовку; (5) соревновательную деятельность; (6) тренировочные и выставочные матчи; (7) встречи и мастер-классы представителей МХЛ, (8) профессиональную ориентацию в индустрии хоккея и спорта; (9) участие в межпрофильных мероприятиях, организованных направлениями «Наука» и «Искусство»; (10) содержательный и активный досуг.

Выводы. Развитие перспективных хоккеистов и доведение их до необходимого уровня спортивного мастерства, соответствующего запросам профессиональной хоккейной команды, — сложный многолетний процесс. В практике многолетней спортивной подготовки развитие одаренных и талантливых спортсменов неразрывно связано с их социализацией и формированием профессиональной самоактуализации, что требует решения комплекса педагогических задач: (1) разработать оперативные, текущие и долгосрочные индивидуальные планы и программы спортивной подготовки, направленные на усиление слабых сторон подготовленности хоккеиста; (2) обеспечить оценку и контроль тренировочной и соревновательной деятельности; (3) сформировать план по сопровождению внетренировочных и

внесоревновательных аспектов развития хоккеистов (образование, социальная адаптация); (4) разработать предложения и рекомендации, направленные на приобретение необходимых для хоккея личностных качеств, таких как: уверенность, собранность, способность принимать верные и нестандартные решения, мудрость и бесконфликтность, потребность в результативности и высоком качестве деятельности, контроль и самоконтроль.

Литература

1) Павлова Н. В. Модельные характеристики подготовленности юных хоккеистов в процессе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 1 (143). С. 149-153.

2) Ткачук М. Г., Олейник Е. А., Михно Л. В. Морфологические критерии спортивного отбора в хоккее: учеб. пособие. НГУ им. П. Ф. Лесгафта, — СПб. : [б. и.], 2017. 140 с.

Сухачев Евгений Александрович (Шеруимов Павел Викторович), канд.пед.наук, начальник отдела разработки Департамента разработки и внедрения Национальной программы подготовки хоккеистов Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России», e.sukhachev@fhr.ru, Россия, 115280, г. Москва, ул. Автозаводская 21 к1, Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России»

THE SPORTS SELECTION AND PROFESSIONAL SELF-ACTUALIZATION IN THE LONG-TERM SPORTS TRAINING OF THE HOCKEY PLAYERS

Sukhachev Evgenii (Pavel Victorovic Sheruimov), Master of Arts, Head of the Development Department of the Design and Implementation Department for the National Hockey Player Development Program, Russian Ice Hockey Federation, e.sukhachev@fhr.ru, Russia, 115280, Moscow, Avtozavodskaya 21/1, Russian Ice Hockey Federation

Annotation. The process of professional development in sports is inextricably linked with personal and the professional development in the face of fierce competition and sports selection. The professional self-actualization is provided by the qualification, status and personal development of a hockey player. One of the priorities of the National program for the training of hockey players "Red Machine" is to create the necessary conditions in the system of long-term sports training of hockey players for effective professional self-actualization of hockey players.

Keywords: sports selection, hockey, long-term sports training, professional self-actualization.

References

1. Pavlova N. V. Model'nye harakteristiki podgotovlennosti yunyh hokkeistov v processe mnogoletnej sportivnoj podgotovki / N. V. Pavlova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2017. № 1 (143). S. 149-153.

2. Tkachuk M. G., Olejnik E. A., Mihno L. V. Morfologicheskie kriterii sportivnogo otbora v hokkee: ucheb. posobie. NGU im. P. F. Lesgafta, — SPb. : [b. i.], 2017. 140 s.

УДК 796.011

К ВОПРОСУ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ

Сысоев А.В., Соболев Д.В., Кузнецов Б.В., Соболев М.Д.

Аннотация. В статье рассматривается проблема гиподинамии как негативного состояния организма человека, вызванного малоподвижным или неподвижным образом жизни. Особое внимание уделяется последствиям такого состояния – изменению функционального состояния различных систем организма. Анализируются возможные пути профилактики и преодоления гиподинамии и ее последствий.

Ключевые слова: гиподинамия, малоподвижный образ жизни, физическая культура, двигательная активность, физическая активность.

Введение. Урбанизация и, как следствие, развитие системы городского транспорта, лифтов, механизация и автоматизация труда, быта, широкое применение средств дистанционной связи привели к снижению двигательной активности современного человека и распространению сидячего образа жизни. Человек все больше стремится к комфорту и снижению физических усилий в своей деятельности. Научно-технический прогресс, информатизация общества, слоганом которого стала фраза «Кто владеет информацией, тот владеет миром», во главу угла поставили получение человеком огромного объема профессиональных знаний и обработку самой разнообразной информации, сместив основную нагрузку на человека с физической плоскости в эмоциональную, умственную, психическую. Несоизмеримо возрос темп жизни. Массовые формы физической культуры, различные спортивные мероприятия, которые, к сожалению, недостаточно развиты среди населения, не компенсируют отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Все это приводит к ухудшению различных функций организма, связанному с появлением такого негативного состояния, как гиподинамия. Особенно эта проблема сегодня актуальна среди студенческой молодежи, которая составляет интеллектуальный потенциал и будущее любого

государства. Цель работы – проанализировать и выделить возможные пути профилактики и преодоления гиподинамии.

В процессе исследования применялись методы анализа научно-методической литературы, систематизация сведений, полученных в результате анализа, математико-статистические методы

Основная часть. Недостаток двигательной активности характерен для большей части населения городов. Гиподинамию можно назвать болезнью современной цивилизации. По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), активность 60% населения земного шара не достигает того уровня, который необходим для поддержания и сохранения здоровья. Кроме того, в результате последствий малоподвижного образа жизни ежегодно в мире умирает около 1,9 млн человек [1]. Распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы стала своего рода эпидемией нашего времени. Таким образом, низкий уровень физической активности – одна из лидирующих в настоящее время причин смертности населения в мировых масштабах, которую возможно и необходимо предотвращать в целях наиболее полного развития человеческого потенциала как основы прогрессивного общества. Поэтому проблема оптимизации двигательной активности различных категорий населения в целях профилактики гиподинамии и борьбы с ней – одна из наиболее актуальных проблем теории и методики физического воспитания.

Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата), кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [5].

Для нормальной жизнедеятельности организма необходима достаточная мышечная активность. Ее снижение может быть обусловлено рядом причин. Основные из них следующие.

1. Специфические условия труда, которые влекут необходимость в длительном сидении за рабочим столом или стоянии на ногах. Этими же причинами обусловлена гиподинамия у космонавтов вследствие длительного пребывания в невесомости в космических полетах при недостаточном использовании профилактических мероприятий в виде выполнения комплекса специальных физических упражнений.

2. Вынужденный постельный режим по медицинским показаниям (например, в остром периоде инфаркта миокарда, при переломах позвоночника, а также в период восстановления после хирургического вмешательства).

3. Неправильный образ жизни, характерными чертами которого можно назвать пребывание длительное время непрерывно в сидячем положении (у компьютера, телевизора или за книгой), отсутствие или слишком малое количество физических нагрузок, недостаточное пребывание на свежем воздухе, переедание, нарушение режима.

Основными симптомами гиподинамии являются: слабость, учащенность сердцебиения и пульса, повышение артериального давления, быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках, эмоциональная нестабильность, нервозность, тревожность, снижение умственной активности. Очень часто люди не воспринимают всерьез эти симптомы, списывая их на обычную усталость. Однако гиподинамия является весьма опасным состоянием, способным повлечь за собой развитие разрушительных процессов в организме человека и появление серьезных заболеваний. Рассмотрим то, как влияет гиподинамия на различные системы организма. В первую очередь в результате недостаточной физической активности страдает опорно-двигательный аппарат: понижается активность и сокращается сила мышц, снижается мышечный тонус, сокращается объем движений в суставах, слабеют двигательные навыки, возникают проблемы с координацией движений, снижается выносливость, связки теряют свою эластичность. Появляющийся недостаток кровообращения в суставе приводит к нарушению питания костной ткани и ее неравномерному росту, что может вызвать деформацию костей и потерю подвижности сустава. При гиподинамии процессы деструкции белков доминируют над их синтезом. Вследствие этого растет потеря азота, серы, фосфора, которые являются «кирпичиками» белковых молекул. Из организма выводятся катионы натрия, калия и особенно кальция, необходимые клетке для стабильного протекания процессов возбуждения и торможения. Нехватка кальция сильно сказывается на состоянии костного аппарата, что в сочетании с малой физической активностью приводит к деминерализации, умягчению костей, зубов и появлению кариеса. Возможно развитие остеохондроза, остеопороза, остеоартроза, защемление нервных корешков.

При гиподинамии также изменяется состав крови, нарушается гемостаз, отвечающий за сохранение крови в жидком состоянии и остановку кровотечений. Резко возрастает свертываемость крови, что ведет к возникновению угрозы развития тромбоза. В крови возрастает количество неорганических фосфатов, избыток которых остается в организме в виде солей и камней в желчном пузыре, почках, суставах. А выводящийся кальций, попадая в кровь, оседает на стенках кровеносных сосудов, они теряют эластичность и делаются ломкими. Таким образом, в результате нарушения

обмена веществ возникает повышенный риск развития атеросклероза, характеризующегося также появлением бляшек на сосудистых стенках, в частности, холестериновых.

При гиподинамии значительно ухудшается функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Происходит атрофия сердечной мышцы, ухудшение питания миокарда. Выраженное уменьшение объема сердца приводит к снижению систолического давления и минутного объема крови. Время кругооборота крови значительно возрастает, а количество циркулируемой крови уменьшается вследствие недостаточной работы мышечного насоса в процессе венозного возврата крови из-за ослабленных скелетных мышц. Частота сердечных сокращений неадекватно повышается не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Высок риск развития ишемической болезни сердца и гипертонии. Таким образом, работа сердца приобретает менее «экономный» характер. Кроме того, нарушается работа капилляров.

Вследствие малоподвижного образа жизни также повышаются септические процессы, способные привести к интоксикации организма. Велик риск формирования язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Гиподинамия также приводит к ранней старости организма. Стремительно сокращается масса скелетных мышц, набрать которую потом не так просто. Так, у 25-35-летнего человека суммарная масса мышц в среднем составляет около 38 кг, а у 75-85-летнего – уже 25-28 кг. В первую очередь страдают мышцы, отвечающие за осанку, что делает человека сутулым и существенно сказывается, таким образом, на его внешнем облике.

Велико влияние гиподинамии также на дыхательную систему. Уменьшается жизненная емкость легких, глубина дыхания, легочная вентиляция, происходит снижение газообмена, негативно отражающееся на состоянии всех систем организма.

Гиподинамия способствует ухудшению механизмов реакции организма на неблагоприятные факторы окружающей среды. Снижается устойчивость к гипоксии, человек становится менее адаптирован к изменению внешних температур, увеличивается скорость привыкания зрительного анализатора к измененным условиям освещенности, страдает вестибулярная устойчивость. Организм теряет резистентность к различным заболеваниям, в частности, инфекционным. Поэтому люди, которые не ведут активный образ жизни, чаще болеют. Также обостряются уже имеющиеся хронические болезни.

В эндокринной системе отмечается снижение функций желез внутренней секреции, уменьшается выработка гормонов. Гиподинамия

является одним из ведущих факторов риска развития сахарного диабета второго типа, понижая чувствительность тканей к инсулину. По оценкам специалистов, риск развития сахарного диабета второго типа уменьшается примерно на 6% на каждые 500 ккал, потраченные в неделю за счет физической нагрузки [4].

Гиподинамия является одной из ведущих причин ожирения, так как способствует нарушению жирового обмена и повышению жировых отложений. Сильно страдает от гиподинамии также центральная нервная система. Малое количество нервных импульсов, которые идут от работающих мышц, снижает тонус нервной системы. Также на фоне особенно интенсивной в наше время деятельности ЦНС, связанной со значительным увеличением информационной нагрузки и эмоциональным напряжением, нейроинтоксикация и кислородное голодание, к которым может привести гиподинамия, способствуют перегрузке и, как следствие, нарушению функционального состояния ЦНС, ее регуляторной функции, что является основой для соматопсихических нарушений [2]. Происходит потеря нейронных связей, хуже работают сенсорные системы.

Гиподинамия отражается не только на физическом, но и психическом состоянии человека. Низкая самооценка, тревожные, депрессивные расстройства – фактором риска всего этого является малоподвижный образ жизни. Это также может привести к злоупотреблению такими людьми алкоголем, наркотическими веществами, курением, что, несомненно, еще больше разрушает и без того нездоровый организм и существенно ухудшает качество жизни.

И. М. Сеченов писал: «Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению» [7]. Известно, что физическая и умственная активность тесно взаимосвязаны. Студенты, в режиме дня которых важное место занимают физические нагрузки, ведут более насыщенную жизнь, ведя активную деятельность как внутри вуза (включаясь в культмассовую работу, кураторскую школу и т.д.), так и вне его рамок, становясь важными участниками различных общественных мероприятий. И, напротив, у студентов, пребывающих в состоянии гиподинамии, снижена умственная работоспособность, многие жалуются на хроническую усталость, что значительно затрудняет ведение столь активной социальной (в том числе и студенческой) жизни. Такие студенты также зачастую характеризуются депрессивным уклоном в поведении.

Основная эффективная мера профилактики гиподинамии и борьбы с ней – включение в распорядок дня физической нагрузки. В условиях вуза эту задачу на себя берут, прежде всего, учебные занятия по физической культуре. Средствами формирования здорового образа жизни также являются выполнение утренней зарядки, регулярные пешие, велопоголки, пробежки, походы, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, массаж (в том числе и самомассаж), отказ от лифта и передвижение по лестнице и многое другое. Важно выполнять упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение адаптационных способностей сердечно-сосудистой системы, развитие координации, выносливости (как общей, так и силовой), гибкости, ловкости, укрепление осанки. Также рекомендуется отказаться по возможности от использования транспорта и передвигаться пешком. Для взрослых минимальный порог физической активности, способный улучшить самочувствие, составляет не менее 20 минут в день для умеренной (в темпе около 5 км/ч) ходьбы, а для более медленной – не менее 60 минут [6]. Для стимулирования увлеченности человека занятиями ходьбой и укрепления самодисциплины предлагается использование шагомера.

При вынужденном постельном режиме необходимо выполнять комплекс специальных упражнений лечебной физкультуры в зависимости от заболевания, полезным будет применение электростимуляции мышц и массажа. В условиях невозможности выполнения активных движений на их место приходят движения пассивные, статическое напряжение мышц и идеомоторная тренировка. В случае последующего перехода к обычному образу жизни выполняются физические упражнения, обеспечивающие постепенное увеличение нагрузки на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему.

В последнее время отмечается все более возрастающая важность получения студентами профессионально-прикладной физической подготовки, которая выступает в качестве эффективного средства оптимизации их трудовой деятельности. Физическая подготовка и основные ценности физической культуры играют существенную роль в повышении профессиональной подготовленности молодых специалистов, позволяя им как можно быстрее адаптироваться в социальной и профессиональной жизни. Для предотвращения и ликвидации последствий гиподинамии необходимо также организовать рациональное сочетание трудовой деятельности и отдыха и сбалансировать питание. Многочисленные социологические опросы показывают, что имеет место проблема недостаточной осведомленности населения, в том числе и студентов, о гиподинамии и средствах ее

профилактики и преодоления. Поэтому представляется необходимым проведение разъяснительных работ с молодежью по проблемам последствий гиподинамии, а также активное вовлечение ее в физическую активность с помощью массовых спортивных мероприятий. Второй цели служит активно внедряющийся в последние годы комплекс ГТО, который занимает важную позицию в мотивационной составляющей при занятии физической культурой.

Выводы. Таким образом, здоровье человека – это основа его профессионального совершенствования, творческого процветания и полноценной активной жизни. Научно-технический прогресс предоставляет человеку множество различных механизмов и приспособлений, способных облегчить его деятельность. Однако это делает самого человека слабее, сводя к минимуму его собственные физические усилия. Длительная гиподинамия вызывает существенные нарушения нормальной работы организма, отражаясь на деятельности всех его систем, влечет снижение выносливости, работоспособности и настроения. Также может явиться предпосылкой к возникновению большого числа болезненных состояний и серьезных заболеваний. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Систематическое выполнение физических упражнений повышает функциональные возможности организма, обеспечивает совершенствование силы, быстроты, выносливости, координации. В результате происходит непрерывное совершенствование органов и систем человеческого организма. Интенсивная двигательная активность, поддерживая функциональное состояние органов и тканей, является необходимым фактором для предотвращения дегенерации организма, развивающейся вследствие гиподинамии – настоящей болезни неподвижного образа жизни.

Литература

1. Аксенов В.А. Гиподинамия как фактор риска и роль физической активности в кардиологической реабилитации и вторичной профилактике ишемической болезни сердца / В.А. Аксенов, А.Н. Тиньков, Н.И. Московцева // Профилактическая медицина. – 2012. – №2. – С. 40-46.
2. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья / Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2010. – 60с.
3. Кузнецов Б.В. Преодоление гиподинамии, как насущная необходимость соблюдения здорового образа жизни / Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2017. – Т.1. – №8. – С. 349-352.

4. Курмашева Л.Р. Влияние гиподинамии на жизнь современного студента. / Л.Р. Курмашева, А.В. Козлова, И.А. Дружинина // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – 2016. – С. 471-473.

5. Прохоров А.М. Большой энциклопедический словарь / А.М. Прохоров. – М.: Норинт, 2004. – 1456 с.

6. Салехов С.А. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений. / С.А. Салехов, Н.Н. Максимюк, М.П. Салехова // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого (Великий Новгород). – 2016. – № 6 (97). – С. 124-126.

7. Сеченов И.М. Систематическое изучение мышечных движений / И.М. Сеченов. – М.: изд-во URSS, 2016. – 146 с.

8. Усков В.М. К вопросу о проблемах соблюдения здорового образа жизни / В.М. Усков, Б.В. Кузнецов, Т.М. Кузнецова // Оздоровительная физическая культура молодёжи: актуальные проблемы и перспективы: матер. III междунар. науч-практ. конф. в 2-х ч. – Минск: БГМУ, 2018. – С. 362-366.

9. Швачун О.А. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании физической культуры личности студента / О.А. Швачун, С.С. Михайлов, Б.В. Кузнецов // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: матер. Всерос. науч-практ. конф. с междунар. участ. в 2-х ч. – СПб.: СПбНИИФК, 2018. – С.170-172

Сысоев Александр Владимирович, к.п.н., доцент, Ректор, avsysoev65@gmail.com, Россия, Воронеж, ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта».

Соболев Дмитрий Валерьевич, к.п.н., доцент, Руководитель департамента физической культуры и спорта Воронежской области, d.sobolev72@mail.ru, Россия, Воронеж, администрация Воронежской области.

Кузнецов Борис Вячеславович, к.п.н., доцент, декан факультета дополнительного профессионального образования, boriskuzne37ov@yandex.ru, Россия, Воронеж, ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта».

Соболев Максим Дмитриевич, преподаватель кафедры Теории и методики спортивных игр, m.sobolev94@mail.ru, Россия, Воронеж, ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта».

ON THE ISSUE OF PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION

Sysoev Alexander Vladimirovich, PhD, Associate Professor, Rector, avsysoev65@gmail.com, Voronezh, Russia, Voronezh State Academy of Sports.

Sobolev Dmitry Valerievich, PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Sports of the Voronezh Region, d.sobolev72@mail.ru, Russia, Voronezh, administration of the Voronezh region.

Kuznetsov Boris Vyacheslavovich, PhD, Associate Professor, Dean of the Faculty of Additional Professional Education, boriskuzne37ov@yandex.ru, Voronezh, Russia, Voronezh State Academy of Sports.

Maxim Dmitrievich Sobolev, Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Sports Games, m.sobolev94@mail.ru, Voronezh, Russia, Voronezh State Academy of Sports.

Annotation. The article deals with the problem of hypodynamia as a negative state of the human body caused by a sedentary or immobile lifestyle. Special attention is paid to the consequences of this condition-changes in the functional state of various body systems. Possible ways to prevent and overcome hypodynamia and its consequences.

Keywords: hypodynamia, sedentary lifestyle, physical culture, motor activity, physical activity.

References

1. Aksenov V.A. Gipodinamija kak faktor riska i rol' fizicheskoj aktivnosti v kardiologicheskoj rehabilitacii i vtorichnoj profilaktike ishemicheskoj bolezni serdca / V.A. Aksenov, A.N. Tin'kov, N.I. Moskovceva // Profilakticheskaja medicina. – 2012. – №2. – P. 40-46.

2. Global'nye rekomendacii po fizicheskoj aktivnosti dlja zdorov'ja / Vsemirnaja organizacija zdravooohranenija. – Zheneva, 2010. – 60 P.

3. Kuznecov B.V. Preodolenie gipodinamii, kak nasushhnaja neobходimost' sobljude-nija zdorovogo obraza zhizni / B.V. Kuznecov, T.M. Kuznecova // Pozharnaja bezopasnost': pro-blemy i perspektivy. – 2017. – T.1. – №8. – P. 349-352.

4. Kurmasheva L.R. Vlijanie gipodinamii na zhizn' sovremennogo studenta. / L.R. Kurmasheva, A.V. Kozlova, I.A. Druzhinina // Materialy II Vserossijskoj nauchno-prakticheskoi konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, posvjashhennoj 85-letiju KNITU-KAI. – 2016. – P. 471-473.

5. Prohorov A.M. Bol'shoj jenciklopedicheskij slovar' / A.M. Prohorov. – M.: No-rint, 2004. – 1456 P.

6. Salehov S.A. Vlijanie gipodinamii na razvitie somatopsihicheskikh narushenij. / S.A. Salehov, N.N. Maksimjuk, M.P. Salehova // Vestnik Novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta im. Jaroslava Mudrogo (Velikij Novgorod). – 2016. – № 6 (97). – P. 124-126.

7. Sechenov I.M. Sistematicheskoe izuchenie myshechnyh dvizhenij / I.M. Sechenov. – M.: izd-vo URSS, 2016. – 146 P.

8. Uskov V.M. K voprosu o problemah sobljudenija zdorovogo obraza zhizni / V.M. Uskov, B.V. Kuznecov, T.M. Kuznecova // Ozdorovitel'naja fizicheskaja kul'tura molodjozhi: aktual'nye problemy i perspektivy: mater. III mezhdunar. nauch-prakt. konf. v 2-h ch. – Minsk: BGMU, 2018. – P. 362-366.

9. Shvachun O.A. Rol' zdorov'esberegajushhih tehnologij v formirovanii fizicheskoj kul'tury lichnosti studenta / O.A. Shvachun, S.S. Mihajlov, B.V. Kuznecov // Aktual'nye problemy v oblasti fizicheskoj kul'tury i sporta: mater. Vseros. nauch-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. v 2-h ch. – SPb.: SPbNIIFK, 2018. – P. 170-172.

ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА СТУДЕНЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО

Сюэ-Вый-Чин Е.Р.

Аннотация. *Табачная зависимость имеет у курящих людей различные оттенки в зависимости от того, какие потребности наиболее значимы для курильщиков, и какие он пытается удовлетворить в первую очередь с привлечением курения. Именно вещества, которые являются основными составляющими табачного дыма, оказывают на организм негативное воздействие, начиная от банальной зависимости и заканчивая такими опасными заболеваниями как рак органов дыхания, инсульт головного мозга и т.д.*

Ключевые слова: *влияние на организм, привыкание, содержание предмета курения, пассивное курение.*

Табакозависимость является актуальным «сорняком» общества. По данным статистики треть студентов хотя бы раз пробовали курить сигареты в школьные годы. При этом большинство из них, попробовав табачные изделия впервые, продолжило курить. Обучающиеся в высших учебных заведениях осознают, что табак - быстродействующий наркотик, но в то же время они устойчиво видят «положительные» моменты курения: преодоление гнева, снятие стресса, повышение авторитета среди сверстников [1,2].

Курящий человек может недооценивать или отрицать наличие у него табачной зависимости, а также проблем, причинно связанных с курением, поэтому целью статьи является выявление последствий данного процесса в организме человека.

Исследование протекало посредством эмпирических методов: наблюдение, изучение теоретического изучения литературных источников, обработка полученной информации, и метода статистического анализа молодого слоя населения.

Ощущение расслабления во время курения возникает из-за никотина, содержащегося в табаке и вызывающего выбросу гормонов. Дофамин и эндорфины, в свою очередь, способствуют чувству эйфории и уменьшению передачи болевых сигналов в мозг. Благодаря этому, курящие подростки более склонны к тревожным расстройствам, включая приступы паники и страха открытых пространств, которые также проявляются и в дальнейшей жизни [3].

Рассматривая содержание веществ на пачке сигарет, мы находим в составе такие компоненты, как никотин и смолы. Если никотин является натуральным элементом табачных растений, то, что подразумевается под словом «смола»? Начнем с того, что она образуется при сгорании листьев табака, поэтому каждая частичка состоит из множества летучих и полумлетучих соединений, а также сажи и дегтя. Дым, попадая в ротовую полость в виде высококонцентрированного аэрозоля, образует продукты, представляющие собой конденсат и оседающие в дыхательных путях. Данные составляющие называются канцерогенами, способные при попадании в организм приводить к образованию злокачественных опухолей и других заболеваний легких, таких как паралич и повреждение альвеол. Кроме того, в никотиновом дыме содержатся раздражающие вещества, являющиеся причиной спазмирования бронхов, обильного выделения слизи из-за увеличенного питания слизистых оболочек желез. В этом случае образуется мокрота, которая скапливается в слизистой оболочке бронхов, вызывая кашлевой рефлекс, и, как следствие, хронический кашель [4].

Наибольшее влияние процесс курения оказывает на сердечно-сосудистую систему: повышается свёртываемость крови, возрастает уровень фибриногена, вследствие чего, увеличивается вязкость крови, изменяется адгезия тромбоцитов, а это способствует усилению тромбообразования. Как известно, отрыв тромба зачастую приводит к трагическим последствиям: инфаркт миокарда или легкого, инсульт головного мозга [5].

В свою очередь, кожные покровы курильщика из-за агрессивного воздействия токсинов, содержащихся в сигаретном дыме, обезвоживаются и страдают от гипоксии. Это проявляется следующим образом [6]:

1. Кожа курильщика быстро стареет. Губительное влияние курения обусловлено формированием множества свободных радикалов, которые нарушают процессы обмена химических веществ, значительно замедляя регенерацию клеток, и повреждают протеинолипидные структуры.
2. Стеноз сосудов, расположенных в верхних слоях кожи, является причиной нехватки необходимого количества кислорода и значительного снижения уровня коллагена.
3. Кожные покровы человека, который курит, истончаются из-за дисфункции гемодинамики в результате действия табачного дыма.

В современном обществе проблема пассивного курения прогрессирует, так как затрагиваются все слои населения. Пассивное курение – процесс

вдыхания, загрязненного табачным дымом воздуха людьми, которые находятся вблизи курящего человека. Зачастую в студенческой жизни данное проявление менее распространено потому, что сейчас существуют места, предназначенные для курения, будь-то общежитие или учебное учреждение [7].

Однако необходимо упомянуть о воздействии пассивного курения на детский организм, обусловленным недальновидностью и халатностью родителей, которые курят в присутствии детей, не задумываясь о вытекающих последствиях. Вред пассивного детского курения огромен: дети чаще болеют острыми респираторными заболеваниями такими, как астма, бронхит и даже туберкулез, что способствует развитию аллергических реакций и задержки развития.

Курение — личный выбор каждого. Сталкиваясь с различного рода препятствиями, студенты каждодневно подвергаются волнению, стрессу, начиная длительным расставанием с родственниками и заканчивая подготовкой к проверкам знаний в учебном заведении. Для большинства молодёжи единственно верным и правильным решением снять напряжения является курение. Однако в полной ли мере человек осознаёт, какой вред наносит и себе, и организму окружающих его людей? По началу ему нравится ощущение эйфории, и явных признаков нарушения в организме не наблюдается, но затем никотин, накапливаясь в организме, постепенно уменьшает ответную реакцию как результат продолжающейся и повторяющейся стимуляции и вызывает привыкание, поэтому заядлые курильщики не могут отказаться от этой зависимости. Тем не менее, доказанное отрицательное воздействие курения на нервно-психическое и физическое здоровье подтверждается необходимостью борьбы за отказ от данной пагубной привычки.

Литература

1. Кожокина О. М., Колмыкова М. Р., Колмыкова Н. М. Действие курения на некоторые аспекты эмоционально-психического и физического здоровья подростков // Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции: в 2 частях. — 2018. — С. 53-54.
2. Абдуганиева Э. А., Дабадаева Р. К. Курение и пути борьбы с курением — как многолетняя медико-социальная проблема // Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию открытия первого в Бурятии кабинета медико-социальной помощи в поликлиническом звене. — 2015. — С. 4-5.

3. Дюбкова Т. П., Альшевская С. В. Частота курения табака среди студенческой молодежи и мотивация продолжения курения в период обучения в ВУЗе // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. — 2009. — С. 50-56.

4. Химический состав табачного дыма как фактор жизнедеятельности человеческого организма // Химия: науч. журнал. [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://him.1sept.ru>.

5. Влияние курения на сердечно – сосудистую систему // Гродненский областной клинический кардиологический центр: статья [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://cardio.grodno.by/vliyanie-kureniya-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu/>.

6. Колодезникова Е. Д., Пшенникова Е. В., Иванова А. И., Дудолодова О. В. Научная статья по наукам о здоровье: аннотация.

7. Ажгиреева С. К., Аубекерова А. С., Филиппова Н. В. Отношение молодежи к курению на примере студентов медицинского ВУЗа // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. — 2017. — Т. 1. — № 7. — С. 321–322.

Сюз-Вый-Чин Екатерина Романовна, студентка первого курса педиатрического факультета, suevyjcin@gmail.com, Россия, Кемерово, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

THE IMPACT OF TOBACCO SMOKING ON STUDENT SOCIETY

Sue-Viy-Chin Ekaterina Romanovna, a first-year student of the pediatric faculty, suevyjcin@gmail.com, Russia, Kemerovo, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Kemerovo State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Annotation. Tobacco addiction has different shades in smokers, depending on which needs are most significant for smokers, and which they are trying to satisfy first of all with the involvement of smoking. It is the substances that are the main components of tobacco smoke that have a negative impact on the body, ranging from trivial addiction to such dangerous diseases as respiratory cancer, brain stroke, etc.

Keywords: the effect on the body, addiction, the content of the subject of smoking, passive smoking.

References

1. Kozhokina O. M., Kolmykova M. R., Kolmykova N. M. *Dejstvie kureniya na nekotorye aspekty emocional'no-psihicheskogo i fizicheskogo zdorov'ya podrostkov* // Sbornik

nauchnyh trudov po materialam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii: v 2 chastyah. — 2018. — S. 53-54.

2. Abduganieva E. A., Dabadaeva R. K. Kurenje i puti bor'by s kurenjem — kak mnogoletnyaya mediko-social'naya problema // Materialy IV Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii, posvyashchennoj 10-letiyu otkrytiya pervogo v Buryatii kabineta mediko-social'noj pomoshchi v poliklinicheskom zvene. — 2015. — S. 4-5.

3. Dyubkova T. P., Al'shevskaya S. V. CHastota kurenija tabaka sredi studencheskoj molodezhi i motivaciya prodolzheniya kurenija v period obucheniya v VUZe // Voprosy organizacii i informatizacii zdravooohraneniya. — 2009. — S. 50-56.

4. Himicheskij sostav tabachnogo dyma kak faktor zhiznedeyatel'nosti chelovecheskogo organizma // Himiya: nauch. zhurnal. [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa // <https://him.1sept.ru>.

5. Vliyanie kurenija na serdechno – sosudistuyu sistemu // Grodnenskij oblastnoj klinicheskij kardiologicheskij centr: stat'ya [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa // <https://cardio.grodno.by/vliyanie-kurenija-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu/>.

6. Kolodeznikova E. D., Pshennikova E. V., Ivanova A. I., Dudoladova O. V. Nauchnaya stat'ya po naukam o zdorov'e: annotaciya.

7. Azhgireeva S. K., Aubekerova A. S., Filippova N. V. Otnoshenie molodezhi k kureniju na primere studentov medicinskogo VUZa // Byulleten' medicinskih Internet-konferencij. — 2017. — T. 1. — № 7. — S. 321–322.

УДК 796.011.1

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД – КАК ОСНОВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ КАЧЕСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ, ДОСТОЙНОГО ВОСПИТАНИЯ, ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЫПУСКНИКОВ СГАУ

Тарасов В.А., Нефёдова Ю.В., Лаврухин А.С.

Аннотация. В статье представлена история возникновения, цель, структура воспитания, повышения комплексного подхода качественного обучения, оздоровления, и достойного воспитания обучающихся.

Ключевые слова: цели, задачи, мотивация, приемы, средства воспитания, комплексный подход, обучение, оздоровление

Введение.

Физическая культура так же, как и материальная культура, возникла и развивалась вместе с зарождением человеческого общества. Первыми и самыми древними средствами физической культуры были естественные движения человека, связанные с его деятельностью, и возникли из потребностей труда.

В ходе истории развития государства главной целью для становления личности являлось воспитание человека. Структура воспитательного процесса представляет собой взаимосвязь основных элементов: мотивов, целей, содержания задач, методов и средств, а также достигнутых и предполагаемых результатов. Цель воспитания – это ожидаемые изменения в человеке, осуществленные под воздействием специально подготовленных и планомерно проводимых воспитательных действий.

В настоящее время главными функциями государства являются: учить, лечить, воспитывать, оздоравливать, защищать и т. д. Все что создано народом - должно быть надежно защищено. Эта функция государства передавалась из поколения в поколение во все общественно-экономические формации.

В наше время вопрос воспитания человека остается одним из важнейших. Выступая на различных совещаниях, спортивных форумах, встречах с ректорами и студентами ведущих ВУЗов, руководители государства, вновь говорят, о том, что будущее России во многом зависит от образования и здоровья Российского народа, что именно университеты должны стать кузницей укрепления здоровья студентов, развития физических качеств, повышения спортивного мастерства.

Физическая культура сегодня – это могучее средство не только оздоровления студентов, но и важнейший социальный фактор патриотического воспитания студентов и преподавателям необходимо сделать все, чтобы физическая культура как можно интенсивнее использовалась в университете для воспитания студентов, стала повседневным спутником в профессиональной деятельности каждого выпускника университета, который бы гармонически сочетал в себе нравственное и духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Единство обучения, воспитания и оздоровления – одно из коренных проблем педагогической теории и практики.

В современных условиях значение сформированной за время учебы мотивации, единства обучения, оздоровления и воспитания возрастает, более прочной и неразрывной становится их взаимосвязь.

Вопросы воспитания студенческой молодежи в настоящее время находятся в центре внимания руководителей государства и университета, где создана устойчивая, целенаправленная, стройная система планирования, организации и проведения воспитательной работы, начиная с поступления студентов в университет до получения диплома. Все воспитательные мероприятия представляют собой единую систему, которая постоянно совершенствуется в связи с улучшением опыта работы всех воспитательных

структур университета. Подготовка специалистов нового поколения с высокими профессиональными знаниями, хорошей физической и моральной подготовкой, готовности к трудовой деятельности, к защите Отечества – является одной из главных задач, стоящих перед вузами.

За последние годы в России были приняты значительные усилия по укреплению и развитию патриотического воспитания студенческой молодежи. Оно представляет собой систематическую и целенаправленную деятельность органов государственной власти, института гражданского общества и семьи по формированию у граждан высокого уровня патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите государства. В 2021 году, учитывая недостатки в воспитательной работе особенно среди молодежи Государственной Думой РФ, вновь принят закон о совершенствовании воспитательной работы в стране.

Воснову спортивно-массовых мероприятий положены: постепенность, круглогодичность, массовость, и индивидуальный подход к занимающимся. Благодаря высокому уровню поддержки спортивно-массовой работы со стороны ректората, деканов факультетов, преподаватели кафедры поддерживают и стимулируют развитие спортивно-массовой работы, спорта высших достижений.

Чтобы воспитать высоконравственного специалиста, нового поколения нужны настойчивые и целеустремленные усилия преподавателей всего коллектива ВУЗа, их общественных организаций. Необходимым условием успешного воспитания любого качества личности спортсмена является его сознательное стремление к самосовершенствованию, самообразованию, самовоспитанию в процессе творческой деятельности. Студенты, воспитанные в духе моральных принципов, способны контролировать себя, сдерживать все чувства, управлять своей волей, желаниями, поступками.

Правильно поставленные цели по подбору, расстановке кадрового потенциала кафедры, организации и проведению спортивно-массовой работы в университете - во многом способствуют достижению высоких спортивных результатов, достигнутых коллективами сборных команд, в различных видах спорта на всероссийском и международном уровне.

Единство требований как принцип воспитания важен потому, что каждый спортсмен испытывает одновременно влияние семьи, спортивного коллектива, тренера, судей и т.д. Для успеха в воспитании спортивной молодежи, требуется единый подход к решению воспитательных задач, которые решаются сначала в школе, вузе, в сборной команде университета.

В университете развивается и поддерживается массовый спорт. Большое количество студентов задействовано в ежегодных спортивных мероприятиях, проводимых на разных уровнях: спартакиада среди первокурсников; спартакиада между факультетами; спартакиада между общежитиями; городское спортивное мероприятие «Приз первокурсника»; всероссийские соревнования «Лыжня России»; легкоатлетический кросс на приз Губернатора; спартакиада вузов г. Саратова; летняя и зимняя Универсиады МСХ России.

Саратовский ГАУ на протяжении многих лет зарекомендовал себя как ВУЗ - активно поддерживающий и развивающий массовый спорт.

Саратовский ГАУ является восьмикратным чемпионом Летних Универсиад МСХ РФ в общем зачете среди всех аграрных ВУЗов России (2008г., с 2010г., 2012 г., 2014 г., 2016 г., 2018 г.), двукратным бронзовым призером Зимних Универсиад Минсельхоза России (2009-2011 гг.), Чемпионом Зимних Универсиад Минсельхоза России (2013, 2015, 2017, 2019 гг.), 12 кратным победителем Областной спартакиады ВУЗов г. Саратова.

Одной из форм качества работы вуза по внедрению физической культуры и спорта в повседневную жизнь студенческой молодёжи дальнейшему улучшению спортивно-массовой научно-методической, воспитательной работ, спорта высших достижений, пропаганда здорового образа жизни - является «Всероссийский смотр конкурс» по постановке работы по физической культуре и спорту в ВУЗах Минсельхоза России. Саратовский ГАУ, спортивно-массовый отдел, кафедра физической культуры, неоднократно выигрывала первые места в общем зачёте во всех зимних и летних Универсиадах Мин Сельхоза РФ.

Следует отметить, что период обучения студентов в ВУЗе практически совпадает с периодом достижения наивысших спортивных результатов во многих видах спорта, культивируемых в Университете.

Вся проводимая спортивно-массовая работа в университете оказывает положительное влияние на учебу студентов, способствует осуществлению комплексного подхода к их воспитанию и подготовке к высокопрофессиональной деятельности.

После окончания ВУЗа студенты становятся высококвалифицированными специалистами, а значительная их часть руководителями трудовых коллективов, организаторами производства. Сферы их влияния окажется не только производственная деятельность, но и культурно-духовная жизнь многих людей. В связи с этим, многие из них благодаря приобретенной мотивации за время учебы, своему положению вносят существенный вклад в

дело развития и подъема массовости физкультурного движения в нашей стране.

За время учебы в ВУЗе необходимо приобщать студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями в свободное от занятий время. Самостоятельные занятия физическими упражнениями предъявляют повышенные требования к таким важным личностным качествам будущих специалистов, как самодисциплина, самостоятельность, трудолюбие, организованность, и способствуют их развитию. Занятия в группах с товарищами укрепляют у студентов чувства коллективизма, воспитывают взаимовыручку и взаимопомощь.

Благодаря хорошо поставленной организационной, воспитательной, спортивно-массовой работе со стороны ректората, спортивно-массового отдела университета, (СМО) кафедры физической культуры, поддержки деканатов всех факультетов, университет ежегодно в упорной борьбе, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, становится чемпионом в этих соревнованиях, приумножая свои достижения и сохраняя традиции университета, заложенные предшествующими поколениями преподавателей кафедры.

Таким образом, получив во время учебы в Университете прочные знания, умения и навыки, создав мотивацию и пользу занятий физической культурой, выпускники успешно продвигаются вверх по карьерной лестнице, подтверждая, что образование, воспитание и здоровье, полученное в университете, это путь к успешной карьере в будущей профессиональной деятельности.

Литература

1. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции / Под ред. О.М. Поповой. – Саратов: Издательство «КУБиК», 2012. – 360с.
2. Актуальные проблемы воспитания в образовательном процессе вуза: Сборник статей по материалам межвузовской научно-практической конференции /Под общей ред. О.М. Поповой – Саратов: ООО «ЦеСАин», 2019. – 143 с
3. Панина О.В, Тарасов В.А., Шишкина Т.Г. Здоровьесберегающие технологии умственного труда, спорта и быта студентов современного ВУЗа: Учебное пособие ФГБОУ ВПО «Саратовский ГАУ». Саратов, 2014 – 240 с.

Тарасов Виктор Алексеевич, профессор кафедры «Физическая культура», Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

Нефёдова Юлия Викторовна, старший преподаватель кафедры «Физическая культура», ponusha77@mail.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

Лаврухин Александр Сергеевич, старший преподаватель кафедры «Физическая культура», Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

MOTIVATION, AN INTEGRATED APPROACH IS THE MAIN DIRECTION OF IMPROVING THE EFFECTIVENESS OF HIGH-QUALITY EDUCATION, DECENT UPBRINGING, MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE OF SGAU

Tarasov Viktor Alekseevich, Professor of the Department of "Physical Culture", Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Nefedova Yulia Viktorovna, senior lecturer of the Department of "Physical Culture", ponusha77@mail.ru, Saratov, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Lavrukhin Alexander Sergeevich, Senior lecturer of the Department of Physical Culture, Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Annotation. The article presents the history of the origin, purpose, structure of education, health improvement, and decent education of students.

Keywords: goals, objectives, motivation, techniques, means of education, integrated approach, training, health.

References

1. Actual problems and prospects of development of physical culture and sports in higher educational institutions of the Ministry of Agriculture of Russia: Materials of the International educational-methodical and scientific-practical conference / Edited by O.M. Popova. – Saratov: Publishing house "KUBiK", 2012. – 360s.

2. Actual problems of education in the educational process of the university: A collection of articles based on the materials of the interuniversity scientific and practical conference / Under the general editorship of O.M. Popova – Saratov: LLC "Tsesain", 2019. – 143 s

3. Panina O.V., Tarasov V.A., Shishkina T.G. Health-saving technologies of intellectual labor, sports and everyday life of students of a modern university: Textbook of the Saratov State Pedagogical University. Saratov, 2014 – 240 p.

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА СРИКП

Тарбеев Н.Н., Пушкарёв К.А., Заверюха Е.А.

Аннотация. *Подготовленные опросы были направлены на выяснения темы пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди студентов. При проведенном исследовании было важным не только узнать о двигательной активности студентов, но и о том, как они относятся к физическим упражнениям и любят ли они подвижную и активную жизнь. Двигательная активность должна быть неотъемлемой частью жизни всех людей, желающих сохранить своё здоровье. Из-за отсутствия спорта человек будет разрушать свой организм [3]. Поэтому было важно узнать, как себя чувствуют люди, живущие по разным образам жизни и с разной физической активностью. В результате проведенных исследований при участии первокурсников Волгоградского государственного медицинского университета по направлению «Менеджмент» удалось точно определить важность сохранения здоровья и здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *активность, спорт, здоровье, пропаганда.*

Введение. Физическое воспитание лиц всех возрастных периодов должно восполнить тот дефицит в мышечных напряжениях, который создается в новых условиях жизни, и содействовать развитию и нормальному функционированию всех органов и систем органов человека. Значение необходимости для организма мышечных нагрузок особенно проявляется при гиподинамией – снижении мышечных усилий, и при гипокинезии – снижении двигательной активности студента. Недостаточная двигательная активность сопровождается атрофией и дегенерацией скелетных мышц. Мышечные волокна становятся тоньше, вес мышц уменьшается, снижается мышечная сила, тонус мышц и т.д. [1].

Цель исследования. Выяснить актуальность проблемы пропаганды здорового образа жизни среди студентов первого курса направления «Менеджмент».

Методы исследования. На базе Волгоградского медицинского университета было проведено анкетирование студентов по 6 вопросам в Google форме.

Результаты исследования. Был проведён анализ ответов на вопросы: «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями?», «Спортивная жизнь

университета интересна ли вам?», «Какими видами спорта вы занимаетесь в университете?», «Что вы делаете по выходным дням?», «Считаете ли вы себя здоровым человеком?», «Вы считаете, что важно физическое воспитание?». Полученные данные из ответов 23 студентов первого курса, среди которых 16 девочек и 7 мальчиков возраста 17-18 лет, были систематизированы и проанализированы.

Сравнение результатов показало, что физически слабых студентов становится всё больше. Особенно рост заболеваний растёт опорно-двигательного аппарата, с нарушением зрения. В настоящее время в нашем университете имеются, учащиеся со СМГ (специальная медицинская группа), которые занимаются отдельно от основной и подготовительной групп. И это влияет на рост показателей заболеваемости учащихся. Компенсировать недостаток необходимой физической активности можно при помощи занятий спортом и физкультурой. Чтобы устранить недостаток движений у студентов, необходимо повысить эффективность уроков физической культуры и потребности учащихся в занятиях физической культурой [2].

Наблюдается тенденция, что с увеличением возраста двигательная активность спадает, частота занятием физическими упражнениями уменьшается. Студенты предпочитают пассивное передвижение на транспорте и лифте, нежели активное.

Около 30% опрошенных ответили, что занимаются физическими упражнениями два - три раза в неделю, 40% ответили, что занимаются раз в неделю, 20% занимается менее одного раза в неделю и всего лишь 10% четыре раза в неделю.

Исследование ответов на вопрос «Спортивная жизнь университета интересна ли вам?» показал следующие результаты: 40% ответили, что им интересна спортивная жизнь университета. Они следят за соревнованиями, которые проводятся и с удовольствием принимают участия в них. 50% ответили, что они не особо следят за спортивной жизнью, но иногда принимают участия в играх. И остальные 10 % не интересуются физической деятельностью, потому что им это не интересно.

На вопрос: «Какими видами спорта вы занимаетесь в университете?», 50 % студентам нравится играть в футбол, волейбол, баскетбол, 45% в основном выбирают бадминтон, дартс, настольный теннис и только 5 % ответили, что ни каким видом спорта не занимаются в университете.

На вопрос со свободным ответом «Что вы делаете по выходным дням?» 50% студентов ответили, что они помогают по дому и хозяйству, 20% находятся

в активном движении, но без физических нагрузок, 10% посещают тренажёрные залы, 20% пассивно проводят время дома.

На вопрос «Считаете ли вы себя здоровым человеком?» 50% студентов ответили, что они стараются вести здоровый образ жизни и считают себя здоровым, так как часто занимаются спортом, правильно питаются и поэтому чувствуют себя замечательно, 42% студентов ответили, что чувствуют себя хорошо, но не занимаются физическими нагрузками и из-за этого они чувствуют себя постоянно уставшими, вялыми. И наконец, 8% не считают себя здоровым человеком, потому что имеют некоторые заболевания.

На вопрос о том, важно ли физическое воспитание, 60% ответило, что оно очень важно, 45 % ответило, что оно не так уж и важно, а 5% что оно не важно.

Вывод. В результате проведения исследования был установлен низкий уровень пропаганды здорового образа жизни.

Литература

1. Сидорова К.А., Сидорова Т.Д., Драгич О.А., Горшкова Л.Т. «Современные наукоемкие технологии.» 2008. № 7. С. 25.

2. Белоус В.А., Щеголев В.А., Щедрин Ю.Н., Удин Е.Г. Научно-технический вестник Санкт-Петербургского государственного университета информационных технологий, механики и оптики. 2004. № 17. С. 255-258.

3. Пермяков О. М. Проблема формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения // Сборник статей 6-й Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 26 мая 2016 г./ФГАОУ ВО "Рос. гос. проф.-пед. ун-т" под общ. ред. Н. В. Третьяковой. Екатеринбург, 2016. С. 108-111.

Тарбеев Николай Николаевич, старший преподаватель Кафедры физической культуры и здоровья Института общественного здоровья, Kolya2509@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Минздрава РФ «Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ)».

Пушкарёв Кирилл Александрович, студент, pushkarv2003@inbox.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Минздрава РФ «Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ)».

Заверюха Елизавета Александровна, студент, Oheviz@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования Минздрава РФ «Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ)».

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, A HEALTHY LIFESTYLE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF THE FACULTY OF SRKP

Tarbeev Nikolay Nikolaevich, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Health of the Institute of Public Health, Kolya2509@yandex.ru , Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education of the Ministry of Health of the Russian Federation "Volgograd State Medical University (VolgSMU)".

Kirill Pushkarev, student, pushkarv2003@inbox.ru , Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education of the Ministry of Health of the Russian Federation Volgograd State Medical University (VolgSMU).

Zaveryukha Elizaveta Alexandrovna, student, Oheviz@yandex.ru , Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education of the Ministry of Health of the Russian Federation "Volgograd State Medical University (VolgSMU)".

Annotation. The prepared questions were aimed at clarifying the topic of promoting physical culture and sports, healthy lifestyle among students. During the study, it was important not only to learn about the students' motor activity, but also about how they relate to physical exercises and whether they like a mobile and active life. Physical activity should be an integral part of the life of all people who want to preserve their health. Due to the lack of sports, a person will destroy his body [3]. Therefore, it was important to find out how people living in different lifestyles and with different physical activity feel. As a result of the conducted research with the participation of first-year students of Volgograd State Medical University in the direction of "Management", it was possible to accurately determine the importance of maintaining health and a healthy lifestyle.

Keywords: activity, sports, health, propaganda.

References

- 1. Sidorova K.A., Sidorova T.D., Dragich O.A., Gorshkova L.T. "Modern high-tech technologies." 2008. No. 7. P. 25.*
- 2. Belous V.A., Shchegolev V.A., Shchedrin Yu.N., Yudin E.G.*
- 3. Scientific and Technical Bulletin of the St. Petersburg State University of Information Technologies, Mechanics and Optics. 2004. No. 17. pp. 255-258.*
- 4. Permyakov O. M. The problem of forming a healthy lifestyle of students in the learning process // Collection of articles of the 6th International Scientific and Practical Conference, Yekaterinburg, May 26, 2016/FSAOU VO "Russian State Prof.-ped. un-t" under the general editorship of N. V. Tretyakova. Yekaterinburg, 2016. pp. 108-111.*

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА ПРИ ИГРЕ ЛАЗЕРТАГ

Ткачева Н.Д., Снигирь С.Р.

Аннотация. В статье рассматривается исследование по изменению физического качества – быстроты двигательной реакции у участников соревнований по лазертагу. Анализируются влияние занятий лазертаг на становление нравственных качеств студентов. Проведение соревнований по лазертагу, введение этой игры в учебные занятия по физической культуре, как средства и метода физического воспитания, положительно скажется на развитии физической культуры и спорта среди студенческой молодежи, поспособствует формированию положительных личностных качеств.

Ключевые слова: игра в лазертаг, физические качества, нравственные качества.

Введение. Лазертаг является популярной игрой среди студенческой молодежи, обладающей широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Изначально лазертаг задумывался как тренировка для военных, но со временем он превратился в развлечение, спортивные тренировки, уроки патриотического воспитания молодежи [2]. Лазертаг – игра, имеющая большую популярность в обществе. Его называют «спортом нового поколения» [4]. История коммерческой идеи эксплуатации лазертага началась в 1977 году. Данный вид физической нагрузки позитивно влияет на становление нравственных качеств, поскольку, коллективный характер игры способствует развитию ответственности, решительности, дисциплинированности [1].

Цель исследования. Определить изменения уровня быстроты двигательной реакции у участников соревнований по лазертагу, степень воздействия участия в соревнованиях на нравственное развитие личности.

Методика и организация исследования. Работа проводилась на базе ФГБОУ ВО Волгоградского государственного медицинского университета. Сбор данных осуществлялся во время проведения Чемпионата г. Волгограда по игре в лазертаг в 2021-2022 учебном году. Для определения быстроты двигательной реакции применялся тест «Линейка». При проведении эксперимента участник садился на стул лицом к спинке, положив на неё вытянутую руку. Помощник держал линейку "на весу" таким образом, чтобы

отметка в 0 см располагалась между указательным и большим пальцами. Затем помощник отпускал линейку в состояние свободного падения. Задача испытуемого: зажать её в кулак как можно быстрее. Оценка того, насколько быстро человек отреагировал, производится на основе расстояния, преодоленного линейкой. Чем оно больше - тем скорость реакции ниже, и наоборот. Тест с участниками исследований был проведен перед началом соревнований и по их завершению. В исследовании приняли участие 35 студента (25 юноши и 10 девушек), принявшие участие во всех этапах соревнований (предварительные, полуфинальные и финальные).

В ходе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно - методической литературы;
2. Измерение быстроты двигательной реакции при применении теста «Линейка»;
3. Анкетирование участников;
4. Анализ полученных данных и их статистическая обработка методом статистического наблюдения и последующего сравнения средних показателей.

Результаты и обсуждения. На начальном этапе исследования мы получили следующие показатели: у юношей средний результат был 46 см, у девушек 42 см, что укладывалось в средние показатели для данной возрастной группы. По завершению соревновательного сезона средние показатели у юношей при выполнении теста стали 42см, у девушек 39см. Данные показатели свидетельствуют об улучшении реакции на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации. Студенты, имевшие хорошие показатели при данном этапе тестирования, входили в состав победителей и призеров проведенных соревнований. В анкетировании приняли участие 89 участника соревнований, 82% респондента отметили, что игра лазертаг способствует развитию таких качеств как настойчивость, инициативность, умение построить слаженные и согласованные действия, способность радоваться успехам других игроков и команды в целом.

Систематизация полученного материала во время научно-исследовательской работы позволила определить показатели уровня быстроты двигательной реакции, необходимого для успешного выступления в чемпионате, и прямую зависимость этих показателей и успехов в соревнованиях по лазертагу.

По данным анкетирования студентов, все отметили, что испытали большие положительные эмоции во время командной игры.

Вывод. Участие студентов в соревнованиях по лазертагу способствует улучшению показателей уровня быстроты двигательной реакции, благоприятно сказывается на нравственном развитии личности. Благодаря

лазертагу у человека развиваются такие навыки и умения, как: реакция, стратегическое и тактическое мышление, умение следить за обстановкой, участвовать в решении коллективных задач. Современный лазертаг является высокотехнологичным видом активной деятельности с четко прослеживающимися чертами спорта.

Литература

1. Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Козловский А.М., Попов М.В. Лазертаг в учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов вузов// Учебно-методическое пособие// Волгоград, 2021.
2. Лазертаг [Электронный ресурс] – Режим доступа: Лазертаг — Википедия (wikipedia.org)
3. Свистунова Е.Ю., Козлова В.А. Лазертаг-новое направление индустрии развлечений//Стратегия развития индустрии гостеприимства и туризма. Материалы первой научной студенческой конференции – 2013. С. 134-141.
4. Животворев Д.С. Показатели двигательной активности участников во время военно-спортивной игры лазертаг// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №8 – 2020 – С.517-528

Ткачева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья, tckacheva.nadezh@yandex.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России)

Снигирь Софья Романовна, студентка 3 курса педиатрического факультета, sonya.snigir@mail.ru, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России)

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL AND MORAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL STUDENT PLAYING LASER TAG

Tkacheva Nadezhda Dmitrievna, Senior Lecturer, Department of Physical Culture and Health, tckacheva.nadezh@yandex.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation (VolgGMU of the Ministry of Health of Russia).

Snigir Sofya Romanovna, 3rd year student of the Faculty of Pediatrics, sonya.snigir@mail.ru, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of

Higher Education "Volgograd State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation (VolgGMU of the Ministry of Health of Russia).

Annotation. The article discusses a study on change physical quality - the speed of the motor reaction in participants in laser tag competitions. The study also analyzes the impact of laser tag classes on the development of moral qualities of students. Conducting competitions for laser tag and the introduction of this game into training sessions on physical culture as a means and method of physical education will have a positive impact on the development physical culture and sports among students. It will also contribute to the formation of positive personal qualities.

Keywords: laser tag game, physical qualities, moral qualities

References

1. Mandrikov V.B., Ushakova I.A., Kozlovskij A.M., Popov M.V. Lazertag v uchebny`x zanyatiyax po discipline «Prikladnaya fizicheskaya kul'tura» dlya studentov vuzov// Uchebno-metodicheskoe posobie// Volgograd, 2021.

2. Lazertag [E`lektronny`j resurs] – Rezhim dostupa: Lazertag — Vikipediya (wikipedia.org)

3. Svistunova E.Yu., Kozlova V.A. Lazertag-novoe napravlenie industrii razvlechenij//Strategiya razvitiya industrii gostepriimstva i turizma. Materialy` pervoj nauchnoj studencheskoj konferencii – 2013. S. 134-141.

4. Zhivotvorev D.S. Pokazateli dvigatel`noj aktivnosti uchastnikov vo vremya voenno-sportivnoj igry` lazertag// Nauchno-obrazovatel`ny` zhurnal dlya studentov i prepodavatelej «StudNet» №8 – 2020 – S.517-528

378.18:37.013.2

ВОЛОНТЕР - КУРАТОР РЯДОМ С ЗАРУБЕЖНЫМ СТУДЕНТОМ

Ткачева Н.Д., Яцюз И.А.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос по изменению отношения к занятиям физической культурой и спортом зарубежных студентов первого года обучения в вузе, привлечения их к регулярным занятиям физической культурой и спортом, участия в оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях под руководством волонтеров-кураторов. Адаптация нового направления волонтерского движения по работе с зарубежными студентами: «Спорт для каждого».

Ключевые слова: зарубежные студенты, волонтеры, спортивно-массовые мероприятия.

Введение. Главная задача в работе волонтеров - не получение прибыли от своей деятельности, а благотворительность и просветительская работа. В результате большой организационной работы ВолгГМУ сформировался большой студенческий волонтерский центр: помощь детям-сиротам движение

«Дети», патронаж ветеранов Центр патриотического воспитания «Сталинград», донорство - движение "Капля жизни", "Волонтеры-медики", помощь животным, находящихся в приютах «В добрые руки», «Шаг навстречу», «Здоровое поколение», волонтерский блок ССК «Импульс». В период пандемии и первый год обучения после нее администрация университета обратила внимание на трудности в адаптации к учебному процессу и в социальной сфере жизни, с которыми столкнулись зарубежные студенты, прибывшие на обучение в вуз.

Цель исследования – определить формы, методы и роль волонтерской работы с зарубежными студентами, поступившими в вуз в 2021-2022 учебном году.

Методика и организация исследования. Работа проводилась на базе ФГБОУ ВО Волгоградского государственного медицинского университета Министерства здравоохранения Российской Федерации. Сбор данных осуществлялся в период октябрь-ноябрь месяцы 2021-2022 учебного года. Проведен анонимный онлайн-опрос среди 86 студентов, обучающихся в ВолгГМУ. Для обработки данных использовались современные статистические методы.

В ходе исследования применялись следующие методы:

1. Анализ научно - методической литературы;
2. Анкетирование участников.
3. Анализ полученных данных и их статистическая обработка методом статистического наблюдения и последующего сравнения средних показателей.

Результаты и обсуждения. В результате опроса получены данные, что зарубежные студенты первого года обучения, кроме учебных занятий, нуждаются в дополнительных занятиях физической культурой и спортом. Одним из пожеланий явилось возможность заниматься физической культурой и спортом в удобное для них время (вечернее) и доступность места для тренировочного процесса. Участие в соревнованиях среди землячества и российских студентов по футболу, волейболу, бадминтону, шахматам, настольному теннису одобрили 79% респондентов.

По результатам анкетирования было принято решение о создании нового направления в волонтерском движении: «Спорт для каждого».

В роли волонтеров для организации работы спортивных секций были привлечены преподаватели кафедры физической культуры и здоровья. В весеннем семестре были открыты дополнительные спортивные секции на базе трех общежитий: секции по мини-футболу, бадминтону, аэробике, Окинавское Годзю-Рю Каратэ-До.

Студенты волонтеры были привлечены к организации и проведению спортивно - массовых мероприятий среди зарубежных и российских студентов.

Проведенная научно-исследовательская работа показала следующие результаты: активная работа по привлечению зарубежных студентов к регулярным занятиям физической культурой и спорта имела свои положительные результаты. Секции по месту жительства посетили более 150 человек, в спортивно-массовых мероприятиях приняли участие 133 зарубежных студента. Участие в данных мероприятиях позволило зарубежным студентам значительно повысить рейтинг успеваемости по дисциплине «Прикладная физическая культура» и уровень коммуникабельности в социальной сфере жизни.

Вывод. Новое волонтерское движение «Спорт для каждого» имеет важное значение в адаптации зарубежных студентов первого года обучения в вузе. Расширение работы по этому направлению окажет положительное влияние на привлечение большего количества занимающихся в различные секции университета

Литература

1. Федеральный закон "О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)" от 11.08.1995 N 135-ФЗ
2. Замятина Н.В., Мандриков В.Б., Ушакова И.А. Мотивации к занятиям физической культурой российских и иностранных студентов-медиков // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета, 2019.
3. Морозова Ю.В. К вопросу об адаптации иностранных студентов в многонациональном вузе: региональные аспекты //Азимут научных исследований: педагогика и психология, 2018. N 1. С. 129-132.
4. Ушакова И.А. Физическая культура в адаптации иностранных студентов к обучению в медицинском ВУЗе // Вестник Волгоградского государственного медицинского университета, 2020.
5. Ушакова И.А. Физическая культура в социокультурной и профессиональной адаптации студентов медицинского вуза /ред. проф. В.Б. Мандрикова. Волгоград: Изд-во ВолгГМУ, 2017. С. 260.

Ткачева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель кафедры физической культуры и здоровья Института общественного здоровья Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, tckacheva.nadezh@yandex.ru, Российская Федерация, г. Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Яцук Инна Андреевна, студент, inna.yatsyuk.00@mail.ru, Российская Федерация, г. Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

VOLUNTEER CURATOR NEXT TO FOREIGN STUDENTS

Tkacheva Nadezhda Dmitrievna, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health, which is a part of the Institute of Public Health of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation, tckacheva.nadezh@yandex.ru , city of Volgograd, Russian Federation, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Yatsyuk Inna Andreevna, student, inna.yatsyuk.00@mail.ru , Volgograd, Russian Federation, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Annotation. The article deals with the issue of changing the attitude to physical education and sports for foreign students that are first year of study at the university. Furthermore, attracting them to regular exercises and sports, as well as participating in recreational and mass sports events under the guidance of volunteer curators. Adaptation of a new direction of the volunteer movement to work with foreign students: "Sport for everyone".

Keywords: foreign students, volunteers, mass sports events.

References

- 1. Federalny`j zakon "O blagotvoritel`noj deyatel`nosti i dobrovol`chestve (volonterstve)" ot 11.08.1995 N 135-FZ*
- 2. Zamyatina N.V., Mandrikov V.B., Ushakova I.A. Motivacii k zanyatiyam fizicheskoy kulturoj rossijskix i inostrannykh studentov-medikov // Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta, 2019.*
- 3. Morozova Yu.V. K voprosu ob adaptacii inostrannykh studentov v mnogonacional`nom vuze: regional`ny`e aspekty` //Azimut nauchny`x issledovanij: pedagogika i psixologiya, 2018. N 1. S. 129-132.*
- 4. Ushakova I.A. Fizicheskaya kultura v adaptacii inostrannykh studentov k obucheniyu v medicinskom VUZe // Vestnik Volgogradskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta, 2020.*
- 5. Ushakova I.A. Fizicheskaya kultura v sociokul`turnoj i professional`noj adaptacii studentov medicinskogo vuza /red. prof. V.B. Mandrikova. Volgograd: Izd-vo VolgGMU, 2017. S. 260.*

ФИЗИЧЕСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ. ОБРАЗ БУДУЩЕГО

Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В.

Аннотация. Основным инструментом физического воспитания является вовлечение молодежи в физическую активность во время обучения в ВУЗе, однако это не обеспечивает физическую активность на протяжении всей жизни. Одним из способов решения этой проблемы, на наш взгляд, является формирование «физической грамотности», опирающейся на осознанное, ответственное и позитивное отношение к физической активности. Данный подход особенно актуален для развития адаптивной физической культуры. В результате мы получим здоровых, способных и активных граждан, способных эффективно реализовать себя в будущем.

Ключевые слова: физическая активность, физическая грамотность, образование для будущего.

Образование является социальной и духовной опорой жизнедеятельности человека, системообразующим фактором национальной безопасности государства, стабильности и развития общества. Принципы образования - мобильность, научная обоснованность, непрерывность образования и его адаптивность к динамично изменяющимся условиям жизни и потребностям общества диктуют воспитание населения физически активного на протяжении всей жизни. В связи с этим подготовка специалистов, способных самостоятельно разрабатывать и реализовывать программы по управлению собственным здоровьем, а также вовлекать окружающих в здоровый образ жизни, становится особенно актуальной.

Основным инструментом физического воспитания является вовлечение молодежи в физическую активность во время обучения в ВУЗе, однако это не обеспечивает физическую активность на протяжении всей жизни. Одним из способов решения этой проблемы, на наш взгляд, является формирование физической грамотности, опирающейся на осознанное, ответственное и позитивное отношение к физической активности [1]. Данный подход особенно актуален для развития адаптивной физической культуры

Целью работы является обсуждение новой модели образования по физическому воспитанию в контексте физической грамотности.

Несомненно, физическое воспитание служит основой положительной модели поведения и предлагает самый лучший способ систематического вовлечения студентов в полноценный и здоровый образ жизни. С учетом

ограниченного количества времени, выделенного в учебной программе, одно только физическое воспитание не удовлетворяет потребность молодых людей в физической активности. Необходимо формировать навыки управления собственным поведением по отношению к физической активности, в том числе в свободное время. Чтобы обеспечить физическую активность на протяжении всей жизни, необходимо развивать и опираться на физическую грамотность.

Физическая грамотность стала основным направлением продвижения физического воспитания, физической активности и спорта во всем мире, это многогранная концептуализация навыков, необходимых для полной реализации потенциала через воплощенный опыт. Это новое понятие и по определению Международной ассоциации физической грамотности включает в себя мотивацию, уверенность, физическую компетентность, знания и понимание, чтобы ценить и брать на себя ответственность за участие в физической деятельности на протяжении всей жизни [2].

Физическая грамотность проецируется на определение понятия здоровья и включает четыре области: физическую, эмоциональную, когнитивную и социальную. Эмоциональная (аффективная) область включает мотивацию и уверенность, которые формируются через опыт, сопровождающийся положительными эмоциями. Кроме того, это формирует уверенность в своих возможностях. Физическая компетентность относится к способности человека развивать навыки и модели движения, различные по интенсивности и продолжительности. Физическая компетентность позволяет человеку участвовать в широком спектре физических действий. Исследователи утверждают, что выполнение двигательной активности само по себе недостаточно, чтобы быть физически активным на протяжении всей жизни. Можно быть и мотивированным, и физически компетентным, но при этом не принимать участие в физической деятельности. Необходимо включить когнитивную область: знание и понимание преимуществ для здоровья и жизни активного образа жизни, правил безопасности физических нагрузок, навыков самоконтроля. Участие в физической активности для жизни относится к человеку, который берет на себя личную ответственность за физическую грамотность, свободно выбирая быть активным на регулярной основе (поведенческая составляющая). Это включает в себя определение приоритетов видов деятельности, как неотъемлемой части образа жизни. Эти четыре области взаимно дополняют и взаимно усиливают друг друга, что приводит к формированию физической грамотности.

Ранее оценка физической подготовленности и активности проводилась путем оценки конкретных основных двигательных навыков, не учитывала аффективную и когнитивную области. Хотя эта оценка считается комплексной, она основана на навыках по физической подготовке и имеет ограниченную точность в отношении физической грамотности по мнению Whitehead, M. [3]. Кроме того, программы не учитывают возможности инвалидов, их защиту и безопасность. Физическая грамотность должна рассматриваться наряду с медицинской грамотностью, что будет способствовать возрастанию роли самого человека в управлении собственным здоровьем, преодолением барьеров и продвижении здорового образа жизни, повышению физической активности, вовлечению в физическую активность на протяжении всей жизни [4].

По нашему мнению, для продвижения физической грамотности необходимо включение в программы физического воспитания студентов обучение стратегии укрепления собственного здоровья, которая опирается на индивидуальный образ будущего и может включать следующие вопросы:

1. Понятие «Физическая культура», ее соотнесение с Культурой здоровья, Культурой личности.
2. Формирование личной осознанности, ответственности, позитивного отношения, опыта физической деятельности.
3. Проблемы формирования среды, способствующей развитию и поддержанию физической активности на протяжении всей жизни.

Возможные инструменты реализации предложенной стратегии:

- создание информационной среды, включающей библиотеку лучших практик, методические материалы, научные разработки различных ВУЗов;
- подготовка «новых кадров», ориентированных на внедрение новых подходов к физическому воспитанию на основе биопсихосоциальной модели;
- реализация мероприятий, направленных на пропаганду и продвижение физической грамотности (форум, конференция, конкурсы страничек на сайтах ВУЗов, посвященных физической активности и др.);
- поддержка и поощрение личного участия и вовлечения других.

В результате мы получим здоровых, способных и активных граждан, умеющих управлять собственным здоровьем, строить эффективные траектории собственного развития на протяжении всей жизни и формировать свой образ будущего.

Литература

1. Толстова, Т. И. Расширение задач физического воспитания студентов в контексте формирования физической грамотности и модели спортивного

образования / Т. И. Толстова, А. Л. Шумова, В. Д. Прошляков // Образование. Наука. Научные кадры. 2021, № 3. С. 300-302.

2. What is physical literacy. <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>.

3. Whitehead, M. Definition of physical literacy and clarification of related issues. J Int Coun Sport Sci Phys Educ. 2013; 65:29-34.

4. Толстова Т. И., Шумова А. Л., Пономарева Г. В., Клишунова Л. В. Физическая грамотность студентов как бриджинг между знаниями и вовлеченностью в физическую активность // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 1. С. 156-158.

Толстова Татьяна Ивановна, к.м.н., доцент, доцент кафедры физического воспитания и здоровья. lfk-doctor@mail.ru Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Шумова Александра Львовна, к.м.н, старший преподаватель кафедры сестринского дела, shumova62@yandex.ru Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Пономарева Галина Владимировна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья galinatulpan@mail.ru Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации

PHYSICAL LITERACY. THE IMAGE OF THE FUTURE

Tolstova Tatiana Ivanovna, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Physical Education and Health Department. lfk-doctor@mail.ru Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "I.P. Pavlov Ryazan State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Shumova Alexandra L., Candidate of Medical Sciences, Senior Lecturer, Department of Nursing, shumova62@yandex.ru Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "I.P. Pavlov Ryazan State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Ponomareva Galina Vladimirovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of Department of Physical Education and Health galinatulpan@mail.ru Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "I.P. Pavlov Ryazan State Medical University" of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Annotation. The main tool of physical education is to involve young people in physical activity during their studies at the university, but this does not ensure physical activity throughout life. One way to solve this problem, in our opinion, is to form "physical literacy" based on a conscious, responsible and positive attitude towards physical activity. This approach is especially relevant to the development of adaptive physical culture. As a result, we will have healthy, capable and active citizens who can effectively realize themselves in the future.

Keywords: physical activity, physical literacy, education for the future.

References

- 1. Tolstova, T. I. Rasshirenje zadach fizicheskogo vospitaniya studentov v kontekste formirovaniya fizicheskoy gramotnosti i modeli sportivnogo obrazovaniya / T. I. Tolstova, A. L. SHumova, V. D. Proshlyakov // Obrazovanie. Nauka. Nauchnye kadry. 2021, № 3. S. 300-302*
- 2. What is physical literacy. <https://physicalliteracy.ca/physical-literacy/>*
- 3. Whitehead, M. Definition of physical literacy and clarification of related issues. J Int Counc Sport Sci Phys Educ. 2013; 65:29-34.*
- 4. Tolstova T. I., SHumova A. L., Ponomareva G. V., Klishunova L. V. Fizicheskaya gramotnost' studentov kak bridzhing mezhdu znaniyami i vovlechnost'yu v fizicheskuyu aktivnost' // Psihologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti. 2022. № 1. S. 156-158.*

УДК 796.011:316.614.5

МАССОВЫЙ СПОРТ И ЕГО РОЛЬ В СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Трофимова Н.П., Баранов А.А., Дроздов Е.В.

Аннотация. *В России в данный момент происходит кризис социализационной системы общества, он подталкивает к кардинальным переменам во всех сферах жизни. Этот процесс начался в нашей стране в конце прошлого столетия и продолжается до текущего времени. Он стал источником значительных проблем в российском обществе, и такие проблемы, в первую очередь, зачастую затрагивают молодежный слой общества.*

Ключевые слова: *спорт, физическая культура, общество, социализация молодежи, спорт в России.*

Очень часто предпосылкой отрицательных явлений в обществе социологи называют кризис социализационной системы общества. Инициатором такой точки зрения выступил Эмиль Дюркгейм, его последователями являлись: Толкотт Парсонс, Джордж Герберт Мид, Маргарет Мид и др. В целом для всех вышеуказанных исследователей характерно восприятие социализации как процесса становления и развития индивида как

личности, основанного на усвоении, принятии, понимании и осознании индивидуумом на протяжении всей его жизни определённых образцов поведения, психологических механизмов, социальных норм и культурных ценностей, способствующих вхождению человека в социальную жизнь и успешному функционированию в ней [1].

В России в данный момент происходит кризис социализационной системы общества, он подталкивает к кардинальным переменам во всех сферах жизни, таких, как: общественно-политическая; экономическая; демографическая; спортивная.

В контексте данной ситуации речь идет об Интернете, средствах массовой информации и молодежных субкультурах. Традиционные же агенты социализации – семья, образование, спорт – подверглись разобщению при бездействии и безмолвном наблюдении за тем, что происходит в российском обществе с нынешней молодежью. Все вышесказанное имеет эмпирическое и статистическое подтверждения.

Спорт, в том числе и профессиональный, является важнейшим фактором социализации молодежи не только в России, но и во всей Европе, и в других странах [2]. То, что это реально и действительно очень эффективно, было доказано и продемонстрировано еще советским государством. Занятия спортом, как и занятия физической культурой, и ведение активного образа жизни были неотъемлемыми элементами социализационной системы, ценностей и социализации человека как личности.

Занятия физической культурой присутствовали во всех структурах и организациях. Решение этой проблемы очевидно – в стране необходимо развивать спорт с большей интенсивностью. Тогда для подростков будет больше возможностей заниматься спортом на постоянной основе. Необходимо внедрять в умы подростков ценности и традиции спорта как важной составляющей жизнедеятельности человека и всего общества. Профессиональный спорт нужно продвигать через систему социализации на всех стадиях и этапах ее становления.

Федеральный закон о «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» определяет массовый спорт как часть спорта, направленную на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях [3]. Массовый спорт выполняет в настоящее время ряд важных социальных функций, являясь важным элементом процесса социализации личности молодого человека, совершенно справедливо рассматриваемымся

специалистами в качестве важного средства сохранения индивидуального здоровья, организации содержательного досуга, подготовки к трудовой деятельности, предотвращения асоциального поведения. Непременно, развитие массового спорта, наряду с профессиональным спортом и спортом высших достижений, призвано способствовать решению наиболее актуальных для современного общества проблем социально-экономического характера, содействуя слиянию общества, отвлечению молодежи от вредных привычек, в частности, алкоголизма и наркомании, профилактики различных заболеваний, а также увеличению качества жизни, ее средней продолжительности

Данные социологических опросов свидетельствуют о том, что, с одной стороны, ценности здоровья и здорового образа жизни занимают важное место в структуре ценностных установок населения в целом и молодежи как особой социально-демографической группы, однако с другой стороны, значительная часть россиян не использует средства физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний. Несмотря на очевидную пользу оздоровительных практик, базирующихся на физической активности, систематических занятиях спортом, значительной частью россиян и представителями молодежи, в частности, массовый спорт рассматривается как второстепенный фактор в системе факторов, непосредственно влияющих на индивидуальное здоровье, а спорт не воспринимается как неотъемлемая часть образа жизни, как элемент культуры повседневного быта. С учетом приведенных данных можно констатировать, что, несмотря на явную позитивную динамику в развитии массового спорта, проявляющуюся в росте числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличении числа спортивных сооружений, развитии соответствующей инфраструктуры, в настоящее время сохраняются проблемы, связанные с недостаточной двигательной активностью представителей всех возрастных групп и использованием ими возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, а также с недостаточно высоким качеством и доступностью физкультурно-оздоровительных услуг, обеспеченностью объектами спорта [4].

Совершенно очевидно, что в рамках реализации государственных программ развития массового спорта в России нецелесообразно слепо копировать опыт западноевропейских стран. Известен факт, что в российских условиях государство не может перекладывать на муниципалитеты или спортивные клубы основную нагрузку по финансированию массового спорта, включая проведение массовых мероприятий и спортивных соревнований различного уровня, создание физкультурно-спортивной инфраструктуры,

материально-технической базы спортивной деятельности. В текущей России присутствует острая нехватка материальных средств у муниципальных органов власти, а система спортивных клубов развита не в такой степени, как в западноевропейских странах. Так, в настоящее время в стране общее количество членов спортивных клубов составляет всего 12,7 тыс. человек.

Современным российским реалиям также не подходит западноевропейская система финансирования физкультурно-спортивных организаций, которые существуют преимущественно за счет членских взносов. В современном российском обществе, на наш взгляд, главную роль в управлении развитием физической культурой и массовым спортом, физическом и спортивном воспитании молодежи призвано играть государство, что предполагает государственное финансирование клубов и других физкультурно-спортивных общественных организаций: только в этом случае возможно эффективное развитие массового спорта, повышение его значения как института социализации современной российской молодежи. Наряду с этим, органам государственной власти, ответственным за организацию и управление массовым спортом, необходимо делать ставку на пропаганду и популяризацию доступных для широкого круга молодых людей видов спорта.

На реализацию этих целей направлен разработанный на основе поручений Президента РФ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Необходимо отметить, что данный комплекс разрабатывался с учетом опыта внедрения аналогичного советского комплекса, который с 1931 г. был основой, существующей в СССР государственной системы физического развития и подготовленности различных групп граждан. В то же время, современный российский комплекс ГТО существенно отличается от своего советского аналога; целью его является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Отметим, что положение о комплексе ГТО содержит положения, призванные стимулировать различные группы населения и, в том числе, молодежь к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Помимо соответствующих знаков отличия, присваиваемых лицам, успешно сдавшим установленные нормативы, предусмотрены также льготы при поступлении в учебные заведения, а также повышенные государственные академические стипендии для студентов, имеющих золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса [5]. Как известно, в советский период участвовать в физкультурно-спортивном движении, сдавать нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, считалось почетным и престижным в молодежной среде.

Как известно, в советский период участвовать в физкультурно-спортивном движении, сдавать нормативы, предусмотренные комплексом ГТО, считалось почетным и престижным в молодежной среде. В настоящее время государственным органам, осуществляющим организацию и управление 45 массовым спортом, также необходимо пропагандировать физическую культуру и массовый спорт, формировать у молодежи личную заинтересованность в укреплении здоровья и достижении физического благополучия. На начальном этапе внедрения физкультурно-спортивного комплекса необходимо донести до различных групп населения и, в том числе, молодежи информацию о том, какую пользу может принести ей участие в физкультурноспортивном движении. С этой целью должны активно применяться современные средства массовой информации и, в первую очередь, Интернет: для информирования молодежных и подростковых групп целесообразно использовать электронные СМИ и социальные медиа. В случае успешного внедрения, рассматриваемого физкультурно-спортивного комплекса, реализации других мероприятий, предусмотренных современными государственными программами развития массового спорта, могут быть реализованы задачи, связанные с увеличением количества молодых людей, вовлеченных в систематические занятия физической культурой и спортом, повышением роли массового спорта как института социализации российской молодежи.

Литература

1. Тезариус социологии: темат. слов. справ. / под ред. Ж.Т. Тощенко. М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2009. 487 с.
2. Мальгин В.Е., Заварин В.П. Роль детского спорта в процессе социализации личности // Молодой ученый. 2014. № 17. С. 516.
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Российская газета. Федеральный выпуск № 4539. 8 декабря 2007.
4. Самыгин С.И. Здоровье в системе ценностных установок современной российской молодежи / С.И. Самыгин, П.С. Самыгин, М.Ю. Попов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. № 12.
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня

2014 г. N 540 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Российская газета. Федеральный выпуск № 6405. 18 июня 2014 г.

Трофимова Наталья Петровна, преподаватель, Trofimovanatala572@mail.ru , Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

Баранов Анатолий Анатольевич, студент, tolick.baranov2010@gmail.com, Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

Дроздов Егор Викторович, студент, E.d.v4812@mail.ru, Россия, Красноярск, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева.

MASS SPORTS AND ITS ROLE IN SOCIALIZATION YOUTH IN MODERN RUSSIA

Trofimova Nataliya Petrovna, teacher, Trofimovanatala572@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology.

Baranov Anatoly Anatolyevich, student, tolick.baranov2010@gmail.com, Russia, Krasnoyarsk, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology.

Drozдов Egor Viktorovich, student, E.d.v4812@mail.ru, Russia, Krasnoyarsk, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology.

Annotation. In Russia at the moment there is a crisis of the socialization system of society, it pushes for fundamental changes in all spheres of life. This process began in our country at the end of the last century and continues to the present time. It has become a source of significant problems in Russian society, and such problems, first of all, often affect the youth stratum of society.

Keywords: sport, physical culture, society, youth socialization, sport in Russia.

References

- 1. Tesarius of sociology: thematic. words. ref. / ed. J.T. Toshchenko. M.: UNITI - DANA, 2009. 487 p.*
- 2. Malgin V.E., Zavarin V.P. The role of children's sports in the process of personality socialization // Young scientist. 2014. No. 17. P. 516.*
- 3. Federal Law No. 329-FZ of April 12, 2007 "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation". Russian newspaper. Federal Issue No. 4539 of December 8, 2007.*
- 4. Samygin S.I. Health in the system of value attitudes of modern Russian youth / S.I. Samygin, P.S. Samygin, M.Yu. Popov // Humanitarian, socio-economic and social sciences. 2014. No. 12.*
- 5. Decree of the Government of the Russian Federation of June 11, 2014 N 540 "On approval of the Regulations on the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (TRP)". Russian newspaper. Federal Issue No. 6405. June 18, 2014*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ДЛЯ ПРОПАГАНДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Турта М.С.

***Аннотация.** В данной статье будет приведен пример федерального проекта, который направлен на улучшение спортивной сферы, а также рассмотрена необходимость его пропаганды среди молодежи.*

***Ключевые слова:** интернет, физическая культура и спорт, федеральный проект.*

В данный момент в жизни современного общества огромную роль играют социальные сети. Социальные сети являются не только инструментом общения для людей, но и являются инструментом любой другой деятельности, в которой заинтересованы люди, в том числе – пропаганды.

Возможности государства, через свои ресурсы в Интернете и социальных сетях можно и необходимо использовать для правильного информирования населения, пропаганды физической культуры и спорта.

Для того, чтобы разобраться в вопросе пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни через социальные сети, необходимо рассмотреть понятийный аппарат. Что такое «Интернет» и что такое «Социальные сети».

Официальное определение понятия «интернет» существует и 24 октября 1995 года Федеральный сетевой совет определил данный термин следующим образом:

Интернет — это глобальная информационная система, которая:

1. логически взаимосвязана пространством глобальных уникальных адресов, основанных на Интернет-протоколе (IP) или на последующих расширениях или преемниках IP;
2. способна поддерживать коммуникации с использованием семейства Протокола управления передачей/Интернет-протокола (TCP/IP) или его последующих расширений/преемников и/или других IP-совместимых протоколов;
3. обеспечивает, использует или делает доступной, на общественной или частной основе, высокоуровневые сервисы, надстроенные над описанной здесь коммуникационной и иной связанной с ней инфраструктурой. [1]

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни. Сейчас большинство времени люди проводят в Интернете – получают какие-либо новые знания, общаются, работают – всё это возможно в Интернете.

С развитием процессов, сайтов для населения всего мира стала доступна возможность общаться друг с другом, находясь в разных частях мира. Всё это стало возможно с появлением Социальных сетей.

Социальная сеть в сети Интернет – это интерактивный многопользовательский веб-сайт, обладающий рядом обязательных качеств:

- содержание (контент) сайта создается исключительно или преимущественно его пользователями;
- сайт представляет собой автоматизированную среду, в рамках которой пользователи имеют возможность создавать связи с другими пользователями (социальные связи) или социальные объекты (тематические группы);
- пользователи имеют возможность получать статическую и динамическую информацию об объектах, существующих в данной социальной среде, о социальных связях между ними;
- пользователям доступны функции коммуникации с другими пользователями и социальными объектами [2].

Огромные возможности социальных сетей дают возможность для государства и государственного управления создать платформу с развитием продвижения национальных программ, проектов, направленных на улучшения жизни населения.

У многих федеральных ведомств есть свои платформы внутри соцсетей, которые позволяют им делиться результатами проделанной работы не только в официальном виде, но и в виде интересных публикаций, которые привлекают внимание населения, особенно молодежи.

Подобным образом можно проводить с молодежью информативную работу рассказывая им про пользу занятий спортом, об успехах российских спортсменов, о работе и реализации проектов внутри спортивной сферы.

Пропаганда физической культуры и спорта требует внимания от государства. В настоящее время, когда наш спорт оказался в вынужденной изоляции, есть отличная возможность создать платформу для развития не только спорта высших достижений, но и спортивной сферы, в целом. Здоровое население, здоровое молодое поколение – это результат работы пропаганды здорового образа жизни.

Использование социальных сетей позволит создать сообщества, группы для донесения информации о том, какие мероприятия проводятся, какие программы и проекты реализуются.

Например, один из ключевых в сфере развития физической культуры и спорта – федеральных проектов «Спорт – норма жизни».

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» стартовал 1 января 2019 года. Он является частью национального проекта «Демография». Задача проекта «Спорт – норма жизни», выраженная в цифрах – к 2030 году увеличить количество систематически занимающихся физической культурой и спортом жителей России до 70%.

— Благодаря популяризации физической культуры и активного образа жизни с каждым годом растет количество граждан, регулярно занимающихся спортом, – сегодня их уже более 40%. К 2024 году это число должно вырасти до 55%, а к 2030 – до 70%! «Задача вполне осуществимая, учитывая, что работа в этом направлении ведется на федеральном и региональном уровнях», — сказал о проекте «Спорт – норма жизни» Министр спорта Российской Федерации Олег Матыцин.

Создание информационной платформы внутри одной из социальных сетей увеличит количество информированного населения, особенно среди молодого поколения. Публикация интересной и необходимой информации внутри сообщества в социальных сетях – информирование населения о том какая работа ведется по улучшению их сферы жизни.

Публикация интересного контента, развивающего контента для молодежи – это огромный шаг для привлечения молодой аудитории и увеличения ее. Наличие информации о федеральном проекте и создания внутри социальных сетей платформы для информирования молодежи – важный пункт в реализации любого проекта или программы. Такие публикации необходимы и о достижениях наших спортсменов, для того, чтобы молодое поколение знало не только самых популярных и известных спортсменах страны, но и о тех, кто добивается успехов в видах спорта не таких популярных.

В данной статье был приведен пример того, как в условиях изоляции спорта можно, опирая на федеральный проект, информировать население о развитии данной сферы, о том каким образом это можно сделать через социальные сети, используя государственные ресурсы и на основе них пропагандировать физическую культуру и спорт, а также здоровый образ жизни.

Литература

1. Базанов С. А. Интернет: Официальное определение термина / С. А. Базанов // Medium.com: [сайт], 2012. – URL: <https://medium.com/bazanov-org/> (дата обращения: 15.05.2022)
2. Воронкин Алексей Сергеевич Социальные сети: эволюция, структура, анализ // ФОТО. 2014. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-seti-evolyutsiya-struktura-analiz> (дата обращения: 07.06.2022).
3. «Спорт – норма жизни» // Министерство спорта Российской Федерации URL: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (дата обращения: 04.06.2022)

Турта Максим Сергеевич, бакалавр 3 года обучения кафедры Государственного управления и молодежной политики maaxturta@gmail.com, Россия, Москва, Российский Государственный Университет Физической Культуры Спорта Молодежи и Туризма (ГЦОЛИФК).

USE OF STATE INTERNET RESOURCES TO PROMOTE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE

Turta Maxim Sergeevich, Bachelor of 3 years of study of the Department of Public Administration and Youth Policy maaxturta@gmail.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)

Annotation. This article will give an example of a federal project aimed at improving the sports sphere, as well as consider the need for its promotion among young people.

Keywords: internet, physical culture and sports, federal project.

References

1. Bazanov S. A. Internet: The official definition of the term / S. A. Bazanov // Medium.com : [website], 2012. – URL: <https://medium.com/bazanov-org/> (accessed: 05/15/2022)
2. Voronkin Alexey Sergeevich Social networks: evolution, structure, analysis // PHOTO. 2014. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnye-seti-evolyutsiya-struktura-analiz> (date of application: 07.06.2022).
3. "Sport is the norm of life" // Ministry of Sports of the Russian Federation URL: <https://minsport.gov.ru/activities/fedprosport/> (accessed: 06/04/2022).

ТУРИЗМ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Ушакова И.А., Мандриков В.Б.

Аннотация. Занятия туризмом в медицинском вузе способствуют формированию необходимых профессионально-прикладных качеств врача, играют воспитательную роль, помогают получить навыки самоорганизации и самоуправления, общественной активности, обеспечения безопасности, а также повысить уровень работоспособности и физической подготовленности.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, туризм, профессионально-прикладная подготовка, физическая подготовка.

Труд медицинского работника характеризуется сложностью и высокой ответственностью в профессиональной деятельности. Предполагает значительную интеллектуальную нагрузку. В ряде случаев от врача требуются большие физические усилия, а в экстремальных условиях способность проявить выносливость, внимание и высокую трудоспособность. Все это обуславливает научное обоснование изменений в организации физического воспитания в вузе, содержание которого должно сводиться к формированию профессионально-прикладной физической культуры (ППФК), закладывающей основы прикладных знаний, физических, психических и специальных качеств, умений и навыков будущего специалиста медика с помощью использования совокупности физической подготовки и физкультурно-оздоровительного комплекса мероприятий [1, 2].

Из вышеизложенного вытекают конкретные задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) врача:

1. Приобрести необходимые прикладные знания и методико-практические умения и навыки.
2. Развить прикладные основные физические качества.
3. Развить прикладные специальные качества.
4. Развить прикладные психические качества.

Туризм – является одним из тех видов спорта, применение которого в профессиональной подготовке будущего врача, способствует: подготовке студента к жизни в коллективе, самостоятельности в принятии решений, становлению характера, воспитанию чувства взаимовыручки,

совершенствованию интеллектуального духовного начала, укреплению психического и физического здоровья.

Всевозможные программы по многоборью в туризме преследуют основную цель: подготовку к категорийным походам. Разработанная нами программа отличается спортивной направленностью. Подготовка к походному быту ведется в соревновательных условиях, приближенным к реальным, но с большей безопасностью и предсказуемостью.

Участие в соревнованиях разного уровня (среди кружковцев, районных, областных, российских) создает мотивацию будущих врачей к занятиям спортом, заинтересованность в достижении личных и командных результатов. Студенты учатся подчинять личные интересы интересам группы, что ведет к комфортному общению, уверенности в достижении цели.

Реализация программы состоит из трех этапов:

- 1 этап - целенаправлен на ознакомление с условиями проведения многоборья и требованиями в ходе освоения данного вида спорта;
- 2 этап – охватывает подготовку туриста по теории и практике;
- 3 этап – направлен на достижение высокого спортивного результата, выполнение разрядных требований, дальнейшему совершенствованию в спортивном мастерстве.

Продолжительность этих этапов определяется не временем, а достигнутыми результатами, которые показаны в соревнованиях и тестировании знаний и умений учащихся. Педагог может расширить и дополнить программу исходя из своего опыта, интересов и навыков.

Формами занятий по данной программе являются:

1. Занятия по теоретической и практической подготовке, причем большее количество времени занимает практическая часть.
2. Групповые занятия, или с выполнением индивидуальных заданий.
3. Занятия по практическим умениям и навыкам, которые отрабатываются как в помещении, так и на местности. В период зимних и летних каникул практические навыки отрабатываются в походах (2-3-х дневных), а также на учебно-тренировочных сборах в условиях оздоровительно-спортивного лагеря вуза, на соревнованиях, слетах.

В целом, что касается спортивных задач в туризме, необходимо отметить следующие моменты:

- занятия туризмом позволяют создать базу общей физической подготовленности, которая требуется в любых видах спорта;

– занятия туризмом посвящены специальной подготовке, облегчающей участие в соревновательной деятельности с демонстрацией туристской техники;

– для участия в туристических походах требуется соответствующая спортивная подготовка, т.е. наличие классификации, которую регламентирует Единая всероссийская спортивная классификация, что позволяет в туризме соблюдать принцип максимальных нагрузок.

Поход – это время, когда можно решить воспитательную задачу посредством воздействия коллектива на отдельного участника. В данных условиях формируется чувство коллективизма, когда личные интересы подчиняются общественным. Длительные передвижения в условиях похода способствуют улучшению физического качества выносливость, воспитанию волевых качеств членов команды.

В результате освоения навыков туризма студенты-медики способны проявить навыки ориентировки на местности, применяя карту и компас, преодолеть препятствия в естественных условиях, используя, или не используя, специальное оборудование. Демонстрируют навыки оказания первой доврачебной помощи, основы поисково-спасательной работы.

Нами была проведена сравнительная характеристика физической подготовленности студентов-юношей первого года обучения в группе туризма (1 группа, 10 чел.) и занимающихся физической культурой в соответствии с учебным планом (2 группа, 12 человек).

Тестирование физической подготовленности проводилось в начале и в конце 2021-2022 учебного года. Программа тестирования включала в себя: бег 100 м с высокого старта (с); прыжок в длину с места (см); челночный бег 5х20 м (с); подтягивания на перекладине (раз); гибкость – наклоны вперед, стоя на гимнастической скамейке (см).

Первичные значения тестов не имели достоверной разницы. Регулярные физкультурные занятия в течение одного года позволили повысить уровень физических качеств и улучшить результаты в педагогических тестах в обеих группах. Однако у юношей группы туризма наблюдалась более значимая положительная динамика в показателях физической подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 - Динамика физической подготовленности юношей ($M \pm m$)

Показатели	Сентябрь 2021		Июнь 2022	
	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
Бег 100 м (с)	13,9 \pm 0,26	13,8 \pm 0,18	13,7 \pm 0,28	13,7 \pm 0,28
Прыжок в длину с места (см)	226,0 \pm 3,28	224,4 \pm 2,78	230,5 \pm 3,28	226,5 \pm 3,28
Челночный бег (5x20) (с)	23,1 \pm 0,24	23,4 \pm 0,22	21,9 \pm 0,17	22,6 \pm 0,17
Подтягивание на Перекладине (кол-во раз)	12,2 \pm 0,58	12,7 \pm 0,46	13,7 \pm 0,53	13,1 \pm 0,53
Наклон туловища вперед (см)	11,5 \pm 0,84	11,2 \pm 0,75	10,2 \pm 0,52	10,2 \pm 0,52

Вместе с тем, студенты группы туризма отмечали повышение общей работоспособности, улучшение самочувствия и настроения к концу учебного года, а также увеличение кругозора по краеведению и ведению здорового образа жизни.

Таким образом, в ходе проведения со студентами медицинского вуза внеучебных занятий с включением элементов туризма, можно решить задачи:

1. Развить и повысить мотивацию студентов к познавательной деятельности и творчеству.
2. Развить коммуникативные способности и личную культуру студента.
3. Способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма.
4. Поддержать правильное физическое развитие студента.
5. Обучить необходимым, ключевым двигательным действиям.
6. Формировать важные умения, необходимые для выживания в условиях экстремальной ситуации.
7. Воспитывать у обучающихся волевые качества: целеустремленность, решительность, настойчивость, инициативность, выдержку и др.
8. Создать условия и возможности для гражданского становления, формирования профессиональных интересов в результате краеведческой и поисковой деятельности.
9. Воспитывать приверженность к систематическим занятиям туризмом, прививать навыки гигиены.
10. Расширять у студенческой молодежи представления об историческом, экономическом и культурном развитии.

Литература

1. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учебное пособие / О.М. Буйкова; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России, Кафедра физического воспитания. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с.
2. Мандриков В.Б. Туризм – раздел вузовского физического воспитания / В.Б. Мандриков, И.А. Ушакова, А.М. Козловский. – Волгоград: ВолгГМУ, 2016. – 156 с.

Мандриков Виктор Борисович, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физической культуры и здоровья, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ)».

Ушакова Ирина Анатольевна, к.б.н., доцент, доцент кафедры физической культуры и здоровья, Россия, Волгоград, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет (ВолгГМУ)».

TOURISM IN VOCATIONAL AND APPLIED TRAINING OF MEDICAL STUDENTS

Ushakova Irina Anatolyevna, PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Health, Russia, Volgograd, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University (VolgSMU)".

Viktor Borisovich Mandrikov, PhD, Professor, Head of the Department of Physical Culture and Health, Volgograd, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Volgograd State Medical University (VolgSMU)".

Annotation. Tourism activities at a medical university lead to the formation of the necessary professional and practical qualities of a doctor play an educational role, help to acquire skills of self-organization and self-management, social activity, security, and also to increase the level of performance and physical fitness.

Keywords: students, physical education, tourism, vocational and applied training, physical training

References

1. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya kul'tura studentov medicinskogo vuza: uchebnoe posobie / O.M. Bujkova; FGBOU VO IGMU Minzdrava Rossii, Kafedra fizicheskogo vospitaniya. – Irkutsk: IGMU, 2016. – 31 s.
2. Mandrikov V.B. Turizm – razdel vuzovskogo fizicheskogo vospitaniya / V.B. Mandrikov, I.A. Ushakova, A.M. Kozlovskij. – Volgograd: VolgGMU, 2016. – 156 s.

ВОСПИТАНИЕ ПАТРИОТИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Фролова Л.В.

Аннотация. В статье проведен анализ теоретического материала по вопросам воспитания патриотических качеств у российских студентов средствами физической культуры и спорта. В статье указывается на то, что патриотическое воспитание - это процесс, связанный с формированием ценностных жизненных приоритетов личности, способности осознанно выстраивать личностное отношение к себе, другим людям, государству. Патриотическое воспитание студенческой молодежи в современной России имеет особую актуальность. Патриотизм - это приоритетное направление современной общенациональной идеи России.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, нравственно-патриотическое воспитание, студенческая молодежь.

Введение. Содержание понятия «Патриотизм» находится в центре изучения отечественными и зарубежными учеными. В современной научной литературе не представлено конкретного научного обоснования данного понятия. В одних научных источниках указывается, что патриотизм имеет религиозную составляющую, в других, что он отображает духовную составляющую личности, в-третьих, что «Патриотизм» включает в себя расовые вопросы. Но в целом, указывается на то, что это не врожденные качества. Эти качества формируются в процессе жизнедеятельности. И происходит это под влиянием воспитания, окружения. Проявления таких качеств очень разнообразны. Но в целом, в его основе лежит нравственность. Нравственность может проявляться в любви к Родине, привязанности к своему Отечеству, уважении к другим людям, толерантности к другим народам, к их культуре, традициям, языку. Нетерпимое отношение к национализму. Патриотизм это побуждающий мотив, который формирует чувство долга у личности. Сегодня идет процесс единения понятий «патриотизм» и «интернационализм». Сегодня, в современной России патриотизм имеет большую и особенную значимость. Он является важным вопросом общенациональной идеи России. Государственная идея необходима для выполнения основных государственных программ. Важным в данном аспекте является поддержка молодежной политики со стороны государственных учреждений [3]. Студенческая молодежь - это будущее страны. Именно она

будет составлять основу государственности. Те моральные нормы и духовные ценности, которые будут усвоены ими будут составлять фундамент общества. Позитивными духовными ценностями молодежи должны стать такие ценности, как: здоровье, семья, работа, толерантность, права, ответственность. Передовому российскому обществу необходимы здоровые, инициативные, духовные молодые люди. В этой связи, процесс физического воспитания можно рассматривать, как эффективный процесс. Формирование физической культуры личности предусматривает процесс воздействия на духовную и нравственную сферу личности. А занятия физической культурой в вузе должны быть целостными и последовательными средствами в решении данных задач. Основными эффективными направлениями физического воспитания студентов в вузе являются физкультурно-спортивные мероприятия, активный³ здоровый досуг. Средства физической культуры и спорта¹³ имеют особую значимость для освобождения накопленной негативной энергии у человека. Негатив может «выйти» в виде различных правонарушений [2]. В этой связи, занятия физической культурой и спортом⁸ могут быть направлены на формирование дисциплины, здорового образа жизни студентов. А, например, занятия национальными видами спорта могут формировать толерантность, здоровый патриотизм, позитивные международные спортивные связи.

Основная часть. Результаты, проведенного нами социологического исследования, указали на то, что студенты нашего вуза рассматривают занятия физической культурой и спортом, как эффективные для формирования их патриотических и интернациональных убеждений. В частности, многие студенты считают, что на занятиях по физкультуре в вузе у них формируются чувство дружбы и солидарности. В частности, с обучающимися иностранными студентами. Многие студенты отметили, что через игровую физкультурно-спортивную деятельность у них идет активное формирование основ и проявление честных принципов в игре, уверенности в своих силах. Всегда нужно помнить, что физическое развитие человека зависит не от национальных признаков, а от правильной и оптимальной обоснованности системы подготовки [2]. Многие студенты связывают физическую подготовку в вузе с подготовкой к своей будущей профессиональной деятельности. При этом, преподавателям по физической культуре необходимо помнить, что у каждого студента процесс формирования нравственно-патриотических качеств индивидуален. Патриотические чувства проявляются у каждого по - разному. Одни студенты быстро откликаются на призывы участия в специальных мероприятиях такого характера, другие не хотят участвовать в такой

деятельности. Поэтому в работе со студентами патриотическое воспитание должно иметь индивидуальный характер [1]. Во внеурочное время необходимо находить условия для политического просвещения студентов. Формы такой работы могут быть разнообразны. Такая работа может вестись через интернациональные клубы, организацию массовых спортивно-патриотических мероприятий.

Вывод. Эффективными средствами военно-патриотического воспитания студентов может быть внедрение в учебный процесс оборонных видов спорта, организация спортивных и трудовых лагерей [2]. Конечно известно, что формирование чувства патриотизма начинается в семье. Через любовь к родителям и другим членам семьи начинается в процессе воспитания у ребенка высоких моральных качеств и принципов. Дети глубоко впитывают уклад семейной жизни, который проявляется в соблюдении народных и национальных обычаев, проявлении патриотизма и толерантности [1]. Общаясь в семье, со сверстниками, ребенок учится различать проявление доброты и зла, справедливого и нечестного поведения. Большое значение имеет - пример взрослых. В последнее время в России мы видим еще более позитивные изменения в вопросах выстраивания молодежной политики. Развитие физической культуры и спорта в России идет при активной поддержке государства. Но для дальнейшего эффективного патриотического воспитания российского студенчества необходимо повысить уровень методической базы. Необходимо повышать уровень профессиональной компетенции специалистов. Необходимо более активное внедрение средств массовой информации в данный процесс.

Литература

1. Фролова Л.В., Черевик Н.Н., Калмыков И.С. Проблемы обеспечения развития спортивной активности населения в постиндустриальном обществе //«Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии»: матер. Всероссийской с международным участием заоч. науч.-практ. конф. (Казань, 24-25 марта 2022 года): /редкол.: А.В. Леонтьев (гл. редактор) и др. Казань: Казан.гос. энерг. ун-т, 2022.435 с.
2. Куземко Ю.В., Преснов А.Н., Фролова Л.В. Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и

студенческого спорта». Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2022. - С. 52-56

3. Наумова М, А., Кузнецов Д.А., Пяткина Планирование соревновательной подготовки армреслеров в годичном цикле учебно-тренировочного процесса в условиях ВУЗа //Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России, материалы национальной научно-практической конференции, 17-18 сентября 2019 г., г. Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019.-348 с.

Фролова Людмила Васильевна, кандидат социальных наук, доцент, преподаватель кафедры физической культуры, frolovalv08@yandex.ru, Саратов, Россия, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Саратовский государственный аграрный университет имени Н.И. Вавилова".

EDUCATION OF PATRIOTIC QUALITIES IN RUSSIAN STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Lyudmila V. Frolova, Candidate of Social Sciences, Associate Professor, lecturer of the Department of Physical Culture, frolovalv08@yandex.ru, Saratov, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Saratov State Agrarian University named after N.I. Vavilov".

Annotation. The article analyzes the theoretical material on the questions3 of the education of patriotic qualities in Russian students by means of physical culture and sports. The article points out that patriotic education is a process associated with the formation of valuable life priorities of a person, the ability to consciously build a personal attitude towards oneself, other people, and the state. Patriotic education of students in modern Russia is of particular relevance. Patriotism is a priority direction of the modern national idea of Russia.

Keywords: physical, sports, moral and patriotic education, student youth.

References

- 1. Frolova L.V., Herevishnik N.N., Kalmykov I.S. Problemy obespecheniya razvitiya sportivnoj aktivnosti naseleniya v postindustrial'nom obshchestve// Frolova L.V., CHerevishnik N.N., Kalmykov I.S. «Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm: nauka, obrazovanie, informacionnye tekhnologii»: mater. Vserossijskoj s mezhdunarodnym uchastiem zaoch. nauch.-prakt. konf. (Kazan', 24-25 marta 2022 goda): / redkol.: A.V. Leont'ev (gl. redaktor) i dr. Kazan': Kazan.gos. energ. un-t, 2022.435 s.*
- 2. Kuzemko YU.V., Presnov A.N., Frolova L.V. Formirovanie prioritetnoj znachimosti studentov k zdorovomu obrazu zhizni na zanyatiyah po fizicheskoj kul'ture //Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya*

molodezhi i studencheskogo sporta». Saratovskij nacional'nyj issledovatel'skij gosudarstvennyj universitet imeni N.G. CHernyshevskogo, 2022. - S. 52-56

3. Naumova M, A., Kuznecov D.A., Pyatkina *Planirovanie sorevnovatel'noj podgotovki armreslerov v godichnom cikle uchebno-trenirovochnogo processa v usloviyah VUZa //Problemy i perspektivy razvitiya fizicheskoj kul'tury, sporta i zdorov'ya v obrazovatel'nom prostranstve sovremennoj Rossii, materialy nacional'noj nauchno-prakticheskoj konferencii, 17-18 sentyabrya 2019g,-g. Volgograd: FGBOU VO Volgogradskij GAU, 2019.-348 s.*

УДК 316.354

ФОРМЫ ПОДДЕРЖКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ В ПЕРМСКОМ КРАЕ

Фролова М.В.

Аннотация. *Статья посвящена формам поддержки профессиональных спортсменов в контексте их самореализации и социализации. В данной статье представлены результаты социологического исследования степени удовлетворённости профессиональных спортсменов Пермского края формами поддержки, которое проводилось по методу опроса. После чего, на основе анализа полученных ответов от спортсменов, были рассмотрены возможные действия для улучшения форм поддержки профессиональных спортсменов в Пермском крае.*

Ключевые слова: *профессиональный спортсмен, спорт, молодёжь, формы поддержки, социализация, самореализация.*

Спорт, в основе своей, явление молодости. Большинство людей, которые занимаются спортом – это молодёжь, в том числе среди профессиональных спортсменов. Далеко не секрет, что профессиональный спорт требует огромного вложения человеческих ресурсов, таких как время, психологические и физиологические ресурсы. Если молодой человек выбирает в качестве своей приоритетной деятельности спорт, то выполнять параллельно, на качественном уровне, другие дела для него становится весьма непростой задачей. Ко всему прочему, успешная спортивная карьера складывается далеко не у всех спортсменов. Есть риск, что тем, кому пришлось завершить спортивную деятельность в молодом возрасте, будет гораздо сложнее найти сферу своей основной деятельности в будущем, так как в прошлом было затрачено слишком много ресурсов на спорт. Отсюда можно выделить ключевую проблематику работы – формы поддержки профессиональных спортсменов на всех уровнях становления для содействия их самореализации и социализации, вне зависимости останутся они в спорте на длительный срок или нет [1, 165 с.].

Для успешной карьеры в профессиональном спорте спортсмен значительную часть своего времени посвящает поездкам на соревнования и спортивной подготовке. Данный факт свидетельствует о том, что у профессиональных спортсменов есть риск из-за спортивной деятельности, либо не иметь возможности приобрести профессию, либо получать параллельно профессию достаточно в формальной форме по причине недостаточного количества ресурсов из-за высоких спортивных нагрузок. Соответственно, профессиональный спортсмен должен получать поддержку для ведения деятельности в двух карьерных направлениях, осваивая какую-либо другую профессию помимо спортивной, чтобы не остаться безработным после завершения спортивной карьеры [2, 286 с.].

Далее будут приведены результаты исследовательской работы, в рамках которой была выдвинута следующая гипотеза: действующих форм поддержки молодых профессиональных спортсменов в Пермском крае может быть недостаточно для удовлетворения всех потребностей и решения всех реальных проблем спортсменов. Данная ситуация может вынуждать молодых профессиональных спортсменов принимать решение в пользу смены региона для наиболее успешного развития и самореализации. Исследование проводилось по методу опроса. В опросе приняли участие 87 профессиональных спортсменов Пермского края из разных спортивных Федераций региона. Возрастной диапазон участников от 14 лет до 35 лет. Таким образом все участники относятся к целевой аудитории – молодёжь. Более детальная классификация участников опроса по возрасту представлена на рисунке 1. Опрос проводился при помощи онлайн-сервиса «YandexForms».

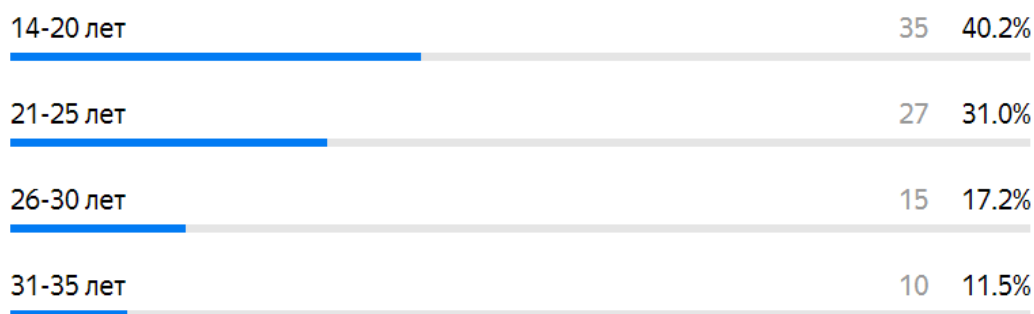


Рисунок 1 - Классификация участников опроса по возрасту

Так на основании проведённого опроса, приходим к выводам, что:

1. Половина опрошенных профессиональных спортсменов считают, что в Пермском крае недостаточно существующих форм поддержки профессиональных спортсменов (Рисунок 2).

Считаете ли Вы, что существующих форм поддержки профессиональных спортсменов в Пермском крае достаточно?

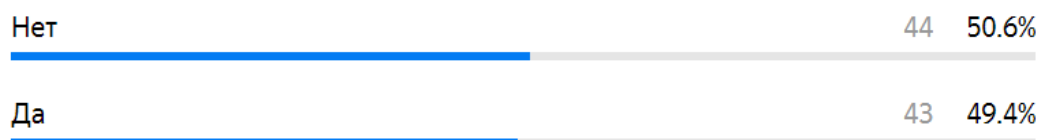


Рисунок 2 - Вопрос №2 опроса на тему «Формы поддержки профессиональных спортсменов в Пермском крае»

2. Больше половины участников опроса считают, что в Российской Федерации есть наиболее привлекательные регионы для развития спортивной карьеры, в сравнении с Пермским краем, соответственно больше половины спортсменов планируют развитие своей спортивной карьеры в другом регионе (Рисунок 3).

Считаете ли Вы, что в Российской Федерации есть более привлекательные регионы, в сравнении с Пермским краем, для развития спортивной карьеры?

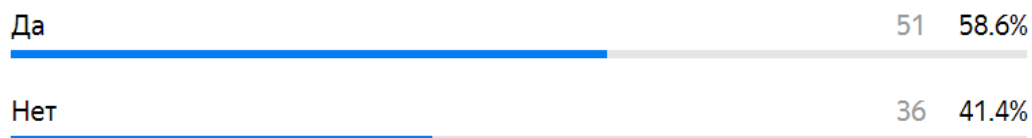


Рисунок 3 - Вопрос №3 опроса на тему «Формы поддержки профессиональных спортсменов в Пермском крае»

3. Значительная часть спортсменов считает, что после завершения спортивной карьеры не обязательно продолжать свою карьеру в спортивной сфере (Рисунок 4).

Я считаю, что после завершения спортивной карьеры нужно продолжать свою деятельность в спортивной сфере (тренер, администратор и т.д.)

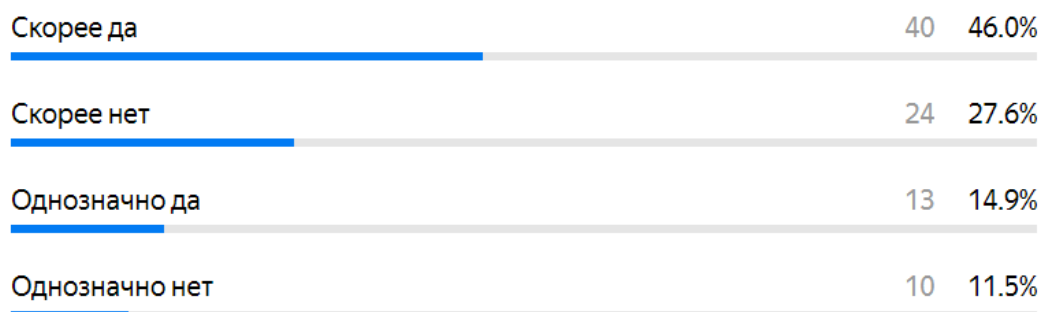


Рисунок 4 - Вопрос №4 опроса на тему «Формы поддержки профессиональных спортсменов в Пермском крае»

4. Многие спортсмены согласились с тезисом, что «переезд в другой регион будет считаться успешным продолжением моей спортивной карьеры», результаты ответов на данный вопрос также подтверждают миграционное настроение большей части спортсменов (Рисунок 5).

Для меня переезд в другой регион будет считаться успешным продолжением моей спортивной карьеры

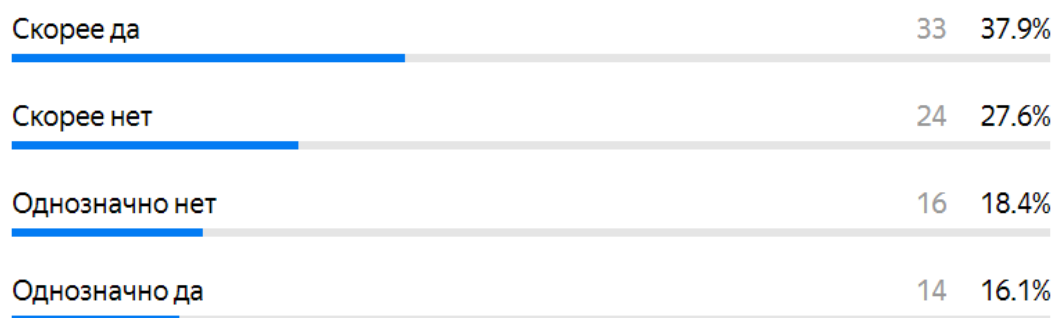


Рисунок 5 - Вопрос №5 опроса на тему «Формы поддержки профессиональных спортсменов в Пермском крае»

5. 19,1% опрошенных профессиональных спортсменов не получают материальную поддержку.

6. Спортсмены отмечают важность данных форм поддержки, в становлении успешной карьеры:

- спортивный психолог;

- различные меры для возможности качественного совмещения спортивной деятельности и получения высшего образования (например, возможность обучаться по индивидуальному плану, при этом на очном отделении);

- возможность обратиться к ментору, который поможет параллельно выстраивать карьерный путь помимо карьеры спортсмена (заблаговременная подготовка к самореализации после спорта);

- возможность получать бесплатную профессиональную переквалификацию тем, кто планирует завершить спортивную карьеру или был вынужден ее завершить по причине травмы.

Проведённое выше исследование показало, что в рамках развития форм поддержки в Пермском крае необходимы следующие действия;

1. Действия, направленные на интеграцию спортсмена в общество и на помощь в его социализации вне спорта, так как значительная часть спортсменов считает, что после завершения спортивной карьеры не обязательно продолжать свою карьеру в спортивной сфере.

2. На организацию менторской поддержки с целью выстраивания параллельной карьеры вне спорта.

3. На внедрение спортивного психолога в спортивную подготовку.

Данные формы поддержки возможно реализовать в рамках молодёжной политики, в частности при участии специалистов по работе с молодёжью. Важность развития форм поддержки в Пермском крае также можно выделить из проведенного исследования. Так как спортсмены отметили низкий уровень развития форм поддержки спортсменов и высокий уровень привлекательности других регионов в сравнении с Пермским краем для развития своей дальнейшей карьеры.

Развитие форм поддержки профессиональных спортсменов несомненно в перспективе приведёт к развитию Пермского края, так как молодёжь относится к социальной группе, которая способна обеспечить демографический рост, приумножить экономическое благосостояние, ресурсы, знания. В частности, целевая аудитория молодых профессиональных спортсменов в должной мере способна обеспечить перечисленные функции.

Литература

1. Костина В.В. К проблеме исследования: психологические особенности подготовки спортсменов к завершению спортивной карьеры//Человеческий капитал. 2021. №2(146). С. 165-174.

2. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.

Фролова Мария Владимировна, бакалавр, студент, fmv411@mail.ru, Россия, г. Пермь, Пермский государственный национальный исследовательский университет.

FORMS OF SUPPORT FOR PROFESSIONAL ATHLETES IN THE PERM REGION

Frolova Maria Vladimirovna, bachelor, student, Perm State National Research University.

Annotation. The article is devoted to the forms of support for professional athletes in the context of their self-realization and socialization. This article presents the results of a sociological study of the degree of satisfaction of professional athletes in the Perm Territory with forms of support, which was conducted using the survey method. After that, based on the analysis of the responses received from athletes, possible actions were considered to improve the forms of support for professional athletes in the Perm region.

Keywords: professional athlete, sports, youth, forms of support, socialization, self-realization.

References

1. Kostina V.V. K probleme issledovaniya: psihologicheskie osobennosti podgotovki sportsmenov k zaversheniju sportivnoj kar'ery//Chelovecheskij kapital. 2021. №2(146). S. 165-174.

2. Platonov V.N. Podgotovka kvalificirovannyh sportsmenov. M.: Fizkul'tura i sport, 1986. 286 s.

УДК 371.496

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Фролова С.С.

Аннотация. В статье проведён анализ современных педагогических технологий, нашедших своё применение в профессиональном образовании студентов физкультурно-спортивного колледжа. Структурированы и охарактеризованы современные педагогические технологии как факторы социализации студентов-первокурсников на начальном этапе получения профессионального образования и становления будущих педагогов физической культуры.

Ключевые слова: студенты колледжа, колледж физической культуры и спорта, занятия физической культурой, социализация, профессиональное образование, студенты-первокурсники, современные педагогические технологии, проблемное обучение, метод проектов, кейс-технологии.

Введение. В современном обществе как социокультурной среде развития и совершенствования новых спортивных и педагогических технологий особенно важным является внедрение этих технологий в образовательную среду, таким образом, чтобы в полной мере создавать наилучшие условия социализации студентов-первокурсников к новым обстоятельствам их личностного развития на начальном этапе получения профессиональных знаний сферы физической культуры и спорта. [1, 10].

Социализация студентов колледжа физической культуры и спорта проходит в два основных этапа:

- 1) адаптация;
- 2) профессиональное становление.

При этом главной задачей является как можно более быстрый переход ко второму этапу и как можно мягкое прохождение первого. Следовательно, применение современных педагогических технологий может быть использовано в качестве катализатора в достижении желаемого результата [2, 9].

Процесс применения современных педагогических технологий в обучении студентов можно дифференцировать в соответствии с получаемыми ими знаниями. Эти знания резонно разделить на три блока: теоретические, методические и практические. Теоретические знания включают в себя историческое развитие физической культуры, закономерности реакции организма на физические нагрузки в различных видах двигательной деятельности, совершенствование двигательных действий и познаний в области верного выбора средств и методов в физическом самовоспитании и самосовершенствовании. Методические знания исключительно важны в обеспечении возможности полноценного использования теоретических знаний на практике, навыков самообучения, саморазвития, самосовершенствования в сфере физической культуры. Практические знания призваны помочь охарактеризовать вопрос эффективного использования, выполнения того или иного физического упражнения, двигательного действия [3,4].

В совокупности весь комплекс знаний необходим не только для формирования профессиональных компетенций, но и для социализации и актуализации личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности как рамках учебно-воспитательного процесса, так и в свободное время. Актуализация личности как вид социальной и психологической активности студентов, предполагающей определение, формирование, активизацию и реализацию его личностного потенциала не может проходить без

самосознания. При этих процессах актуализируются не только возможности, но и потребности. Самосознание в своей основе подразумевает осознание себя как личности, осознании своих интересов, потребностей, целей, переживаний, связанных с самооценкой и социализацией личности, выражается в двух спектрах [4,8]:

- 1) содержательном, выражающемся в спектре знаний
- 2) эмоциональном, сопряжённом с отношением к объекту

Анализируя современные педагогические технологии, нашедшие своё применение в профессиональном образовании будущих педагогов физической культуры и способствующие адекватному развитию как содержательного, так и эмоционального спектров, а также способствующие успешной социализации студентов-первокурсников можно выделить [4,5]:

- ✓ проблемное обучение
- ✓ метод проектов
- ✓ кейс-технологии

Технология проблемного обучения является весьма эффективным способом организации педагогического процесса и предполагает проведение под руководством преподавателя самостоятельной поисковой деятельности студентов в целях решения учебных проблем, в ходе которых у будущих педагогов физической культуры формируются новые знания, умения и навыки, развиваются способности, познавательная активность, любознательность, эрудиция, творческое мышление и другие личностно значимые качества, способствующие социализации и актуализации личности студентов. Цель метода проектов состоит в том, чтобы создать условия, при которых студенты самостоятельно и заинтересованно приобретают недостающие знания из разных источников, используя их для решения познавательных и практических задач, приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах, развивают у себя исследовательские умения: выявление проблем, сбор информации, применение наблюдения, проведение эксперимента, анализ и т. д. Кейс-технологии предназначены для совершенствования навыков и получения опыта в выявлении, отборе и решении проблем, работе с информацией - осмысление значения деталей, описанных в ситуации, анализ и синтез информации и аргументов [6, 7, 9].

Цель исследования – провести анализ влияния современных педагогических технологий на социализацию студентов-первокурсников колледжа физической культуры и спорта.

Методика и организация исследования. Исследование было проведено среди студентов 1 курсов (n=194) Колледжа физической культуры и спорта

«Спарта». Была применена методика изучения социализации, а именно методика М. И. Рожкова, предназначенная для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности студентов. Исследование проводилось путём сравнения результатов экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ). Студентам предлагалось прочитать 20 суждений в соответствии с методикой и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале: 4 — всегда; 3 — почти всегда; 2 — иногда; 1 — очень редко; 0 — никогда. Опрос был проведён после первого семестра обучения студентов-первокурсников, на протяжении которого в экспериментальной группе (ЭГ) процесс обучения строился на основе современных педагогических технологий в форме проблемного обучения, метода проектов и кейс-технологии, тогда как в контрольной группе (КГ) весь первый семестр обучение проходило по традиционным методикам.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные были обработаны и проанализированы: среднюю оценку социальной адаптированности студенты получают при сложении оценок пяти определённых суждений и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй группой суждений. Оценка социальной активности — с третьей группой. Оценка приверженности студентов-первокурсников гуманистическим нормам жизнедеятельности или нравственности — с четвертой группой суждений. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности студента; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный студент (или группа студентов) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

В результате анализа ответов респондентов выборочной совокупности выяснилось, что большинство студентов ЭГ имеют высокий уровень социальной адаптированности (67,8%), высокий уровень автономности (87,5%), высокий уровень социальной активности (60,2%) и высокий уровень приверженности к гуманистическим нормам жизнедеятельности (77,4%). Ни по одному критерию оценки при этом в ЭГ не было получено низкого уровня социализации. Тогда как в КГ уровень социальной адаптированности на высоком уровне наблюдается лишь у 32,6 % респондентов, при этом 10,5% имеют низкий уровень социальной адаптированности, высокий уровень автономности был выявлен у 45,8% студентов КГ, у 25,8 % исследование

показало низкий уровень социальной активности и высокий уровень приверженности гуманистическим нормам жизнедеятельности (34,6%).

Таким образом, по результатам исследования видно существенное преимущество в решении проблемы социализации студентов, применение современных педагогических технологий перед традиционными формами обучения студентов-первокурсников колледжа физической культуры и спорта.

Заключение. Результаты исследования показывают положительный эффект для социализации студентов от применения современных педагогических технологий. Так, например, проблемное обучение может способствовать реализации двух целей: 1) сформировать у студентов необходимую систему знаний, умений и навыков; 2) достигнуть высокого уровня социализации студентов, развития способности к самообучению, самообразованию.

Метод проектов также способствует приобретению высокого уровня социализации, поскольку имеет следующие характеристики: 1) в центре внимания – студент, содействие развитию его творческих способностей; 2) образовательный процесс строится не в логике учебного предмета, а в логике деятельности, имеющей личностный смысл для студента, что повышает его мотивацию в учении; 3) индивидуальный темп работы над проектом обеспечивает выход каждого студента на свой уровень развития; 4) комплексный подход в разработке учебных проектов способствует сбалансированному развитию основных физических и психических функций студента; 5) глубокое, осознанное усвоение базовых знаний обеспечивается за счет универсального их использования в разных ситуациях.

Обучение с применением кейс-технологий способствует социализации студентов за счет возможности применения теоретических знаний к решению практических задач. Это способствует развитию у студентов самостоятельного мышления, умения учитывать альтернативную точку зрения, аргументированно высказать свою. С помощью технологии кейсов студенты имеют возможность проявить и усовершенствовать аналитические и оценочные навыки, научиться работать в команде, находить наиболее рациональные решения.

Литература

1. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2002. - № 3. - С. 2-4. 22

2. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры / М.Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 10. – С. 2–5.
3. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 222 с.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник / В.И. Ильинич. – М., 1999. – 447 с.
5. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция: монография / В. И. Столяров. - К.: НУФВСУ, Изд-во Олимп. лит., 2015. - 704 с.
6. Столяров В.И. Теоретические основы спортивной культуры студентов: Монография. 2-е изд., испр. и доп. / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – М.: Издательство «Университетская книга», 2011. – 234 с.
7. Столяров В.И. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ) / В.И. Столяров, С.А. Фирсин, С.Ю. Баринов. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012. – 268 с.
8. Столяров В.И. Понятие и формы спортивной культуры личности: проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – С. 366–370.
9. Кашлев С.С. Современные технологии педагогического процесса: пособие для педагогов / С.С. Кашлев. – М.: Высшая школа, 2002. – 95 с.
10. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и его освоение обществом и личностью / Л.И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

Фролова Светлана Сергеевна преподаватель специальных дисциплин, frolovasparta@mail.ru, Россия, Москва, ГБПОУ Колледж физической культуры и спорта «Спарта» Москомспорта.

*RESEARCH OF THE INFLUENCE OF MODERN PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES ON THE
SOCIALIZATION OF FIRST-YEAR STUDENTS OF THE COLLEGE OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS*

Frolova Svetlana Sergeevna, teacher of special disciplines, frolovasparta@mail.ru, Russia, Moscow, College of Physical Education and Sports "Sparta".

Annotation. The article analyzes modern pedagogical technologies that have found their application in the professional education of students of the physical education and sports college. Modern pedagogical technologies are structured and characterized as factors of socialization of first-year students at the initial stage of obtaining professional education and the formation of future physical education teachers.

Keywords: college students, college of physical education and sports, physical education, socialization, vocational education, first-year students, modern pedagogical technologies, problem-based learning, project method, case technologies.

References

- 1. Balsevich V. K. Main provisions of the concept of intensive transformation of the national system of physical culture and sports education of children, adolescents and youth of Russia / V. K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. 2002. - no. 3. - P. 2-4. 22*
- 2. Vilensky, M. Y. the Student as the subject of physical culture / M. Y. Vilensky // Theory and practice of physics. cultures. - 1999. - no. 10. - P. 2-5.*
- 3. Zdravomyslov A. G. Needs, interests, values / A. G. Zdravomyslov. - Moscow: Politizdat, 1986. - 222 p.*
- 4. Ilinich V. I. Physical culture of a student: textbook / V. I. ilinich. - M., 1999. - 447 p.*
- 5. Stolyarov V. I. Theory and methodology of modern physical education: state of development and author's concept: monograph / V. I. Stolyarov. - K.: nufvsu, Olimp. lit., 2015. - 704 p.*
- 6. Stolyarov V. I. Theoretical bases of sports culture of students: Monograph. 2nd ed., ISPR. and add. / V. I. Stolyarov, S. Yu. Barinov. - M.: publishing house "University book", 2011. - 234 p.*
- 7. Stolyarov V. I. Content and structure of physical culture and sports education of children and youth (theoretical analysis) / V. I. Stolyarov, S. A. Firsin, S. Yu. Barinov. - Saratov: OOO publishing center "science", 2012. - 268 p.*
- 8. Stolyarov V. I. Concept and forms of sports culture of the personality: problems of improvement of physical culture, sport and Olympism / V. I. Stolyarov, S. Yu. Barinov. Omsk: Sibgufk Publishing House, 2009, Pp. 366-370.*
- 9. Kashlev S. S. Modern technologies of the pedagogical process: manual for teachers / S. S. Kashlev. - M.: Higher school, 2002. - 95 p.*
- 10. Lubysheva L. I. Modern value potential of physical culture and sport and its development by society and personality / L. I. Lubysheva // Theory and practice of physics. cultures. - 1997. - № 6. - P. 10-15.*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО ОДИНОЧЕСТВА У МОЛОДЕЖИ

Хазиахметова Э.Р., Мунавирова Л.Р.

Аннотация. В данной статье описано положительное влияние физической культуры и спорта при снижении уровня личностного одиночества у молодежи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, одиночество, личность.

Введение. В современном постиндустриальном обществе, в период развития цифровых технологий, актуальной проблемой становится тема личностного одиночества.

Одиночество – социальная изоляция, психическое состояние, сопровождающееся плохим настроением и глубокими эмоциональными переживаниями. Для одиночества характерными становятся погружение в себя, постоянная ревизия своей самости («самокопания», длительной рефлексии).

Среди факторов, которые приводят к одиночеству психологи выделяют следующие: неадекватная самооценка, низкий социальный статус, антисоциальное окружение, неадекватная самоидентификация, отсутствие коммуникативных привычек, наличие физических (эстетических) недостатков и т.д. [1].

Рассмотрим молодежный возраст как особую ступень в индивидуальном развитии личности, характеризующуюся значимыми изменениями в восприятии жизни, социальных контактов, поиском и освоением новых социальных ролей обществе, осознанием необходимости переосмысления жизненных ценностей и интересов, поиском идентичности, частой эмоциональной лабильностью, адаптацией к новым условиям [2]. Совокупное проявление данных изменений в жизни молодёжи может иметь определенное влияние на психику посредством отражения острых эмоциональных реакций: чувства отвержения, страха, тревоги, и как следствие, проявление беспокойства, в котором присутствует одновременно желание к социальным контактам, а также к уединению.

Психологическое содержание данного этапа может проявляться в подверженности к одиночеству большей степени, чем в остальных возрастных периодах.

Основная часть. Для определения факторов, способных повлиять на развитие личностного одиночества студентов, было проведено анкетирование, экспериментальной базой которого выступил Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма. В исследовании приняли участие студенты 3 – го курса, обучающиеся по направлению подготовки «Педагогическое образование», в количестве 52 человека. Возраст респондентов — от 20 до 23 лет.

При проведении исследования были использованы следующие методики: «Дифференциальный опросник переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева [3]; «Методика диагностики самооценки тревожности» Ч.Д. Спилбергера [4].

По результатам проведенного исследования, с использованием опросника Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева, выяснилось, что у более половины опрошенных, а именно у 56% наблюдается средний уровень переживаемого одиночества, у 27% – низкий уровень, и у 17% – высокий уровень. Данная методика рассматривает понятие одиночества как экзистенциального факта, дающего возможность ценить уединение, находя в нем позитивные ресурсы.

При исследовании ситуативной и личностной тревожности методикой Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина было отмечено, что у большинства испытуемых наблюдался средний уровень как ситуативной, так и личностной тревожности от 31 до 44 баллов (72 и 80 % соответственно). Состояние одиночества данных студентов вызвано проявлением недоверия, подозрительности, дистанцирования в общение с другими. Им характерна неуверенность в себе и низкая самооценка.

Одним из эффективных факторов для снижения негативных проявлений одиночества молодежи является физическая культура и спорт. В процессе групповой, командной или индивидуальной тренировки происходят личностные изменения, улучшается физическое и психическое здоровье, что в дальнейшем способствует повышению работоспособности, повышению самооценки и стабилизации эмоционального фона. Влияние занятия спортом и физической культурой на снижение проявления личностного одиночества проявляется в следующих аспектах:

- развитие целеустремленности, настойчивости, характера, стремление к самопознанию и самосовершенствованию;
- сосредоточение внимания в целом, а не в частном и малозначительном;
- повышение коммуникативных контактов и навыков, посредством

командных игр;

- снижение уровня личностной и ситуативной тревожности;
- формирование организаторских и командных качеств;
- повышение самооценки, посредством общественного признания и уважения;
- отвлечение от негативных мыслей, физическая или тренировочная деятельность требует сосредоточенности над выполняемым физическим упражнением, способствует переключению от тревожащих и изнуряющих мыслей;
- повышение жизненного тонуса;
- борьба с тревожностью, за счет мышечного расслабления;
- повышение сердечного ритма меняет химическую структуру мозга, увеличивается секреция важных нейрохимических средств: гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), серотонин, нейротрофический фактор мозга (BDNF).
- регулярные физические нагрузки положительно влияют на формирование и развитие психофизической устойчивости к различным факторам внешней среды и эмоциональной стабильности;
- способствуют стимулированию и выработке нейромедиаторов: дофамин, эндорфин, окситоцин, способных снизить отрицательные чувства одиночества, помогая устранить подавленное состояние и настроение.

Помимо этого, занятия физической культурой и спортом позволяют примерить на себя различные социальные роли, статусы, что позволяет варьировать социальным поведением и почувствовать, осознать собственную принадлежность к группе, в которой находишься в данный промежуток времени. Занятия физической культурой и спортом являются важной частью борьбы с субъективным проблемным одиночеством в молодежном возрасте. Именно спорт позволяет целенаправленно использовать энергию организма и направить ее в правильное русло, защищая его от стрессовых ситуаций, способствующих возникновению чувства одиночества.

Благодаря возникновению усталости, возникающей от физической деятельности у индивида, происходит структуризация мыслей в определенный алгоритм, первичной деятельностью при которой является самопознание, самоактуализация и самосовершенствование, более активно развиваются следующие качества: целеустремленность, ответственность, настойчивость, чувство собственного признания, а также чувство стремления

следовать поставленной цели, не поддаваясь эмоционально-волевому поведению.

Выводы. Таким образом, выполняя интенсивные физические упражнения возможно снизить чувство одиночества, позволяя добиться положительной динамики психофизического состояния, способствуя повышению и проявлению собственному “Я”, социальной активности, формированию уверенности в собственных силах, формированию положительного эмоционального фона и получению физической разрядки.

Литература

1. Боднар Э.Л., Шахматова Е.П. Личностная тревожность и состояние одиночества как критерии вузовской адаптации студентов // Педагогическое образование в России. – 2015. - № 7. - С. 189- 194.
2. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учебное пособие. М: Московский психологический социальный институт. - 2008. С. 228.
3. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
4. Щербатых Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка // «Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири». - 2021.С. 85-101.

Хазиахметова Элина Руслановна, студентка 3-го курса, кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта, ellihats02@gmail.com, Республика Татарстан, Казань, «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма (ПГУФКСиТ)».

Мунавирова Лейсан Ринатовна, к.п.н, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии в сфере физической культуры и спорта, akadem_omko@mail.ru, Республика Татарстан, Казань, «Поволжский государственный университет физической культуры спорта и туризма (ПГУФКСиТ)».

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF REDUCING PERSONAL LONELINESS IN YOUNG PEOPLE

Khaziakhmetova Elina Ruslanovna, 3rd year student, Department of Pedagogy and Psychology in the Field of Physical Culture and Sports, ellihats02@gmail.com, Republic of Tatarstan, Kazan, "Volga State University of Physical Culture of Sports and Tourism (PGUFSiT)."

Munavirova Leysan Rinatovna, Ph.D., Senior Lecturer, Department of Pedagogy and Psychology in the Field of Physical Culture and Sports, akadem_omko@mail.ru, Republic of Tatarstan, Kazan, "Volga State University of Physical Culture of Sports and Tourism (PGUFSiT)."

Annotation. This article describes the positive impact of physical culture and sports while reducing the level of personal loneliness in young people.

Keywords: physical culture, sports, youth, loneliness, personality.

References

1. Bodnar EL, Shakhmatova E.P. *Personal anxiety and the state of loneliness as criteria for university adaptation of students//Pedagogical education in Russia. – 2015. - № 7. - S. 189- 194.*

2. Korchagina S.G. *Psychology of loneliness: a textbook. M: Moscow Psychological Social Institute. - 2008. S. 228.*

3. Osin E.N., Leontiev D.A. *Differential questionnaire of experiencing loneliness: structure and properties//Psychology. Journal of the Higher School of Economics. - 2013. T. 10, NO. 1. S. 55-81.*

4. Shcherbatykh Yu.V. *Methods for diagnosing anxiety and anxiety - a comparative assessment// " Bulletin on Pedagogy and Psychology of Southern Siberia. " - 2021C. 85-101.*

УДК 796.371

ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Хлызова Т.С.

Аннотация. Актуальность проблемы популяризации здорового образа жизни среди студентов. В статье рассматриваются проблемы формирования здорового образа жизни у молодежи. Здоровье молодого поколения является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности.

Ключевые слова: физическая культуры и спорт, молодежь, органы местного самоуправления, здоровье, здоровый образ жизни, ЗОЖ, государственное и муниципальное управление.

Введение. На настоящий момент здоровье населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и психологического развития, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Тревогу вызывают проблемы, связанные с социальной дезориентацией молодых людей. Это пропаганда насилия, ложной свободы поведения, реклама потребления алкогольных напитков и др. Здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту

заболеваний и обострений хронических заболеваний) и включает в себя различные составляющие, одна из них - физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Цель - изучить развитие пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди студентов ГПОУ «САТ».

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование проблемы.
2. Провести сопоставительный анализ полученных результатов.

Всемирная организация здравоохранения считает, что «здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

В обществе складывается тенденция ведения здорового образа жизни.

ЗОЖ – обширное понятие, включающее в себя несколько взаимосвязанных составляющих: физические нагрузки, правильное питание, отказ от вредных привычек, режим сна, полноценный отдых, сведение к минимуму стрессовых факторов и др. Соответственно, ЗОЖ – это стиль жизни, который направлен на сохранение здоровья, профилактику болезней и в целом укрепление организма [4]. Большую роль в формировании ЗОЖ и воспитания ответственного отношения к своему здоровью играет пропаганда [3].

Выделяют три уровня формирования ЗОЖ: социальный (пропаганда и просветительская работа); инфраструктурный (экологический контроль); личностный (система ценностей человека) [2].

Для популяризации ЗОЖ среди молодежи помимо выше перечисленных методов пропаганды необходимо также принимать следующие меры:

1. Развивать доступность занятий физической культуры для всех слоев населения, а также популяризировать спорт среди молодежи.
2. Переориентировать социальные сети на пропаганду здорового образа жизни, потому что именно интернет-сообщества является основным источником информации для молодежи.
3. Ужесточить законодательную базу в области пропаганды нездорового образа жизни.

Только комплексное использование данных мер позволит сформировать у молодого поколения ответственное отношение к себе, своему физическому и психическому здоровью, а также популяризировать ЗОЖ среди молодежи.

На базе ГПОУ «САТ» проводятся следующие мероприятия по пропаганде Здорового образа жизни и вовлечению студентов в физкультурно-активную и спортивную жизнь: уроки физической культуры 2-3 раза в неделю, в том числе

посещение бассейна; проводятся секции по: тяжелой атлетике, футболу, волейболу и баскетболу, акробатический клуб «Кайлас»; проведение «Дня здоровья» - минимум 2 раза в год; выход на классные часы с темой «Здоровый образ жизни»; «Физическая культура и спорт – мое все!»; ежегодно проводится Спартакиада среди студентов СПО г. Сыктывкар по всем видам спорта и мн. др.

Вначале и в конце учебного года были опрошены 87 студентов на предмет употребления ПАВ, для сравнения и дальнейшего выявления направления работы педагогического состава ГПОУ «САТ».

Опросник на предмет употребления ПАВ

Блок 1.

1. *На какие органы системы действуют психоактивные вещества?*

Ответ: 1. На дыхательную. 2. На сердечно-сосудистую. 3. На пищеварительную. 4. На органы чувств. 5. На нервную систему. 6. На репродуктивную систему.

2. *Согласен ли ты со следующими мнениями о наркотиках:*

«Зависимость вызывают только сильнодействующие наркотики. Стать наркоманом, куря «травку» нельзя...».

«Наркотики – это возможность получить острые ощущения, которых не хватает в повседневной жизни»

«Нельзя стать наркоманом после первого употребления наркотиков»

«Сильный человек может бросить употреблять наркотики в любой момент»

«Не запрещенные законом порошки и таблетки не вредны для здоровья»

Ответ: «да», «нет», «трудно сказать»

Блок 2.

1. *Что ты ценишь в своей жизни больше всего?*

Ответ: 1. Отношения с друзьями. 2. Свободное время. 3. Здоровье. 4. Компьютер. 5. Семью. 6. Учебу и образование. 7. Любовь. 8. Спорт, танцы. 9. Развлечения. 10. Хорошо оплачиваемая работа. 11. Научная деятельность. 12. Путешествия. 13. Дом. 14. Творчество.

Блок 3.

1. *Что ты делаешь, чтобы сохранить свое здоровье?*

Ответ: 1. Зарядку почти каждый день. 2. Занимаюсь спортом или танцами. 3. Занимаюсь физкультурой. 4. Стараюсь правильно питаться. 5. Не курю. 6. Не употребляю спиртосодержащие напитки. 7. Не употребляю другие психоактивные вещества. 8. Дружу с ребятами, которые ведут здоровый образ жизни. 9. Стараюсь соблюдать режим сна и бодрствования. 10. Умею безопасно справляться с негативными эмоциями. 11. Стараюсь позитивно мыслить. 12. Воздерживаюсь от беспорядочных половых связей. 13. Во время болезни соблюдаю рекомендации врача. 14. Соблюдаю меры профилактики (закаливание, витаминизация и др.).

2. *Когда тебе предлагают покурить, выпить, употребить психоактивные вещества:*

Ответ: 1. Соглашаюсь почти всегда. 2. Соглашаюсь только в хорошей компании. 3. Соглашаюсь только для улучшения настроения. 4. Соглашаюсь, только когда есть неразрешимые проблемы. 5. Отказываюсь, объясняя свой отказ. 6. Отказываюсь без объяснения.

3. В конфликтных ситуациях я обычно:

Ответ: 1. Настойчиво стремлюсь добиться своего. 2. Стараюсь обратить внимание собеседника на то, с чем мы оба согласны. 3. Принимаю точку зрения другого, чтобы его успокоить. 4. Стараюсь отложить решение спорного вопроса на «потом».

4. В трудных ситуациях обычно:

Ответ: 1. Обдумываю возможные способы выхода из сложившейся ситуации и выбираю из них наиболее подходящий. 2. Стараюсь найти поддержку у другого (друга, родителя). 3. Долго и тяжело переживаю, впадаю в «депрессию». 4. Ищу виноватого. 5. Иду покурить, выпить.

5. Курите ли вы?

Ответ: 1. Да. 2. Нет. 3. Изредка. 4. Бросил(а).

6. Как часто ты употребляешь алкогольные напитки?

Ответ: 1. Не употребляю. 2. Примерно 1 раз в месяц. 3. Чаше одного раза в месяц.

7. Употребляешь ли ты наркотики?

Ответ: 1. Однажды. 2. Несколько раз. 3. Часто. 4. Нет.

8. Если употребляешь, то какие?

Ответ: 1. Коноплю или курительные смеси. 2. Нюхал порошок. 3. Таблетки. 4. Внутривенные инъекции. 5. Другое.

Выводы

Анализируя блок 1, направленный на выяснение информированности подростков о последствиях злоупотребления ПАВ, были получены показатели 6,8 (6.09.2021 г.) и 7,9 (31.05.2022 г.). Наблюдается улучшение показателей на 1,1, что говорит о результативности проводимой работы, но в то же время ее недостаточности. Показатели намного ниже 11 баллов, следовательно, необходима коррекция дальнейшей работы над информированностью учащихся о последствиях злоупотребления ПАВ.

Анализируя блок 2, направленный на выяснение системы ценностей подростков и определение места здоровья как ценности в этом рейтинге, были получены показатели 0,4 (6.09.2021 г.) и 0,89 (31.05.2022 г.), что говорит о том, что ценность «Здоровье» на начало года практически не фиксировалась подростками. На конец года студенты определили для себя «здоровье» как важнейшую ценность, что свидетельствует о том, что в профилактической деятельности сместился акцент на интерактивные способы формирования отношения к проблеме.

Блок 3 направлен на выявление сформированности навыков безопасного поведения и здорового образа жизни, аргументированного

отказа от употребления ПАВ, способности к конструктивному решению конфликтов и умению решать жизненные проблемы, можно сделать следующие выводы: при тестировании вопроса №2 «Когда тебе предлагают покурить, выпить, употребить психоактивные вещества» 6.09.2021 г. были получены тревожные результаты 0,2, но путем усиления практической части профилактической работы, а также через вовлечение детей в активную физическую деятельность, показатель значительно улучшился и стал соответствовать - 0,1. Согласно опросу можно сделать вывод, что подростки стали более уверенно отказываться, когда им предлагают ПАВ (показатель увеличился с 0,98 до 1, 0).

В конфликтных ситуациях выбирают способ сотрудничества большинство опрошенных по сравнению с начальным результатом. В трудных ситуациях обдумывают возможные способы выхода из сложившейся ситуации и выбирают из них наиболее подходящие. Этот показатель увеличился на 3 чел. (6,4%) по сравнению с первоначальным результатом анкетирования.

Вопросы с 5-го по 8-й блока 3 нацелены на выявление подростков, употребляющих ПАВ. Анализ результатов показал, что 85% опрошенных не курят, 2 чел. из тех, кто курил «изредка», бросили курить вовсе; 96% анкетированных никогда не употребляли наркотиков, 2% - «однажды» (коноплю или курительные смеси), 2% - «несколько раз». Все опрошенные не употребляют наркотиков, но 11 учащимся хотя бы однажды их предлагали.

Практически по всем показателям зафиксированы изменения результатов, что свидетельствует об эффективности профилактических мероприятий в данном направлении.

Литература

1. Кобылкин Р.А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян // Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. – 2015. – С. 327-330.
2. Макаров А.В. Пропаганда здорового образа жизни в студенческой среде // Science Time. – 2015. – №7 (19). – С. 174-176.
3. Макарова В.К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде //Таврический научный обозреватель. – 2016. – №5-1 (10). – С. 49-54.
4. Перегудова Н.В., Рудов М.В. Популяризация здорового образа жизни среди студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Инновационная наука. – 2015. – №10-3. – С. 155-158.

Хлызова Татьяна Сергеевна, преподаватель физической культуры, tatyana.shutova.19971@gmail.com, Республика Коми, г. Сыктывкар, ГПОУ «Сыктывкарский автомеханический техникум».

PROMOTION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE

Khlyzova Tatiana Sergeevna, teacher of physical culture, place of work, tatyana.shutova.19971@gmail.com, Komi Republic, Syktyvkar, GPOU "SAT"ul.

Annotation. The relevance of the problem of promoting a healthy lifestyle among students. The article discusses the problems of forming a healthy lifestyle among young people. The health of the younger generation is one of the most important indicators that determine the country's potential, as well as one of the characteristics of national security.

Keywords: physical culture and sports, youth, local self-government bodies, health, healthy lifestyle, healthy lifestyle, state and municipal management.

References

1. Kobylkin R.A. Healthy lifestyle – a "new" value basis for the life of modern Russians // Socio-political development of Russia as a complex problem of humanitarian knowledge. - 2015. – pp. 327-330.
2. Makarov A.V. Promotion of a healthy lifestyle among students // Science Time. – 2015. – №7 (19). – Pp. 174-176.
3. Makarova V.K. Promotion of a healthy lifestyle in the educational environment //The Tauride scientific observer. – 2016. – №5-1 (10). – Pp. 49-54.
4. Peregudova N.V., Rudov M.V. Popularization of a healthy lifestyle among students in the context of physical culture and wellness activities // Innovative science. - 2015. – No. 10-3. – pp. 155-158.

УДК 796

ПРИЧИНЫ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ В ФУТБОЛЕ И СПОСОБЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Хмелёва Е.П.

Аннотация. В статье содержится краткое описание мер по недопущению травматизма в футболе.

Ключевые слова: футбол, профилактика травматизма, тренировочный процесс.

В футбол играют более чем в 150 странах мира и на данный вид спорта приходится наибольшее количество спортивных травм. Число травм в футболе

растет также из-за перехода от более артистического и технического футбола в прошлые годы к более силовому и контактному футболу в настоящее время.

Высокая конкуренция в футболе также приводит к увеличению количества мышечных травм, травм связок и сухожилий, костных и суставных повреждений в силу большого количества физических контактов, столкновений и значительных физических усилий спортсменов во время тренировок и соревнований.

Поэтому важнейшим аспектом организации тренировочной и соревновательной деятельности в современном футболе является профилактика и предупреждение травматизма [2, 4, 5].

Целью нашего исследования было изучение причин получения травм в футболе и способов их профилактики.

В ходе исследования мы решали следующие **задачи**:

- 1) изучить основные причины получения травм в футболе;
- 2) изучить средства профилактики травматизма в футболе;
- 3) изучить методы профилактики травматизма в футболе.

В спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых дается анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм.

В трудах В.Ф. Башкирова «Возникновение и лечение травм у спортсменов» и И.В. Правдина «Выявление основных причин получения травм в футболе» выделены следующие причины травм [1, 7]:

1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий. Травмы этой группы обусловлены главным образом тем, что некоторые тренеры при обучении спортсменов не всегда выполняют важные принципы тренировок: регулярность занятий, постепенность физической нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками;

2) недочеты организации занятий и соревнований. Нарушение инструкций и положений по проведению тренировочных занятий, а также правил безопасности, неправильное составление программ соревнований, нарушение правил их проведения – нередко являются причиной травм;

3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований. Существуют определенные нормативы материально-технического обеспечения оборудования мест занятий и перечень необходимого спортивного инвентаря. Имеются также указания по эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря. Невыполнение их, например, неровность поверхности футбольного поля, наличие на нем острых

предметов и многие другие причины нередко приводят к возникновению травм у футболистов;

4) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований. В футболе при проведении занятий и соревнований существенное значение имеют метеорологические условия. Имеются утвержденные нормы температуры воздуха, при которых разрешается проведение занятий и соревнований;

5) нарушение требований врачебного контроля. Причинами травм могут быть допуск лиц, не прошедших врачебный осмотр, к спортивным занятиям и соревнованиям: продолжение тренировок спортсменами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, несмотря на рекомендацию врача, игнорирование тренером указаний врача об ограничении для спортсмена тренировочной нагрузки;

6) недисциплинированность спортсменов.

Исходя из изложенного можно заключить, что значительного снижения травматизма в футболе можно добиться профилактическими мерами.

Р.М. Дехканов в своем труде «Спортивный травматизм» [3] предлагает следующие средства профилактики травматизма:

- качественная экипировка спортсмена. Одежда футболистов должна быть легкой, не стесняющей движений. Бутсы подбирают по ноге – соответствующего размера, шипы не должны вдавливаться в подошву, их длина зависит от состояния грунта. Кроме того, футболисты должны пользоваться индивидуальными защитными средствами: щитками под гетры, бандажами под трусы для защиты половых органов от ударов, вратарь дополнительно одевает ватные трусы, суспензорий (или плавки) и перчатки. Футбольные щитки – элемент футбольной экипировки призванный защищать ноги спортсмена. Футбольные щитки бывают с защитой голеностопа и без неё;

- морально-этические нормы поведения игрока во время игры. Для предупреждения травм большое значение имеет воспитательная работа, проводимая среди футболистов педагогами и тренерами и основанная на уважении к сопернику, соблюдении корректного стиля игры;

- состояние мест занятий. Для профилактики травм в футболе, прежде всего, необходимо следить за состоянием мест занятий. Футбольное поле должно быть ровным без каких-либо посторонних предметов;

- рациональное построение тренировочного занятия.

К основным профилактическим средствам травм в группах спортивного совершенствования автор относит: укрепление мышечно-связочного аппарата

методами баланс-тренировки, тейпирование стоп, полное выздоровление после травм, тренировки на координацию и укрепление мышц стопы.

В трудах А.А. Полозова «Профилактика травм у футболистов» [8] и Е.А. Лосицкого «Основы профилактики травматизма в футболе» [6] можно выделить следующие методы профилактики травматизма в футболе:

1) обследование игроков как метод профилактики. Предсезонное обследование и физическое тестирование спортсменов имеют большое значение в профилактике травм;

2) предсезонная подготовка. Чтобы выдерживать нормальные нагрузки, нужны безупречные, подвижные суставы и очень сильные мышцы, которые стабилизируют суставы. Поэтому за несколько недель до активных нагрузок нужно заняться специальным тренингом. Его цель: подготовить мышцы, восстановить координацию движений, гибкость суставов.

3) физическое тестирование. Наибольшую популярность в настоящее время получила т.н. «стабилометрия» – комплексная оценка стабильности суставов нижних конечностей – голеностопного и коленного;

4) профилактическое бинтование суставов. Медицинский бинт можно применять не только для лечения, но и для профилактики травм. Основные объекты бинтования для футбола – это коленный и голеностопный суставы.

5) тренировка опорно-двигательного аппарата;

6) упражнения на гибкость.

По мнению исследователей, разминка в нынешнем ее виде, вероятно, все-таки в большей степени способствует повышению уровня физической активности, чем профилактике травм [8, 6]. Первая часть разминки должна быть направлена на повышение внутренней температуры, снижающей вязкость мышц. Вторая часть должна быть заполнена упражнениями на растягивание.

В жизни каждого спортсмена встречаются травмы. Несмотря на уже известные меры по профилактике спортивного травматизма, для того, чтобы сохранить спортсмена и продлить его спортивное долголетие ученые продолжают вести исследования в области изучения методов профилактики травм в спорте.

Для профилактики травм при проведении занятий футболом нужно уделять особое внимание методической подготовленности тренера к занятию, условиям проведения занятия и экипировке спортсмена. Тренеру необходимо воспитывать и прививать спортсменам морально-этические нормы поведения игроков во время игры.

Чтобы снизить риск получения травм нужно обеспечивать регулярное прохождение спортсменами медицинского обследования, физическое тестирование, предсезонную подготовку, систематически проводить тренировку наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата и упражнения на гибкость, обеспечивать развитие координационных способностей.

Литература

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов.- М.: ФиС., 2001.-234с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / 2003.
3. Дехканов Р.М. Спортивный травматизм /Р.М. Дехканов. - М.: ФиС.- 2007.
4. Лисенчук Г.А. Соревновательные микроциклы в подготовке квалифицированных футболистов // Теория и методика физкультуры Лисенчук Г.А.- 2008. - №1. - С. 11-13.

Хмелёва Евгения Павловна, к.п.н, преподаватель, Российская Федерация, г. Калининград, Государственное бюджетное профессиональное учреждение Калининградской области «Училище (техникум) олимпийского резерва».

CAUSES OF INJURIES IN FOOTBALL AND WAYS TO PREVENT THEM

Khmeleva Evgeniya Pavlovna, PhD, teacher, Kaliningrad, Russian Federation, State Budgetary Professional Institution of the Kaliningrad region "School (technical school) of the Olympic Reserve".

Annotation. The article contains a brief description of measures to prevent injuries in football.

Keywords: football, injury prevention, training process.

References

1. Bashkirov V.F. The occurrence and treatment of injuries in athletes. - M.: FiS., 2001.- 234с.
2. Godik M.A. Control of training and competitive loads / 2003.
3. Dehkanov R.M. Sports injury /R.M. Dehkanov. - M.: FiS.-2007.
4. Lisenchuk G.A. Competitive microcycles in the preparation of qualified football players // Theory and methodology of physical education Lisenchuk G.A.- 2008. - No. 1. - pp. 11-13.

РОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Цаава С.В.

Аннотация. В статье представлен обобщенный взгляд на преподавание дисциплины «Физическая культура» для студентов технических направлений, в частности, 09.03.01 и 10.03.01 в высшем учебном заведении. Сделано предположение, что данная дисциплина, не являясь профильной для таких направлений обучения, тем не менее является важным составляющим учебного процесса и позволяет студентам избежать хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, полученных при длительном неподвижном нахождении за компьютером. Результатом работы является сформированный план занятий по дисциплине, учитывающий специфику студентов технических специальностей.

Ключевые слова: физическая культура, профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, планирование дисциплины, профилирование учебных занятий.

Зарубежный опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

Одним из ярких показателей стабильности в обществе, его развития и прогресса является отношение государства к спорту, забота о физическом и нравственном здоровье населения. Физическая культура, являясь одной из областей культуры, во многом определяет поведение человека в разных сферах и способствует решению воспитательных, социальных и оздоровительных задач [1]. Потому проблема понимания важности роли дисциплины в обязательной части образовательного стандарта подготовки бакалавров технических направлений, является актуальной.

С каждым годом наш мир совершенствуется, появляются новые технологии, способные менять в лучшую сторону жизнь людей, упрощать ее и делать более приятной. Технологические прорывы и решения дают возможность человеку получать дистанционно образование, необходимые сведения. Однако популяризация различных технических устройств, повсеместная цифровизация навязывает необходимость постоянного использования гаджетов, компьютеров и иной техники, без которой в работе и досуге сложно обойтись. В следствие этого страдает и здоровье людей. С

целью оздоровления нации, государству необходимо привлекать граждан с ранних лет к занятиям спортом и физической культурой, прививая правильные, здоровые привычки, помогающие сделать жизнь более наполненной, интересной. Таким целям служат и контактные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура» в ВУЗе.

Пропаганда физической культуры и спорта должна способствовать:

- популяризации самостоятельных занятий физической культурой и спортом с использованием средств, методов и природных факторов;
- увеличению интереса к физическому совершенствованию у людей;
- формированию в общественном сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий [2].

Физическая культура — важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановлении и развитии телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, ее образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение.

Физическое воспитание должно реализовываться через урочные формы занятий, дополнительные занятия, в том числе с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья, через физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня и, конечно же, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия [3].

В связи с вышесказанным, считаю целесообразным разделение учебной группы, в пределах одной группы здоровья, по интересам для реализации выборности и максимальной вовлеченности студентов в игровые виды спорта. Доступность выполнения физических нормативов для любой группы здоровья, является дополнительным стимулом к посещению учебных занятий и мотивации молодежи к занятию посильными физическими упражнениями.

Для воспитания позитивного отношения к спорту и физкультуре в молодежных кругах стоит направить внимание государства на следующие пункты:

- совершенствование организационного и программно-методического обеспечения физического воспитания во всех учебных заведениях;
- рациональное использование и поиск целевых и спонсорских средств на развитие спорта в юношеской, детской и молодежной среде;
- создание доступной среды для занятий физической культурой;

– массовое издание популярной литературы, видео и компьютерных программ, и иных инструментов, которые смогут подвигнуть молодежь на желание вести здоровый образ жизни, развиваться в этом направлении.

Таким образом, развитие физической культуры и спорта должно быть общегражданской деятельностью, которая обеспечивает также и жизнеспособность, и безопасность населения. Государство – носитель общественных интересов, поэтому только оно может сформировать модель общенационального физкультурно-спортивного движения и пробудить у граждан нашей страны такую движущую силу как стремление к здоровой и высококачественной жизни. Высшее учебное заведение в рамках своей компетенции, обязано восполнять недостаток движения в молодежной среде иницируя туристические слеты, спартакиады и внутривузовские игровые соревнования. Также, считаю целесообразным законодательно закрепить эффективные экономические меры, утверждающие в обществе культ здорового тела, духа, традиций и интересной, счастливой и долгой жизни, а в учебных заведениях повышение части расходов на развитие и совершенствование материальной базы спортивного инвентаря и помещений для занятия физкультурой и спортом.

Литература

1. Умурзаков, У. К. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни / У. К. Умурзаков. — Текст : непосредственный // Педагогика сегодня: проблемы и решения : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2018 г.). — Казань : Молодой ученый, 2018. — С. 91-94. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/> (дата обращения: 09.06.2022).

2. Титова, Г. С. Пропаганда физической культуры и спорта среди молодёжи в РФ / Г. С. Титова, А. П. Панкратова // Современные парадигмы образования: достижения, инновации, технический прогресс : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции: в 3-х частях, Ростов-на-Дону, 04 февраля 2019 года. — Ростов-на-Дону: Южный университет (ИУБиП), 2019. — С. 199-203.

3. Рыболова, М. А. Пропаганда физической культуры и спорта как основа для формирования здорового образа жизни / М. А. Рыболова, С. В. Гончарук // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: десятая международная научно-практическая конференция: сборник трудов, Белгород, 02 марта 2018 года. — Белгород: ООО ГИК, 2018. — С. 67-71.

Цаава Сергей Владимирович, старший преподаватель , kiiz_org@inbox.ru, Россия, г. Краснодар, НЧОУ ВО «Кубанский Институт информзащиты».

THE ROLE OF THE DISCIPLINE "PHYSICAL EDUCATION" IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUTH

Tsaava Sergey Vladimirovich, senior lecturer, kiiz_org@inbox.ru, Russia, Krasnodar, Kuban Institute of InformProtection.

Annotation. The article presents a generalized view of the teaching of the discipline "Physical Education" for students of technical fields, in particular, 09.03.01 and 10.03.01 in a higher educational institution. It has been suggested that this discipline, not being a profile one for such areas of study, is nevertheless an important component of the educational process and allows students to avoid chronic diseases of the musculoskeletal system resulting from prolonged immobility at the computer. The result of the work is a formed lesson plan for the discipline, taking into account the specifics of students of technical specialties.

Keywords: physical culture, prevention of diseases of the musculoskeletal system, discipline planning, profiling of training sessions.

References

1. Umurzakov, U. K. *Propaganda fizicheskoy kul'tury, sporta i zdorovogo obraza zhizni* / U. K. Umurzakov. — Tekst : neposredstvennyy // *Pedagogika segodnya: problemy i resheniya : materialy III Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', mart 2018 g.). — Kazan' : Molodoy uchenyy, 2018. — S. 91-94. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/> (data obrashcheniya: 09.06.2022).*
2. Titova, G. S. *Propaganda fizicheskoy kul'tury i sporta sredi molodozhi v RF* / G. S. Titova, A. P. Pankratova // *Sovremennyye paradigmy obrazovaniya: dostizheniya, innovatsii, tekhnicheskij progress : Materialy XVII Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii: v 3-kh chastyakh, Rostov-na-Donu, 04 fevralya 2019 goda. — Rostov-na-Donu: Yuzhnyy universitet (IUBiP), 2019. — S. 199-203.*
3. Rybolova, M. A. *Propaganda fizicheskoy kul'tury i sporta kak osnova dlya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni* / M. A. Rybolova, S. V. Goncharuk // *Nauka i obrazovaniye: otechestvennyy i zarubezhnyy opyt : desyataya mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya : sbornik trudov, Belgorod, 02 marta 2018 goda. — Belgorod: OOO GiK, 2018. — S. 67-71.*

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Чабанюк А.С., Турков А.И.

Аннотация. *Статья фокусирует внимание на том, что занятия военно-прикладными видами спорта согласно законодательству, являются одним из элементов добровольной подготовки граждан к военной службе. Однако в настоящее время этому элементу подготовки граждан уделяется незаслуженно мало внимания. Изложены проблемные вопросы развития военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи. По опыту работы Спортивной Федерации армейского рукопашного боя России предлагаются механизмы устранения пробелов законодательного и нормативно-правового регулирования, совершенствования организационно-структурных элементов развития военно-прикладных видов спорта.*

Ключевые слова: *военно-прикладные виды спорта; Спортивная Федерация армейского рукопашного боя России; законодательная и нормативно-правовая база; институционализация; армейский рукопашный бой.*

Введение

Существующая модель развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации не удовлетворяет современным потребностям общества. Требуется определенная трансформация и совершенствование законодательной и нормативно-правовой базы, направленной на комплекс обеспечительных мер, ресурсное обеспечение, создание современной системы управления развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации:

- организационно-структурного обеспечения;
- финансового, материально-технического обеспечения;
- кадрового обеспечения и др.

На значительные недостатки и необходимость внесения изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [1] направленные на совершенствование системы развития военно-прикладных видов спорта указывают авторы статьи [2].

В соответствии с Конституцией Российской Федерации Защита Отечества – это долг и обязанность граждан Российской Федерации [3].

В нашей деятельности, по итогам многолетней работы Спортивной

Федерации армейского рукопашного боя проведен глубокий анализ и выделены наиболее существенные пробелы в развитии военно-прикладных видов спорта, недостающие элементы. Предложены механизмы развития вида спорта, дополнения и изменения в существующую нормативно-правовую и законодательную базу.

Актуальность: необходимость обеспечения реализации статей 17 – 18 Федерального закона № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» [4] (далее – Федеральный закон № 53-ФЗ) – занятия граждан военно-прикладными видами спорта, как одной из составляющих добровольной подготовки граждан к военной службе.

Министерством обороны Российской Федерации определены пять военно-прикладных видов спорта, которые обеспечивают подготовку граждан к военной службе. Это:

- Армейский рукопашный бой;
- Военно-прикладной спорт;
- Военно-спортивное многоборье;
- Гребля на шлюпках;
- Гребно-парусное двоеборье.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации» (далее – Указ Президента Российской Федерации № 604) [4] Владимир Путин поставил задачу Правительству Российской Федерации разработать комплекс мер, направленный на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста. Такой комплекс мер был утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 14 октября 2013 г. № 6148 «Об утверждении комплекса мер, направленного на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан призывного возраста, овладения ими навыков работы с транспортной техникой и знаниями по современным военно-учетным специальностям» (далее – Комплекс мер). В результате его реализации предполагалось улучшить качество подготовки лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также после проведения с ними мероприятий начальной подготовки приступить к плановым занятиям в соответствующих подразделениях без дополнительных сборов.

Основная часть

В настоящее время у Общероссийской общественной организации «Спортивная Федерация армейского рукопашного боя России» (далее – Федерация) накопился громадный опыт практической работы по развитию

армейского рукопашного боя, как одного из военно-прикладных видов спорта. Федерация осуществляет свою деятельность с ноября 1999 года. Мы очень тесно и плодотворно сотрудничаем с Управлением физической подготовки и спорта Вооруженных Сил Российской Федерации. Однако, полноценно развивать военно-прикладные виды спорта среди гражданской молодежи не представляется возможным. Министерство обороны Российской Федерации (далее – Минобороны России), как федеральный орган исполнительной власти, ответственный за развитие военно-прикладных видов спорта, существенно ограничен в возможностях обеспечения данной работы среди гражданских лиц, не относящихся непосредственно к Минобороны России.

Федерацией проведена работа по изучению законодательной и нормативно-правовой базы, направленной на развитие военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи. Выявлены недостающие элементы и проблемы системы развития, неучтенные вопросы. Есть понимание содержательной части и алгоритма деятельности по совершенствованию законодательной и нормативно-правовой базы развития военно-прикладных видов спорта.

Для обеспечения развития военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи необходимо, прежде всего, институализировать данные процессы с учетом целей и задач, обеспечительных и стимулирующих критериев.

Наиболее существенными пробелами в законодательном и нормативно-правовом регулировании развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации являются:

- неувязанность отдельных положений Федеральных законов № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе» (далее – Закон 53-ФЗ) и № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Закон 329-ФЗ) в разрезе развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации (как пример, с Закона 53-ФЗ убрано понятие граждане допризывного возраста и граждане призывного возраста; в Законе 329-ФЗ эти понятия остались, однако этот понятийный аппарат раскрыт. Соответственно идет различное толкование понятий и подход к определению возраста для участия в соревнованиях и т.п.);

- отсутствие координации между федеральным органом исполнительной власти, ответственного за руководство развитием военно-прикладных видов спорта (Минобороны России) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и

общественных организаций в системе развития военно-прикладных видов спорта;

- отсутствие финансовых и правовых полномочий у исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта, муниципальных образований на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации;

- отсутствие правовых возможностей на открытие отделений по военно-прикладным видам спорта в учреждениях физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;

- ограничения в вопросах развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации (невозможность аккредитации соответствующих федераций, невозможность утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки и т.п.);

- неучтённость целевых показателей Комплекса мер, таких как «Доля населения в возрасте 14 - 17 лет, систематически занимающиеся военно-прикладными видами спорта» и «Доля населения в возрасте 14 – 17 лет, имеющая спортивные разряды по военно-прикладным видам спорта», с государственными программами в сфере физической культуры и спорта, образования и молодежной политики;

- отсутствие в государственных программах сферы физической культуры и спорта, образования и молодежной политики показателей и обеспечительных мер, направленных на развитие военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации;

- бессистемность и недостаточные объемы финансирования, выделяемые за счет средств бюджетов субъектов Российской Федерации на проведение социально ориентированными некоммерческими организациями мероприятий по развитию военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации.

В 2015 году по итогам работы межведомственной комиссии по проверке выполнения мер совершенствования военно-патриотического воспитания и подготовки молодежи к военной службе были выявлены следующие недостатки в субъектах Российской Федерации по развитию военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации. Большинство из них до настоящего времени так и не устранены. Поскольку требуют изменений законодательства и совершенствования нормативно-правового регулирования на федеральном уровне.

Минобороны России ограничено в финансовых и организационных ресурсах для широкого охвата гражданской молодежи в занятиях военно-

прикладными видами спорта, а зачастую и не имеет таких полномочий. С другой стороны, на практике работа с гражданской молодежью по добровольной подготовке граждан к военной службе строится через субъекты Российской Федерации и муниципальные образования. В том числе, данные органы и отвечают за эту работу, и обязаны ее проводить.

Заключительная часть

В целях совершенствования развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации предлагается:

- провести круглые столы по данной проблематике в Государственной Думе Российской Федерации с привлечением Комитетов по обороне, физической культуре, спорту, молодежной политике и образованию обеих Палат Федерального Собрания Российской Федерации, исполнительных органов государственной власти в сфере обороны, спорта, образования, молодежной политики, межведомственной комиссии по совершенствованию военно-патриотического воспитания и подготовки молодежи к военной службе для выработки и принятия консолидированной позиции в вопросах развития военно-прикладных видов спорта среди граждан Российской Федерации;

- внести изменения в Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации», наделив полномочиями по оказанию содействия в развитии военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи муниципальные образования и субъекты Российской Федерации; определив порядок утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки по военно-прикладным видам спорта (далее – ФССП) (как вариант, ФССП включить разделом в Программу физической подготовки граждан допризывного и призывного возрастов по военно-прикладному виду спорта, который утверждает федеральный орган исполнительной власти в сфере обороны); определив порядок взаимодействия исполнительных органов в сфере физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях с федерациями по военно-прикладным видам спорта; совершенствование методологической составляющей вопросов развития военно-прикладных видов спорта в системе подготовки молодежи к службе в армии, совершенствование понятийного аппарата.

- в рамках совершенствования нормативно-правовой базы предлагается:

- а) дополнить Всероссийский реестр видов спорта спортивными дисциплинами вида спорта «армейский рукопашный бой» для девушек, женщин и юношей с 12 лет;

б) внести изменения в Правила соревнований военно-прикладного вида спорта «Армейский рукопашный бой» с добавлением возрастных групп юноши 12-13 лет, девушек и женщин;

в) внести дополнения в Единую Всероссийскую спортивную классификацию 2022 – 2025 годы, обеспечивающие проведение соревнований всех уровней по военно-прикладным видам спорта, в том числе чемпионатов, первенств и кубков Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;

г) совершенствовать систему присвоения спортивных разрядов «первый спортивный разряд» и «кандидат в мастера спорта», а также спортивного звания «мастер спорта России» и «мастер спорта России международного класса» для гражданской молодежи;

д) совершенствовать систему присвоения судейских категорий для гражданских спортивных судей по военно-прикладным видам спорта;

е) скорректировать программно-целевое обеспечение развития военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи – включить в государственные программы развития физической культуры и спорта, образования и молодежной политики на федеральном и региональных уровнях целевые показатели, мероприятия и их обеспечительный раздел;

ж) предусмотреть возможности кадрового обеспечения развития военно-прикладных видов спорта среди гражданской молодежи: открытие отделений военно-прикладных видов спорта в физкультурных вузах; создание системы повышения квалификации тренеров и специалистов по военно-прикладным видам спорта;

з) дополнить Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» [6] вопросами подготовки обучающихся к военной службе в армии. Дополнить требования по личностным, метапредметным и предметным результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по вопросам овладения ими элементами военно-прикладных видов спорта, а также требований по материально-техническим условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования по элементам добровольной подготовки допризывников к военной службе средствами занятий ими военно-прикладным видам спорта.

Для улучшения работы по развитию военно-прикладных видов спорта на региональном уровне предлагается:

- скорректировать региональные государственные программы в сфере

физической культуры и спорта, образования, молодежной политики, военно-патриотического воспитания и подготовки граждан к военной службе, включив в них отдельной строкой целевые показатели и индикаторы развития военно-прикладных видов спорта, определенных Комплексом мер («Доля населения в возрасте 14 - 17 лет, систематически занимающиеся военно-прикладными видами спорта» и «Доля населения в возрасте 14 – 17 лет, имеющая спортивные разряды по военно-прикладным видам спорта») и спланировав под это финансовые средства;

- рекомендовать органам местного самоуправления субъектов Российской Федерации открывать в муниципальных учреждениях дополнительного образования детей сферы образования, спорта и молодежной политики отделения по военно-прикладным видам спорта;

- открыть в региональных центрах спортивной подготовки и СДЮСШОР (ДЮСШ) отделения по наиболее развитым военно-прикладным видам спорта;

- заключать договоры о взаимодействии между исполнительными органами государственной власти в сфере физической культуры и спорта и региональными федерациями по военно-прикладным видам спорта. Оказывать помощь и поддержку таким социально-ориентированным организациям через систему предоставления грантов;

- предусмотреть в региональных программах на предоставление грантов социально-ориентированным организациям отдельное направление – на развитие военно-прикладных видов спорта;

- организовывать и проводить среди классов (групп) образовательных учреждений среднего образования и средне-специального образования региональные этапы Смотра физической готовности граждан допризывного и призывного возрастов к военной службе и Спартакиады допризывной молодежи, включая в программу их проведения наиболее развитые военно-прикладные виды спорта;

- через региональные военные комиссариаты организовать взаимодействие исполнительных органов государственной власти и региональных общественных организаций с воинскими частями и учреждениями по предоставлению спортивных объектов Министерства обороны Российской Федерации для занятий военно-прикладными видами спорта гражданам допризывного и призывного возрастов;

- организовать создание и активную работу студенческих и школьных лиг по военно-прикладным видам спорта.

Литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Ашкинази С.М. Современные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научная статья/ Ашкинази С.М., Турков А.И., Чумляков А.П.// научный журнал «Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур» [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://vifk.mil.ru/upload/site49/kzAks9nTEA.pdf> Военный институт физической культуры. - Санкт-Петербург, 2020 № 4. с. 5-8.
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020), статья 59.
4. Федеральный закон от 30.03.1998 года № 53-ФЗ «О воинской обязанности и военной службе», статья 17-18.
5. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 года № 604 «О дальнейшем совершенствовании военной службы в Российской Федерации», подпункт д) пункт 2.
6. Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Чабанюк Андрей Сергеевич, к.п.н., педагог-организатор, педагог дополнительного образования chabanuk@bk.ru, Россия, Москва, Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение города Москвы «Воробьевы горы»;

Турков Александр Иванович, к.п.н., президент Федерации, at_vdv@mail.ru, Россия, Санкт-Петербург, Общероссийская общественная организация «Спортивная Федерация армейского рукопашного боя России».

TITLE: PROBLEMS IN DEVELOPMENT OF APPLIED MILITARY SPORTS AMONG CITIZENS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Chabanyuk Andrei Sergeevich, Candidate of Pedagogics, Extra-Curricular Program Director, Coordinator of Additional Education, chabanuk@bk.ru, Russia, Moscow, State Budgetary Professional Educational Institution of the City of Moscow "Vorobyovy Gory";

Turkov Alexandr Ivanovich, Candidate of Pedagogics, President of the Russian Army Hand-to-Hand Combat Federation, at_vdv@mail.ru, Russia, Saint-Petersburg, All-Russian Public Organization "the Russian Army Hand-to-Hand Combat Federation "

Annotation. The article focuses on the fact that according to the legislation the applied military sport is one of the elements of voluntary training among citizens for military service. But

nowadays undeservedly little attention is paid to this element of the training. Here problematic issues of the development of applied military sports among civilian youth are outlined. Based on working experience of the Russian Army Hand-to-Hand Combat Federation the article provides mechanisms to eliminate gaps in legislative and normative regulation and improve institutional and infrastructural dimensions of the development of military sports.

Keywords: applied military sports, the Russian Army Hand-to-Hand Combat Federation, legislative and regulatory framework, army hand-to-hand combat

References

1. Federal'nyj zakon ot 04.12.2007 goda № 329-F3 "O fizicheskoj kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii".
2. Ashkninazi S.M. Sovremennye problemy fizicheskoj i special'noj podgotovki silovykh struktur. Nauchnaja stat'ja/ Ashkninazi S.M., Turkov A.I., Chumljakov A.P.// nauchnyj zhurnal "Aktual'nye problemy fizicheskoj i specialnoj podgotovki silovykh struktur" [E'lektronnyj resurs] Rezhim dostupa // <https://vifk.mil.ru/upload/site49/kzAks9nTEA.pdf> Vojennyj institut fizicheskoj kul'tury. – Sankt-Peterburg, 2020 № 4. S. 5-8.
3. Konstitucija Rossijskoj Federacii (prinjata vsenarodnym golosovanijem 12.12.1993 s izmenenijami, odobrennymi v khode obshherossijskogo golosovanija 01.07.2020), stat'ja 59.
4. Federalnyj zakon ot 30.03.1998 goda № 53-F3 «o voinskoj objazannosti i voennoj sluzhbe», stat'ja 17-18.
5. Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 07.05.2012 goda № 604 "O dal'nejšem sovershenstvovanii voennoj sluzhby v Rossijskoj Federacii", podpunkt d) punkt 2.
6. Prikaz Minobrnauki Rossii ot 17.12.2010 goda № 1897 "Ob utverzhdenii federal'nogo gosudarstvennogo standarta osnovnogo obshhego obrazovanija".

УДК 769/799

МОТИВАЦИЯ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ В СПОРТИВНОМ ВОЛОНТЁРСТВЕ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С ПРОФИЛЕМ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чайка Е.О., Карабатова И.Е., Богомазов А.В.

Аннотация. В статье описываются особенности волонтерской деятельности в области физической культуры и спорта, приводятся результаты исследования заинтересованности в спортивном волонтерстве студентов-первокурсников и примеры вовлечения в волонтерство студенческой молодежи Южно-Уральского Государственного Университета.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, физическая культура, спорт, мотивация.

Спортивное волонтерство – добровольческая деятельность, предполагающая безвозмездное участие в организации или проведении массовых спортивных мероприятий всех уровней на территории Российской

Федерации, а также проектов по пропаганде здорового образа жизни.

Россия является местом проведения крупных спортивных мероприятий, в том числе международного уровня, поэтому заинтересованность страны в развитии спортивного волонтерства диктует его дальнейшее развитие. Социологи в стране и за рубежом изучили мотивацию спортивных волонтеров [2].

Волонтеры – это обязательные помощники организаторов, поэтому от их эффективности зависит качество мероприятия. В их функции входят такие обязанности, как работа в зоне проведения мероприятия, работа со спортсменами и их сопровождение, маркировка оборудования и многое другое.

По мнению Н.И. Горловой для успешного выполнения своих обязанностей спортивный волонтер должен обладать стрессоустойчивостью, осознанностью, исполнительностью способностью работать в режиме многозадачности и быть открытым в общении, оказывать помощь и поддержку другим людям [1].

Американские исследователи Л.Карднелл и К.Андерек выделяли основные категории мотивов занятия спортивным волонтерством. Проведение крупных спортивных проектов позволяет россиянам быть причастным к значимому событию, решать важные проблемы и приносить пользу для общества. Также, это облегчает взаимодействие с разными людьми из других городов и стран, расширению круга общения. Кроме того, у волонтера есть возможность дальнейшего трудоустройства в компанию, в которой он успешно участвовал в качестве волонтера [3].

Большинство студентов придерживается активной жизненной и социальной позиции, в основе которой лежит развитие определенной сферы общества. Студенты отдают предпочтение спорту как самому увлекательному и разнообразному направлению волонтерской деятельности [3].

На базе Южно-Уральского Государственного Университета (НИУ) действует волонтерский центр и студенты Института спорта, туризма и сервиса систематически принимают участие в качестве спортивных волонтеров на различных фестивалях, соревнованиях, спартакиадах, чемпионатах разного уровня. Это позволяет активистам приобрести опыт взаимодействия со спортсменами, посмотреть на работу квалифицированных тренеров, ознакомиться с порядком проведения спортивных массовых мероприятий. Компетенции, приобретенные в ходе волонтерской деятельности, необходимы студентам, для ведения дальнейшей профессиональной деятельности.

Цель нашего исследования – оценить уровень мотивации к спортивному волонтерству, через привлечение к участию в спортивных мероприятиях. Для проведения исследования была отобрана группа студентов первого курса Института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета, обучающихся на направлениях: 44.03.01 Педагогическое образование (физкультурное образование) и 49.03.01 Физическая культура. В исследовании приняло участие 44 студента. Исследование проводилось с 1 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года.

Для оценки уровня заинтересованности в участии в волонтерской деятельности в области физической культуры у студентов-первокурсников была разработана анкета, включающая себя 6 вопросов. Студентов опрашивали в начале учебного года (в сентябре) для оценки начального уровня заинтересованности участия в волонтерской деятельности в области физической культуры и в конце учебного года (в мае). Весь учебный год исследуемую группу студентов активно привлекали на спортивные мероприятия в качестве волонтеров, судей-ассистентов. Анализ результатов опроса производился методом процентного соотношения. Полученные данные исследования представлены в табл. 1.

Таблица 1 – Оценка уровня заинтересованности в участии в волонтерской деятельности в области физической культуры у студентов-первокурсников на начало и конец исследования

Содержание вопроса	Начало исследования		Конец исследования	
	Да	Нет	Да	Нет
Знаете ли Вы что такое спортивное волонтерство?	11,4%	88,6%	100,0%	0,0%
Было бы Вам интересно заниматься волонтерством в области физической культуры и спорта?	15,9%	84,1%	84,4%	13,6%
Вы занимаетесь спортом?	54,5%	45,5%	72,7%	27,3%
Часто участвуете в мероприятиях в качестве волонтера?	6,8%	93,2%	68,2%	31,8%
Вас мотивирует участие в спортивных мероприятиях в качестве волонтера к занятиям спортом?	4,5%	95,5%	79,5%	20,5%
Если бы участвовали в спортивном волонтерстве в школе, это облегчило бы Вам выбор будущей профессии?	11,4%	88,6%	90,9%	9,1%

Таким образом, из таблицы 1 по результатам опроса студентов, мы можем увидеть положительную динамику роста мотивации к участию в спортивных мероприятиях в качестве волонтеров студентов-первокурсников.

Можно утверждать о том, что вовлечение студентов в волонтерскую деятельность в области физической культуры и спорта, помимо получения практических знаний спортсменами, повышает мотивацию к занятиям спортом и помогает студентам в профорientации в данной области.

Литература

1. Горлова Н.И. Мир спортивного волонтерства. – М.: ГБУ города Москвы «Мосволонтер», 2018. – 108 с.
2. Телепаева Д. Ф. Тенденции в исследовании спортивного волонтерства: управленческий аспект / Д. Ф. Телепаева, М. В. Певная // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2021. Том 7. № 3 (27). – С. 20-36.
3. Шиняева О.В. Спортивное волонтерское движение в современной России// Изв. Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2017. – № 3. – С. 126-132.

Чайка Евгения Олеговна, студент первого курса магистратуры направления 44.04.01 Педагогическое образование, chaikaeo@susu.ru, Россия, Челябинск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)».

Карабатова Ирина Евгеньевна, студент первого курса бакалавриата направления 44.03.01 Педагогическое образование, karabatovaie@susu.ru, Россия, Челябинск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)».

Богомазов Алексей Владимирович, студент первого курса магистратуры направления 19.04.04 Технология продукции и организация общественного питания, bogomazovi@mail.ru Россия, Челябинск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)».

MOTIVATION OF INTEREST IN PARTICIPATING IN VOLUNTEER ACTIVITIES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS OF THE SPORTS DIRECTION

Chaika Evgenia Olegovna, first-year student of the Master's program 44.04.01 Pedagogical Education, chaikaeo@susu.ru, Russia, Chelyabinsk, Federal State Autonomous

Educational Institution of Higher Education «South Ural State University (National Research University)».

Karabatova Irina Evgenievna, first-year student of the bachelor's degree 44.03.01 Pedagogical education, karabatovaie@susu.ru, Russia, Chelyabinsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «South Ural State University (National Research University)».

Bogomazov Aleksey Vladimirovich, first-year student of the Master's program 19.04.04 Technology of products and organization of public catering, bogomazovi@mail.ru Russia, Chelyabinsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «South Ural State University (National Research University)».

Annotation. The features of volunteering in the field of physical culture and sports are described, the results of a study of the interest in sports volunteering of first-year students are given.

Keywords: volunteer activity, physical culture, sports, motivation.

References

1. Gorlova N.I. The world of sports volunteering. – М.: GBU of the city of Moscow «Mosvolonter», 2018. – 108 s.

2. Telepaeva D. F. Trends in the study of sports volunteering: management aspect / D. F. Telepaeva, M. V. Pevnaya // Bulletin of the Tyumen State University. Socio-economic and legal research. – 2021. Volume 7. No. 3 (27). – S. 20-36.

3. Shinyayeva O.V. Sports volunteer movement in modern Russia // Izv. Tula State University. Humanitarian sciences. – 2017. – No. 3. – S. 126-132.

УДК 769/799

ПРОБЛЕМА ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Чайка Е.О., Лутохин И.Д.

Аннотация. В статье рассматриваются традиционные организации системы физического воспитания в современных вузах, основные проблемы организации студенческого спорта, причины снижения количества профессиональных спортсменов среди студенческой молодежи. Приводится пример организации системы физического воспитания в Южно-Уральском государственном университете, как способ решения актуальных проблем в области студенческого спорта.

Ключевые слова: система физического воспитания, студенческий спорт, вуз, спортсмен.

На сегодняшний день проблема развития студенческого спорта остаётся

актуальной. По последним исследованиям в области физической культуры и спорта, многие учёные отмечают тенденцию к повышению уровня заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой и спортом [1].

Система физического воспитания в современных вузах только начинает развиваться. Важно проводить исследования в области студенческого спорта, это поможет для дальнейшей реформации системы физического воспитания в вузах, а также для определения наиболее важных проблем и путей их решения.

Главной задачей вуза в области физической культуры является поддержание и совершенствование физической подготовки студентов. За организацию системы физического воспитания в вузе несет ответственность администрация, в частности сам ректор вуза и кафедра физического воспитания. В их контроль входят такие показатели как организация спортивно-массовой работы, оценка общего состояния здоровья студентов и мотивацию к занятиям физической культурой [2].

В настоящее время многими учеными отмечается положительный рост на ведение здорового образа жизни среди молодежи. Поэтому, при выборе абитуриенты отдают предпочтение тому вузу, который имеет современный и материально-технически оснащённый спортивный клуб.

Развитие системы физического образования в студенческой среде необходимо, так как это позволяет повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни. Существует множество примеров, когда при переходе с основного образования на высшее, спортсмены высокой квалификации (начиная с кандидатов в мастера спорта) прекращали свою профессиональную карьеру. Причинами такого явления обычно становятся: переезд в другое место проживания, в связи с поступлением в высшее учебное заведение; нехватка квалифицированных специалистов в области физической культуры и спорта, работающих в учреждениях высшего образования; отсутствие или малоразвитая специализированная спортивная база вуза; снижение уровня мотивации к занятиям физической культуры и спорта у студентов первого курса; отсутствие социальной и материальной поддержки спортсменов со стороны вуза.

К решению острых проблем в организации системы физического воспитания необходимо подходить комплексно. Важно уделить внимание каждой проблеме, как для развития физической подготовки студентов и

удержания квалифицированных спортсменов, так и повышению мотивации к занятиям физической культурой [3].

Так, например, на базе Южно-Уральского государственного университета функционирует Учебно-спортивный комплекс, а также Дворец спорта. В структуру спортивной базы вуза входят: 18 спортивных залов, легкоатлетический крытый манеж, 10 метровый скалодром, бассейн олимпийского стандарта. Всё это позволяет студентам выбирать одну, наиболее для него привлекательную, из 29 представленных секций. Реализуют программу физической подготовки педагогический состав из числа кандидатов, мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Вуз предоставляет возможность ведущим спортсменам пройти функциональное обследование в Научно-исследовательском центре спортивной науке. В научном центре каждый спортсмен может пройти обследование на стабилometriи, велоэргометре, оценить техническое выполнение основных двигательных действий, а также проанализировать формирование опорно-двигательного аппарата, выявить нарушения осанки и их причины. Помимо этого, вуз предоставляет материальную и социальную поддержку. Студенты, активно участвующие в спортивных мероприятиях, получают возможность на выплату повышенной академической стипендии, при условии сдачи сессии на «хорошо» и «отлично». Для высококвалифицированных спортсменов предусмотрен индивидуальный график обучения, который предполагает дистанционное обучение и сдачу экзаменов в удобное для спортсменов время. Такая организация физического воспитания позволяет добиться высоких результатов в спорте среди студенческой молодежи, и не даёт студентам потерять интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Не зависимо от профиля вуза, необходимо создание комплексного решения проблем организации системы физического воспитания, что позволит повысить количество заинтересованной молодежи, заинтересованной в студенческом спорте.

В ходе анализа методической литературы, нами выделены следующие пути решения организации системы физического воспитания:

- создание и совершенствование спортивной базы вузов;
- разработка межвузовского соглашения о предоставлении спортивной базы одного вуза для высококвалифицированных спортсменов, обучающихся в другом вузе, при необходимости;
- повышение квалификации педагогического состава;
- внедрение и совершенствование системы материальной и социальной поддержки спортсменов;

-создание системы медицинского сопровождения высококвалифицированных спортсменов.

Литература

1. Майбородин С.В. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С.В. Майбородин, А.Б. Габибов, А.А. Веровский// Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 9-2. –С. 106-109.
2. Рапопорт Л.А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л.А. Рапопорт. – Екатеринбург: [УГТУ-УПИ], 2001. – 211 с.
3. Столяров В.И. Инновационная теоретическая концепция и методология личностно ориентированного комплексного физического воспитания студентов: [монография] / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов. – М.: РАС, 2017. – 509 с.
4. Чикляев Е.Г. Перспективы развития современного студенческого спорта / Е.Г. Чикляев, М.С. Бойченко // Молодой ученый. – 2022. – № 1 (396). – С. 68-69.

Чайка Евгения Олеговна, студент первого курса магистратуры направления 44.04.01 Педагогическое образование, chaikaeo@susu.ru, Россия, Челябинск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)».

Лутохин Иван Дмитриевич, студент второго курса магистратуры направления 15.04.06 Мехатроника и робототехника, lutokhinid@susu.ru, Россия, Челябинск, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)».

THE PROBLEM OF THE ORGANIZATION OF THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION

Chaika Evgenia Olegovna, first-year student of the Master's program 44.04.01 Pedagogical Education, chaikaeo@susu.ru, Russia, Chelyabinsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «South Ural State University (National Research University)».

Lutokhin Ivan Dmitrievich, second-year master's student in the field of 15.04.06 Mechatronics and Robotics, lutokhinid@susu.ru, Russia, Chelyabinsk, Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «South Ural State University (National Research University)».

Annotation. The article examines the traditional organizations of the system of physical education in modern universities, the main problems of the organization of student sports, the reasons for the decline in the level of professional athletes among students. An example of the organization of the physical education system at the South Ural State University is given as a way to solve urgent problems in the field of student sports.

Keywords: physical education system, student sports, university, athlete.

References

1. Mayborodin S.V. State, problems and ways of development of student sports / S.V. Mayborodin, A.B. Gabibov, A.A. Verkhovsky// *Modern trends in the development of science and technology*. - 2015. – No. 9-2. – S. 106-109.
2. Rapoport L.A. Student sport: reality and development trends / L.A. Rapoport. – Yekaterinburg: [USTU-UPI], 2001. – 211 s.
3. Stolyarov V.I. Innovative theoretical concept and methodology of personality-oriented integrated physical education of students: [monograph] / V.I. Stolyarov, S.Yu. Barinov. - M.: RAS, 2017. – 509 s.
4. Chiklyaev E.G. Prospects for the development of modern student sports / E.G. Chikulaev, M.S. Boychenko // *Young scientist*. – 2022. – № 1 (396). – S. 68-69.

УДК 332.1

УПРАВЛЕНИЕ ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ КАК ВЕКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ РЕГИОНА

Чайков Н.А.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности и направления развития работы по формированию представлений среди молодежи о здоровом образе жизни. Показаны взаимосвязи институтов, особенности влияния институтов на формирование самосознания молодежи в системе здорового образа жизни.

Ключевые слова: управление, институты, молодежь, здоровый образ жизни, регион, ресурсы

Введение. Вопросы качества жизни, здорового образа жизни неразрывно связаны между собой. Успехи в управлении качеством жизни населения и в повышении приверженцев здорового образа жизни благоприятно отражаются на качественном составе населения территории, муниципального образования, в целом, в региональной экономике.

Раскроем степень разработанности проблемы. Макарова О.Н., Леонидова А.И. [4], Черенкова С.Э., Думачева А.В., Притулина Ю.Г., Друганова Л.П. [7] исследовали методологические подходы к управлению качеством

жизни населения. Инструментами управления системой «здоровый образ жизни» среди населения в региональном аспекте занимались такие авторы как: Бикьянова Ф.Р. [1], Виленский М.Я., Авчинникова С.О. [2], Курило А.А. [3], Маратова А.М. [5], Пилющенко А.В.[6].

Основная часть. Формирование и адаптация здорового образа жизни среди молодёжи в XXI в. требует особых подходов, учитывая особенности современной молодёжи. Здоровый образ жизни требует новых подходов популяризации средствами информационно-коммуникационных технологий. В дополнение стоит отметить, что информационно-коммуникационные технологии сегодня являются дополнительной площадкой и местом популяризации здорового образа жизни. Ни для кого не секрет, что виртуальное пространство социальных сетей, MarketPlace, мобильные приложения заполнены многочисленными рекламами товаров и услуг из всех для всех сфер жизни. Именно этот инструмент можно использовать для популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Более того, необходимо обратить внимание на своевременность трансформации определенных институтов в обществе: институт семьи, институт гражданского общества, институт высшего образования (среднего специального образования), которые могут по-своему влиять на формирование и адаптацию взглядов среди молодежи на здоровый образ жизни.

Институт семьи может прививать здоровый образ жизни среди молодежи через собственные примеры спортивных успехов, спортивных успехов своих своего взрослого поколения. Также стоит отметить, что сегодня родители в интервале 35-50 лет многие ведут здоровый образ жизни, в который входит: занятия в спортивном зале, занятия йогой, занятия бодибилдингом, занятия бегом, велоспортом, в целом, это те направления спортивной жизни среди населения, которые сегодня чрезвычайно популярны. Именно этот пример может быть главным для доказательства необходимости здорового образа жизни среди молодежи в возрасте от 18 до 30 лет.

Немаловажную роль играет государство в популяризации здорового образа жизни среди молодежи. Необходимо разрабатывать актуальные программы развития спорта на национальном уровне, на региональном уровне и программы развития и популяризации здорового образа жизни на муниципальном уровне. Отметим, что государство в популяризации здорового образа жизни имеет главенствующую роль, является определенным координатором между молодежью, семьей, обществом, социумом,

образовательной системой и другими институтами, в будущем, в «постмолодежном» периоде, когда человек сможет реализовывать себя имея положительные характеристики своего собственного здоровья, сформированные на основе здорового образа жизни в молодом возрасте.

Если семья определяется нами как фундаментальный базовый вектор развития здорового образа жизни среди молодежи, начиная с детского возраста, то государство является в своем роде законодательной и нормативной базой закрепления инструментов и средств популяризации здорового образа жизни среди молодежи.

Система высшего и среднего специального образования является носителем информационной и инфраструктурной составляющей, которая влияет на популяризацию здорового образа жизни. Спортивная инфраструктура системы высшего и среднего специального образования может стать основой для занятия спортом среди молодежи, вовлечения всех студентов в спорт, сегодня в учебных планах и образовательных стандартов заложена большое количество часов на занятия физической культуры и спортом.

Раскроем основные направления управленческой работы, которые должны быть ориентированы на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи для формирования общественного и социального развития муниципального образования:

1. Работа с родителями, как с основным источником информации для молодежи о перспективах здорового образа жизни.
2. Совершенствование методического и информационно-справочного сопровождения спортивных мероприятий и программ на региональном и муниципальном уровне.
3. Совершенствование методического и информационно-справочного сопровождения образовательных программ в образовательных учреждениях.
4. Совершенствование работы по использованию социальных сетей, мобильных приложений для популяризации здорового образа жизни и спорта среди молодежи.
5. Разработка и продвижение социальных и общественных проектов, направленных на популяризацию здорового образа жизни и спорта среди молодежи.

Таким образом, подводя итоги, отметим. Управление здоровым образом жизни среди молодежи является масштабной и многоплановой работой, с задействованием большого инструментария администрирования процессов и социальных групп среди населения. Основным стейкхолдером всех процессов

по управлению здоровым образом жизни среди молодежи является государство. Именно государству отводятся функции планирования, организации, мотивации и контроля. Государство должно определять горизонт планирования и отдачу от реализуемых мероприятий по управлению популяризацией здорового образа жизни среди молодежи, видя в этой работе большую перспективу воспитания здорового и спортивного общества, способного дать большой толчок общественному и социально-экономическому развитию, как региону, так и государству.

Литература

1. Бикьянова Ф.Р. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в жизни студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 12. – С. 3-8.
2. Виленский М.Я., Авчинникова С.О. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 2-7.
3. Курило А.А. Здоровый образ жизни и спорт – залог нашей долгой и счастливой жизни // Science Time. – 2016. – №4 (28). – С. 459-461.
4. Макарова О.Н., Леонидова А.И. Методологические подходы к определению понятия «уровень жизни» и «качество жизни» // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2012. – Т. 2. № 8. – С. 392-393.
5. Маратова А.М. Здоровый образ жизни – гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. – 2013. – № 22. – С. 16-20.
6. Пилушенко А.В. Вопросы теоретического осмысления категорий «образ жизни» и «здоровый образ жизни» // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – №398. – С. 50-54.
7. Черенкова С.Э., Думачева А.В., Притулина Ю.Г., Друганова Л.П. Внедрение в сайт «здоровый образ жизни студентов» программы определяющей качество жизни // Молодежный инновационный вестник. – 2016. – Т. 5. № 1. – С. 269-270.

Чайков Николай Анатольевич, аспирант кафедры отраслевого и проектного менеджмента, aspir.81@mail.ru, Россия, Краснодар, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный технологический университет».

MANAGEMENT OF A "HEALTHY LIFESTYLE" AMONG YOUNG PEOPLE AS A VECTOR OF
FORMATION OF SOCIAL AND SOCIAL DEVELOPMENT OF THE TERRITORY

Chaikov Nikolay Anatolyevich, postgraduate student of the Department of Industry and Project Management, *aspir.81@mail.ru*, Krasnodar, Russia, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Kuban State Technological University".

Annotation. The article discusses the features and directions of development of work on the formation of ideas among young people about a healthy lifestyle. The interrelationships of institutions, the peculiarities of the influence of institutions on the formation of self-awareness of young people in the system of a healthy lifestyle are shown.

Keywords: management, institutions, youth, healthy lifestyle, region, resources.

References

1. Bikyanova F.R. Healthy lifestyle and physical culture and wellness activities in the life of students // *Izvestiya Tula State University. Physical Culture. Sport.* – 2019. – No. 12. – pp. 3-8.
2. Vilensky M.Ya., Avchinnikova S.O. Methodological analysis of the general and special in the concepts of "healthy lifestyle" and "healthy lifestyle" // *Theory and practice of physical culture.* - 2004. – No. 11. – pp. 2-7.
3. Kurilo A.A. Healthy lifestyle and sport are the key to our long and happy life // *Science Time.* – 2016. – №4 (28). – Pp. 459-461.
4. Makarova O.N., Leonidova A.I. Methodological approaches to the definition of the concept of "standard of living" and "quality of life" // *Actual problems of aviation and cosmonautics.* - 2012. – Vol. 2. No. 8. – pp. 392-393.
5. Maratova A.M. Healthy lifestyle – harmony of life and human health // *Science and modernity.* - 2013. – No. 22. – pp. 16-20.
6. Pilyushenko A.V. Questions of theoretical understanding of the categories "lifestyle" and "healthy lifestyle" // *Bulletin of Tomsk State University.* - 2015. – No. 398. – pp. 50-54.
7. Cherenkova S.E., Dumacheva A.V., Pritulina Yu.G., Druganova L.P. Introduction of the program determining the quality of life into the website "healthy lifestyle of students" // *Youth Innovation Bulletin.* – 2016. – Vol. 5. No. 1. – pp. 269-270.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ БАСКЕТБОЛУ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Чжан Чжишэнь

Аннотация. В период стремительного развития китайского образования обучение баскетболу также развивается в хорошем направлении в преподавании физического воспитания. В этой статье в основном анализируются особенности преподавания баскетбола в средней школе. Преподавание в средней школе должно обращать внимание не только на оценки учащихся, но и на психическое и физическое здоровье учащихся. Учителям необходимо развивать у учащихся грамотность в области физического воспитания в процессе преподавания, чтобы учащиеся могли иметь глубокое понимание

физического воспитания.

Ключевые слова: средняя школа, здоровье, метод, дидактика, физическая культура.

Введение. Баскетбол - важный вид спорта. В преподавании физкультуры в средней школе преподавание баскетбола также очень важно. Преподавание баскетбола в средней школе может не только облегчить учебную нагрузку учащихся, но и улучшить их физическую форму, умение работать в команде, способность справляться с трудностями и психологические качества. В настоящее время физический рост старшеклассников относится к критическому периоду. Полагаться на преподавание физического воспитания для повышения всесторонней грамотности учащихся - это сложная проблема, с которой сейчас приходится сталкиваться образованию. Хотя баскетбольное образование в средней школе по-прежнему непрерывно развивается, в целом в процессе преподавания физической культуры в средней школе все еще существует много проблем [1].

Таблица 1 - Особенности обучения баскетболу старших школьников

№№	Особенность	Автор
1	Одиночный режим обучения	Се Айвэнь (2015)
2	Студентам не хватает чувства командной работы	Се Цзяньлинь (2019)
3	Персонализированное развитие игнорируется	Ди Чанчунь (2020)
4	Стимулировать интерес учащихся к изучению баскетбола	Гао Цзянь (2020)
5	Используя целевую педагогику для укрепления целей обучения студентов	Гао Цзянь (2020)
6	Усовершенствуйте механизм оценки и укрепите уверенность учащихся в себе	Ван Сюэфэн (2020)
7	Поощрять обмены и общение между преподавателями и учащимися, а также повышать эффективность преподавания баскетбола	Ван Сюэфэн (2020)

Проблема спортивной подготовки старшеклассников по баскетболу.

Одиночный режим обучения единый режим обучения в настоящее время является наиболее заметной проблемой в обучении баскетболу в средней школе. Некоторые учителя по-прежнему склонны объяснять навыки и теоретические знания и не уделяют внимания реальным соревновательным

упражнениям. Таким образом, старшеклассники могут понять соответствующие движения баскетбола только с помощью языковых объяснений и не могут по-настоящему ощутить удовольствие от этого вида спорта [2].

Студентам не хватает чувства командной работы. Поскольку практическое обучение не ценится, учащимся трудно применять приобретенные навыки движения. Учителя часто делают акцент на самостоятельном обучении навыкам учащихся, требуя, чтобы они самостоятельно практиковали броиш, дриблинг и другие движения, и не предоставляют им пространства для сотрудничества. Это препятствует продвижению реальных игровых упражнений [3].

При обучении баскетболу в средней школе учителя могут проводить предустановленные тренировки, а также силовые тренировки для учащихся, чтобы углубить понимание учащимися баскетбольных навыков. Кроме того, баскетбол - это командный вид спорта, который также может повысить осведомленность учащихся о команде и развить всесторонние способности учащихся. Если учащиеся могут хорошо "играть" в баскетбол, они могут способствовать общему развитию мышления и физической подготовки, а также могут заложить хорошую основу для будущей жизни и работы [4].

Выводы. В результате проведенного исследования установлены следующие особенности обучения баскетболу старших школьников в КНР:

Изучение теоретических знаний по баскетболу поможет учащимся лучше усвоить правила баскетбольной тактики при овладении баскетбольными навыками; Как высокотехнологичный вид спорта, баскетбол состоит из множества действий, таких как дриблинг, пасы, броски, защита и движение. Баскетбольные навыки также являются основным содержанием уроков баскетбола; Физическая подготовка [5]. Для баскетбольных программ тестом является их способность к равновесию, подвижность, прыгучесть и т.д. Поэтому им необходимо выполнять целенаправленные упражнения в ходе ежедневных уроков баскетбола; Командное взаимодействие. Баскетбол - это, по сути, коллективная игра. Спортсмены выигрывают игру благодаря взаимному сотрудничеству и совместной напряженной работе. Это также является отличительной чертой нынешнего класса спортивного баскетбола средней школы; Психорегуляция. Учащиеся старших классов часто сталкиваются с академическим давлением, с высокой долей ежедневных культурных курсов по различным дисциплинам и более сложными академическими заданиями. Они могут получить удовольствие от игры в баскетбол [6]. Таким образом, играя в баскетбол, учащиеся могут ослабить

давление и сделать учащихся более довольными содержанием обучения.

Литература

1. Се Айвэнь, особенности спортивной подготовки по баскетболу в средней школе и ее стратегия преподавания [J]. Современные спортивные технологии, 2015 (029): 47-48.

2. Се Цзяньлинь, исследование влияния преподавания баскетбола на формирование норм поведения учащихся и осознание команды. Современные спортивные технологии, 2019,9(11): 122-123.

3. Ван Сюэфэн, Практическое исследование по развитию базовой физической грамотности в преподавании баскетбола в средней школе, Чанчуньский педагогический университет, 2020 год.

4. Исследование и исследование статуса преподавания баскетбола в средней школе в городе Тунхуа, Чжэньян, Университет Цинь Ди Чанчунь 2020.

5. Гао Цзянь, характеристики и методы обучения спортивной баскетбольной подготовке в средней школе [J.Исследование, 2020(43): 12-13.

6. Взаимосвязь количественных и качественных показателей при подготовке спортивного резерва на различных этапах в ДЮСШ и СДЮШОР России / С. И. Филимонова, И. И. Столов, А. Н. Корольков, И. И. Столов // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 2(57). – С. 24-28.

Чжан Чжишэнь, магистр на факультете физической культуры, 593470945@qq.com/, Россия, Московская область, МГОУ.

OSOBENNOSTI OBUCHENIYA BASKETBOLU STARSHIKH SHKOL'NIKOV V KITAYSKOY NARODNOY RESPUBLIKE

Chzhan Chzhishen', magistr na fakul'tete fizicheskoy kul'tiry, E-mail: 593470945@qq.com/ Rossiya, Moskovskaya oblast', MGOU/

Annotation. In the period of rapid development of Chinese education, basketball teaching is also developing in a good adaptation in the teaching of education. This article mainly analyzes the features of teaching basketball in high school. Secondary school teaching should pay attention not only to student assessment, but also to the mental and physical health of students. Teachers need to develop students' parenting literacy in the process of teaching, students have a deep understanding of healthy parenting.

Keyword: secondary school, health, method, didactics, emergence of culture.

References

1. Se Ayven', osobennosti sportivnoy podgotovki po basketbolu v sredney shkole i yeye

strategiya prepodavaniya J]. Sovremennyye sportivnyye tekhnologii, 2015 (029): 47-48.

2. *Se TSzyan'lin', issledovaniye vliyaniya prepodavaniya basketbola na formirovaniye norm povedeniya uchashchikhsya i osoznaniye komandy [Sovremennyye sportivnyye tekhnologii, 2019,9(11): 122-123.*

3. *Van Syuefen, Prakticheskoye issledovaniye po razvitiyu bazovoy fizicheskoy gramotnosti v prepodavanii basketbola v sredney shkole, Chanchun'skiy pedagogicheskiy universitet, 2020 god.*

4. *Issledovaniye i issledovaniye statusa prepodavaniya basketbola v sredney shkole v gorode Tunkhua, Chzhen'yan, Universitet Tsin' Di Chanchun' 2020.*

5. *Gao TSzyan', kharakteristiki i metody obucheniya sportivnoy basketbol'noy podgotovke v sredney shkole [J.Issledovaniye, 2020(43): 12-13.* 6. *Vzaimosvyaz' kolichestvennykh i kachestvennykh pokazateley pri podgotovke sportivnogo rezerva na razlichnykh etapakh v DYUSSH i SDYUSHOR Rossii / S. I. Filimonova, I. I. Stolov, A. N. Korol'kov, I. I. Stolov // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye. – 2016. – № 2(57). – S. 24-28.*

УДК 796.011.1

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ НУНЧАКОВ В СОВРЕМЕННОМ КИТАЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ

Чжоу Бяо, Баранов В.А.

Аннотация. В статье рассматриваются ценностные основания и уникальность нунчаков, которые уже давно завоевали популярность в мире и современном китайском обществе, что обусловлено воспроизводимым стилем и шармом, особенно уважаемых и любимых большинством молодых людей, демонстрирующих хорошую тенденцию развития и жизненную силу.

Ключевые слова: нунчаки, боевые искусства, социальное явление, культура, общество, ценности.

Введение. В последние годы нунчаки процветали, особенно в китайских университетах. Это очень популярный вид спорта для студентов, чтобы заниматься физическими упражнениями после занятий. Внеклассные занятия также являются основной формой физических упражнений в школе, нунчаки являются неотъемлемой частью богатой и красочной спортивной культуры в кампусе. С непрерывным обновлением и углублением концепции непрерывного физического воспитания и здоровья в первую очередь, все более активно реализуется национальная программа фитнеса, и университеты обучают людей данному виду боевого искусства.

Основная часть. Боевые искусства с использованием нунчаков, безусловно, завоевали авторитет в современном китайском обществе. Есть

много высказываний о происхождении нунчаков в академических кругах и среди посвящённых людей, занимающихся этим видом боевого искусства. Существует три основных типа высказываний о происхождении, которые имеют большое влияние и широко распространены: теория происхождения «цепи», теория происхождения «Сун Тайдзу» и теория происхождения «иммигранта». Происхождение «цепы» свидетельствует о неразрывной связи нунчаков с сельскохозяйственными орудиями производства. Легенда о цепной палке («Сун Тайдзу») говорит о ее предназначении как жесткого оружия для противодействия противнику. Теория «иммигранта» связана с китайскими гражданами, уехавшими в Японию и там освоившими различные боевые искусства.

Сегодня нунчаки рассматриваются не только как грозное оружие, но и как элементы оздоровительных занятий, позволяющих развивать физические качества, а также морально-психологические, волевые и нравственные основания.

Исследователи полагают, что нунчаки порочны и жестоки, они ядовиты и сильны, их сила удивительна, и они имеют яркую боевую ценность. Техника нунчака делится на три части: атака, защита и контратака. Способ захвата можно разделить на прямой захват (большой палец находится на стороне, близкой к цепи) и обратный захват (большой палец находится на стороне, близкой к концу палки). Все движения делятся на рубку, удар, подметание, выбивание, блокирование, прикрытие и другие действия. Уловка нунчака очень сбивает с толку, но очень тонкое движение на одном конце руки может быть увеличено до большого движения на другом конце, и траектория движения сильно отличается от линии движения руки. Поскольку скорость довольно высокая, враг не может увидеть недостаток по палке, и если он судит по движению руки, он часто получает неверную информацию и ударяется головой по палке, когда контратакует [1].

В последние годы нунчаки создали систему рангов, которой научились в Японии и Корее. Японское каратэ и корейское тхэквондо проделали хорошую работу. Особенно в последние годы Главное управление спорта Китая активизировало свои усилия по продвижению системы ранжирования боевых искусств, одним из которых является нунчак, что означает, что стандартизация постепенно реализуется. Любое боевое искусство имеет рутину в качестве основного навыка, но нунчаки более практичны, чем боевые. Но теперь техника владения нунчаками постепенно стандартизируется, появляется методика организации и проведения занятий, что способствует началу планомерной работы и продвижению их в физическом воспитании людей.

Исследования показывают, что, хотя нунчаки имеют культурную ценность, образовательную ценность, фитнес-ценность, боевую ценность, декоративную ценность и экономическую ценность, но не каждый любитель нунчаков знает и использует эти ценности в занятиях и обыденной жизни.

Фитнес-ценность, декоративная ценность нунчаков уже признаны любителями, и они всегда отражаются в развитии нунчаков. 82% людей считают, что нунчаки имеют боевую ценность, но при разработке современных нунчаков боевая ценность нунчаков редко отражается и существует только в сердцах людей. Нет сомнений в том, что нунчаки имеют образовательную ценность, но только 35% людей считают, что нунчаки обладают такой ценностью, что показывает, что образовательная ценность нунчаков еще не полностью реализована и мало что дает. Она нуждается в эффективном руководстве и реализации тренерами нунчаков. 21% респондентов считают, что нунчаки имеют экономическую ценность, которая проявляется в материальном производстве людей, занятых в сфере организации досуга.

Особо хотелось бы отметить культурную ценность нунчаков. Являясь частью китайских боевых искусств, нунчаки тесно связаны с китайской классической философией, культурой и искусством, этикой и т. д. Они олицетворяют собой яркую китайскую национальную культуру и отражают некоторые ее особенности. Боевые искусства, например, являются национальной сущностью Китая и сокровищем нематериального культурного наследия, имеют культурные исследовательские ценности, такие как философская ценность, боевая ценность и историческая ценность исследования. Как развивающаяся вещь, нунчаки должны поддерживаться научной и совершенной теоретической системой. В настоящее время обычным практикующим все еще не хватает единого понимания происхождения, истории развития и культурных явлений нунчаков. Чтобы нунчаки могли развиваться, они должны существовать в культурной форме. Развитие нунчаков срочно требует полной и стандартизированной культурной системы, поэтому исследование и совершенствование культурной системы нунчаков имеет важное исследовательское значение.

Выводы. Таким образом ценностные основания нунчаков находят свое выражение в следующих аспектах:

- выступают неотъемлемой частью и достоянием нематериального культурного наследия Китая;
- имеют ярко выраженную образовательная ценность, специальное образовательное значение; как показали опросы эти ценности проявляются: в преодолении возникающих жизненных трудностей; улучшении способности к

внутреннему контролю действий и поведения; развитию физических качеств и улучшении координации движений, внимания, способности реагировать на изменение ситуации;

- социально-экономическая ценность нунчаков проявляется в том, что возрастает не только рынок по предоставлению услуг, но и рынок производства основных и вспомогательных продуктов.

Литература

1. Сюй Хайлян. Интерпретация сегодняшнего уникального метода боевых палочек-нунчаки. Журнал Военно-спортивной академии непрерывного образования. – Пекин, 2007, 26 (4). – с. 36–42.

Чжоу Бяо, магистрант, кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, 564972083@qq.com, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, v.bar57@mail.ru, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

EDUCATIONAL AND SOCIO-ECONOMIC THE VALUE OF THE NUNCHUK IN THE MODERN CHINESE SOCIETY

Zhou Bo, Master's Student, Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, 564972083@qq.com, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Viktor A. Baranov, Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, v.bar57@mail.ru, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Annotation. The article discusses the value bases and uniqueness of the nunchaku, which have long gained popularity in the world and modern Chinese society, due to the reproducible style and charm, especially respected and loved by the majority of young people, demonstrating a good development trend and vitality.

Key words: nun chucks, martial arts, social phenomenon, culture, society, values.

References

1. Xu Haoliang. Interpretation of today's unique method of fighting sticks-nunchucks. Journal of the Military Sports Academy of Continuing Education. – Beijing, 2007, 26 (4). – pp. 36-42.

СОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Чжу Цзэхуань, Баранов В.А.

Аннотация. В статье рассматриваются социальные характеристики оздоровительной практики тайцзицюань и их воздействие на современное китайское общество. Данный вид оздоровительной практики имеет широкий диапазон использования, поскольку охватывает широкий пласт занимающихся. Установлены связи тайцзицюань с социализацией личности, регуляцией социального поведения и социального взаимодействия.

Ключевые слова: тайцзицюань, социальное явление, культура, гармония, массовость, индивид, общество.

Введение. Китайская народная республика уже давно стоит на пути кардинальных реформ, которые существенно обогатили ее экономику и оказали очень сильное влияние на социальное положение людей. Например, значительно снизилось количество бедных, и в противовес этому возросло количество людей со средним достатком. По заявлению руководителей страны «за восемь лет китайским властям удалось вывести из нищеты все бедное сельское население, из-за черты бедности вышли почти 100 миллионов человек. в Китае самый большой по численности средний класс в мире» [1]. Проведенные реформы затронули и самого человека, что расширило возможности для личностного развития, организации досуга с использованием различных средств оздоровительной направленности. В этом направлении довольно интересным и эффективным предстает тайцзицюань, рассматриваемый как вид боевого искусства и оздоровительная практика.

Основная часть. Оздоровительная практика тайцзицюань основана на философском подходе, сочетающим, например, гармонию неба и человека. При этом выделяются не просто абстрактные рассуждения, концепция, подразумевающая единство вселенной и природы с самим человеческим телом, что по сути дела было еще воплощено в классической китайской философии.

Цель исследования – социально-философский анализ состояния и развития тайцзицюань, влияние боевого искусства и оздоровительной практики на человека и общество в целом.

Анализ литературных источников позволил выделить некоторые важные аспекты содержания и направленности воздействия тайцзицюань.

Приблизительно в конце 40-х гг. XX в. данный вид физической активности был включен в план Национального спортивного комитета как система гимнастических упражнений, состоялись первые показательные выступления и спортивные соревнования. После проведения реформ в Китае тайцзицюань получил свое полноценное призвание и был восстановлен в первоначальном своем содержании, предполагающий его разделение на тайцзицюань для боевых искусств, гимнастику тайцзи и тайцзи толкающих рук.

Это послужило основанием создания множества школ, соблюдающих традицию и позволяющих определить новшества, например, традиционные школы Чэнь, Ян, У, Сун и Хэ. Но при этом каждая из представленных школ обладала своими преимуществами и особенностями. Исходя из такой постановки вопросов, тайцзицюань завоевал признания народа и стал жизненно важным видом китайских боевых искусств.

Такая бурная и активная деятельность по пропаганде тайцзицюань обеспечила ему бурный рост популярности и предопределила международное призвание. В декабре 2020 года 15-я очередная сессия Межправительственного комитета ЮНЕСКО по охране нематериального культурного наследия включила тайцзицюань в репрезентативный список нематериального культурного наследия человечества ЮНЕСКО [2].

В настоящее время для многих китайских граждан тайцзицюань представляет собой не столько боевое искусство, сколько традиционное физическое упражнение, включающее выполнение расслабленных круговых движений, обязательно осуществляющихся под контролем дыхания и принятием умственного отношения, пропитанного нейтральностью и невозмутимостью. Особенную популярность он заслужил у представителей старшего поколения, выступая как культурный и социальный феномен их образа жизни.

Вместе с тем, существует настоятельная необходимость более глубинного исследования существующих трактатов по тайцзицюань, в попытке расшифровать и интерпретировать культуру тайцзицюань, установить ее связь с традиционной культурой китайского общества, высветить наиболее востребованные потребности личности в данном виде оздоровительной практики.

Так анализ литературных источников позволил установить некоторые отличительные особенности данного вида боевых искусств. Прежде всего, и это одна из главных его особенностей, в нем сосредоточена великая мудрость китайского народа, сочетающая определенную идеологию, теоретическую основу и техническую систему.

В процессе развития тайцзицюань смог включить в себя медицинскую науку, науку о здоровье, военное дело и эстетику, вобрав в себя все лучшее из этих культур. Техника тайцзицюань – это уже не просто боевое искусство, а сочетание техники с оздоровлением и культивированием тела. Для каждого конкретного движения существует богатая концепция оздоровления и совершенствования тела. В практике индивид, воспринимая технику, в большей части думает о борьбе, а в борьбе он пытается найти гармонию.

Воздействие тайцзицюань проявляется в физическом и умственном плане. С одной стороны, ярко выраженная направленность оздоровления и культивирования телесности, а с другой, – совершенствование сознания и духа, стремлению к хорошему настроению. В тренировке тела надо сосредоточиться на постепенности и терпении, постепенно увеличивая объем и интенсивность упражнений. И это одна из характерных черт тайцзи, которая обеспечивает его сходство с методикой использования аэробных упражнений. Но при этом выполнение каждого упражнения сопряжено с собственными ощущениями и не несет никакого ущерба для организма. Главное здесь имеет самовострягание как процесс ощущения тела, своего психического состояния и окружающей среды в целом, что позволяет осмыслить саму жизнь и по возможности выйти за пределы самого себя.

Выводы. Таким образом, данный вид оздоровительной практики имеет широкий диапазон использования среди людей различных возрастов и социальных слоев общества. Некоторые пытаются использовать тайцзи как средство релаксации, а сами упражнения могут позволить отдельным людям выработать более спокойную модель поведения и проявлять соответствующую социальную роль в социуме. Другие индивиды видят в нем всего средство фитнеса и оздоровления. Тайцзицюань широко практикуется в народе, и многие мастера выходят из народа, участвуя в ежегодных соревнованиях и пропагандируя данный вид спорта.

Представим некоторые наиболее значимые социальные характеристики тайцзицюань:

- широкая адаптивность и массовость в Китае;
- довольно существенный спектр возможностей и доступность для занятий людей различных возрастов и социального положения;
- не требует больших вложений, но может удовлетворить потребности большинства;
- обеспечивает более устойчивые социальные связи в обществе;
- позволяет осуществлять социальный контроль и поддерживать социальный порядок в обществе;

- формирует определенную субкультуру общества, выражающуюся в идеи обращать внимание, прежде всего, на самого себя, не быть предвзятым;
- формирует важные личностные качества: выдержку, самообладание, спокойствие ума, исключение негативных эмоций.

Литература

1. Как Китаю удалось вывести сотни миллионов человек из бедности. РИА НОВОСТИ. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://ria.ru/20201215/kitay-1589393380.html>

2. ЮНЕСКО объявила китайский тайцзи нематериальным культурным наследием | Новости. [Электронный ресурс]. – Режим доступа – URL: <https://www.nachedeu.com/юнеско-объявила-китайский-тайцзи-нем/>

Чжу Цзэхуань, магистрант, кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, 994384604@qq.com, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, доцент, профессор кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии, v.bar57@mail.ru, Россия, г. Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

SOCIAL CHARACTERISTICS OF HEALTH TAIJIQUAN PRACTICES

Zhu Zehuan, Master's Student, Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, 994384604@qq.com , Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Viktor A. Baranov, Doctor of Philosophy, Associate Professor, Professor of the Department of the History of Civilization, Physical Culture and Sports, Philosophy and Sociology, v.bar57@mail.ru , Russia, Moscow, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (GTSOLIFK).

Annotation. The article examines the social characteristics of the healing practice of taijiquan and their impact on modern Chinese society. This type of health practice has a wide range of uses, since it covers a wide range of practitioners. Connections of taijiquan with the socialization of the individual, the regulation of social behavior and social interaction have been established.

Keywords: taijiquan, social phenomenon, culture, harmony, mass character, individual, society.

References

1. How China managed to lift hundreds of millions of people out of poverty. RIA News. [electronic resource]. – Access mode – URL: <https://ria.ru/20201215/kitay-1589393380.html>

2. UNESCO declared Chinese Tai Chi an intangible Cultural heritage | News. [electronic resource]. – Access mode – URL: <https://www.nachedeu.com/юнеско-объявила-китайский-тайцзи-нем/>

ПРОБЛЕМАТИКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ЭФФЕКТА ОТНОСИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ ФУТБОЛЕ

Шалыгин Д.А., Диванкулиев Д.

Аннотация. Преобладание спортсменов, рожденных в первые месяцы года, встречается во многих игровых видах спорта, в том числе футболе. Рассматривая биологический и паспортный возраста, необходимо учитывать, что зачастую им свойственна гетерохронность, предъявляющая высокие требования к планированию и организации тренировочного и соревновательного процессов юных футболистов. В данной статье рассматриваются результаты анкетирования тренеров, работающих в детско-юношеском футболе, об осведомленности и распространенности эффекта относительного возраста.

Ключевые слова. Эффект относительного возраста, анкетирование тренеров, детско-юношеский футбол.

Под термином «Эффект относительного возраста» (Relative age effect) принято понимать преобладание в какой-либо совокупности спортсменов, рожденных в первые кварталы года, так как во многих видах спорта происходит набор в пределах одного календарного года.

Одними из первых исследователей по данной проблематике считаются канадские психологи Барнсли, обнаружившие преобладание «раннерожденных» детей в юношеском хоккее в Канаде. Учеными было выявлено, что спортсменов, рожденных в январе было в пять раз больше, чем в ноябре и декабре. При рассмотрении дат рождения футболистов, выступавших на чемпионате мира 1990, а также юниорских и молодежных мировых первенств в возрастных группах U-17 и U-20, было выявлено преобладание игроков, родившихся в первой половине года по сравнению с футболистами, родившимися во втором полугодии [1,2].

Наиболее активно эффектом относительного возраста в нашей стране занимается главный врач национальной сборной команды России по футболу Э. Н. Безуглов. В своих работах исследователь неоднократно выявлял преобладание футболистов, рожденных в первые кварталы года в российском футболе, как на детско-юношеском, так и на профессиональном уровнях. В ведущих футбольных академиях порядка 44% игроков родились в первый квартал года, в четвертый – 7,7%. Стоит отметить, что в частных футбольных академиях и школах ЭОВ не так распространен по причине отсутствия жесткой

конкуренции при отборе в команды, а также второстепенности соревновательных результатов для тренеров. При рассмотрении составов юношеских и молодежных сборных команд России по футболу Безуглов выявил, что лишь 6,3% игроков были рождены в четвертый квартал года. Среди представителей Российской Премьер-Лиги «позднерожденных» футболистов статистически значимо больше, чем на детско-юношеском уровне, однако преобладание «ранних» остается неизменным [3].

Рассматривая масштабное исследование испанских ученых, целью которого являлось выявление распространенности эффекта относительного возраста в европейском футболе, были проанализированы даты рождения 5201 игрока. Исследователи определили, что футболисты, рожденные в первые кварталы года преобладают над игроками, рожденными в 3 и 4 кварталы во всех ведущих лигах, кроме чемпионата Бельгии. Рассматривая игровые амплуа можно сделать вывод, что *relative age effect* наиболее ярко проявлялся среди вратарей, защитников и полузащитников, а среди нападающих данный эффект выявлен не был. Стоит отметить, что ЭОВ наблюдался и среди профессиональных футбольных клубов, и среди любителей. В связи с этим выдвинулись рекомендации по коррекции процесса отбора в футбольные школы и академии с целью уравнивания шансов на попадание в футбол детей вне зависимости от месяца рождения и уровня созревания [4].

Одним из ключевых критериев, определяющих распространенность ЭОВ в детско-юношеском футболе является информированность тренеров о данной проблеме. Португальские и британские исследователи предпринимали попытки повышения осведомленности 263 тренеров об эффекте относительного возраста путем проведения бесед и лекций, после чего проводились углубленные анкетирования и интервьюирования, показавшие, что на решение об отборе футболистов в команду влияют личные предубеждения, а также различные формы давления родителями или представителями игроков. Для многих специалистов были важны карьерные цели и достижение результатов, поэтому первостепенным было физическое развитие футболистов, а не уровень их одаренности. На основании этого учеными были разработаны практические рекомендации по обучению тренеров и альтернативный поэтапный подход к отбору талантливых детей [5].

Целью данной работы являлось выявление информированности детско-юношеских тренеров об эффекте относительного возраста.

Объектом исследования являлся эффект относительного возраста в детско-юношеском футболе.

Предметом исследования являлись тренеры, работающие в детско-юношеском футболе.

Результаты исследования. В процессе работы было подготовлено анкетирование с 13 вопросами, которые напрямую или косвенно рассматривают проблематику распространенности эффекта относительного возраста, а также методических подходов к реализации многолетней подготовки юных футболистов.

В опросе приняли участие 87 футбольных тренеров, которые занимаются юными игроками на этапе начальной подготовки, этапе спортивной специализации, а также этапе спортивного совершенствования. Респонденты являлись представителями государственных футбольных школ и академий, а также частных организации. Опрошенные тренеры представляли следующие субъекты РФ: Москва, Московская область, Тульская область, Санкт-Петербург, Ленинградская область, Владимирская область, Орловская область, Тверская область, Нижегородская и Ярославская области. Респонденты проходили анкетирования очно (после календарных матчей и краткосрочных турниров, проводимых в Москве), а также осуществлялась рассылка анкет на электронные почты футбольных школ.

На основании анкетирования были получены следующие результаты:

1. Порядка половины респондентов знают о рассматриваемой проблематике, при этом стоит отметить, что 84% опрошенных являлись представителями Москвы и Московской области.

2. 48 тренеров заявили, что среди их футболистов в команде от 11 до 15 человек рождены в первые кварталы года.

3. 74% тренеров при отборе рассматривают исключительно антропометрические данные и физическое развитие.

4. 31% тренеров руководствуются специализированными методическими программами РФС при подготовке конспектов занятий, 22% ищут тренировки в интернете, 21% используют материалы, представленные методистом школы, 25% полагаются на собственный опыт и наработки.

5. 19% опрошенных специалистов констатировали, что не учитывают индивидуальные особенности организма каждого футболиста при подготовке тренировочных упражнений.

6. 46,6% тренеров предоставляют игровое время «поздносозревающим», а также рожденным в последний квартал года футболистам, несмотря на результат матча, причем 87% таких специалистов работают в возрастной группе до 10 лет.

7. 65% тренеров не выявили преобладание травматизма среди игроков,

рожденных в последние кварталы года.

8. 71% опрошенных респондентов считают, что проведение лекций, бесед, семинаров со специалистами позволит повысить информированность тренеров по данной проблематике и, соответственно, заставит более осознанно относиться к процессу отбора юных футболистов, а также к дозировке и направленности тренировочных и соревновательных воздействий.

9. 62% опрошенных респондентов считают, что необходимо вводить квоты в составах на «позднерожденных» детей, которые позволят футболистам получать больше игрового времени и прогрессировать.

10. 42% опрошенных тренеров считают, что полная отмена результатов приведет к равному распределению игрового времени среди футболистов, родившихся в первом и втором полугодиях.

11. 31% тренеров считают, что целесообразно предоставлять возможность выступать «позднерожденным» игрокам за команды на год младше.

12. 36% опрошенных тренеров пришли ко мнению, что для детей, родившихся в последние кварталы года, необходимо проводить футбольные фестивали с целью повышения количества соревновательного времени.

13. 84% респондентов считают, что повышение зарботных плат для детских тренеров позволит нивелировать распространенность эффекта относительно возраста.

Заключение. Проведя анализ полученных данных в результате анкетирования, можно сделать вывод, что в тренерской среде осведомлены об эффекте относительного возраста и готовы принимать нововведения для нивелирования представленной проблемы.

Литература

1. Barnsley R. H., Thompson A. H., Barnsley P. E. Hockey success and birthdate: The relative age effect //Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation. – 1985. – Т. 51. – №. 1. – С. 23-28.

2. Barnsley R. H., Thompson A. H., Legault P. Family planning: Football style. The relative age effect in football //International review for the sociology of sport. – 1992. – Т. 27. – №. 1. – С. 77-87.

3. Bezuglov E. N. et al. Prevalence of relative age effect in Russian soccer: the role of chronological age and performance //International journal of environmental research and public health. – 2019. – Т. 16. – №. 21. – С. 4055.

4. Campos F. A. D. et al. The relative age effect in soccer: an analysis of the

U20 Libertadores Cup //International Journal of Exercise Science. – 2017. – Т. 10. – №. 8. – С. 1157-1164.

5. Hill B., Sotiriadou P. Coach decision-making and the relative age effect on talent selection in football //European sport management quarterly. – 2016. – Т. 16. – №. 3. – С. 292-315.

Шалыгин Денис Александрович, преподаватель кафедры теории и методики футбола; shalygin.sportedu@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

Диванкулиев Довлет, преподаватель кафедры теории и методики футбола; studrgufk@yandex.ru, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

THE ISSUE OF THE RELATIVE AGE EFFECT PREVALENCE IN CHILDREN AND YOUTH FOOTBALL

Shalygin Denis Aleksandrovich, Lecturer of the Department of Theory and Methods of Football; shalygin.sportedu@gmail.com, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia.

Divankuliev Dovlet, Lecturer of the Department of Theory and Methods of Football; studrgufk@yandex.ru, , Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia.

Annotation. The predominance of athletes born in the first months of the year is found in many team sports, including football. Considering the biological and passport age, it is necessary to take into account that they are often characterized by heterochrony, which places high demands on the planning and organization of the training and competitive processes of young football players. This article discusses the results of a survey of coaches working in youth football on awareness and prevalence of the relative age effect.

Keywords: relative age effect, coach surveys, youth football.

References

1. Barnsley R. H., Thompson A. H., Barnsley P. E. Hockey success and birthdate: The relative age effect //Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation. – 1985. – Т. 51. – №. 1. – С. 23-28.

2. Barnsley R. H., Thompson A. H., Legault P. Family planning: Football style. The relative age effect in football //International review for the sociology of sport. – 1992. – Т. 27. – №. 1. – С. 77-87.

3. Bezuglov E. N. et al. Prevalence of relative age effect in Russian soccer: the role of chronological age and performance //International journal of environmental research and public health. – 2019. – Т. 16. – №. 21. – С. 4055.

4. Campos F. A. D. et al. The relative age effect in soccer: an analysis of the U20 Libertadores Cup //International Journal of Exercise Science. – 2017. – Т. 10. – №. 8. – С. 1157-1164.

5. Hill B., Sotiriadou P. Coach decision-making and the relative age effect on talent selection in football //European sport management quarterly. – 2016. – Т. 16. – №. 3. – С. 292-315.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ЭФФЕКТА ОТНОСИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МОСКОВСКОМ ЖЕНСКОМ ФУТБОЛЕ В ВОЗРАСТНЫХ КАТЕГОРИЯХ U10 - U17

Шалыгин Д.А.

***Аннотация.** Проблему распространенности эффекта относительного возраста рассматривают во многих сферах деятельности человека. Наиболее ярко изучаемая особенность представлена в игровых видах спорта, в частности детско-юношеском футболе и хоккее. В данной статье представлены особенности формирования футбольных команд, выступающих в первенстве Москвы по футболу среди девушек, а также приведены количественные характеристики дат рождения по каждому из изучаемых возрастов.*

***Ключевые слова:** эффект относительного возраста, женский футбол, первенство Москвы по футболу среди девушек.*

Под понятием «эффекта относительного возраста» (relative age effect) принято понимать существенное преобладание в детских, юношеских и молодежных командах футболистов, рожденных с января по июнь по сравнению с игроками, рожденными с июля по декабрь одного календарного года. Данная особенность связана с критериями, по которым осуществляется отбор в команды на различных этапах подготовки юных игроков. Дети, обладающие более высоким уровнем физического развития, и, как правило, рожденные в первые кварталы года, имеют более высокие шансы на попадание в элитные футбольные школы и академии.

Э.Н. Безугловым при рассмотрении ЭОВ в российском футболе была найдена статистически значимая зависимость между его распространенностью и уровнем конкуренции на различных уровнях. В юношеских и молодежных сборных командах России, а также ведущих отечественных футбольных академиях количество игроков, рожденных в первый квартал года составило 39,8% и 43,9% соответственно, рожденных в четвертый квартал года – 6,3% и 7,7% соответственно [1].

В исследовании американских ученых рассматривались даты рождения 1344 игроков мужского и женского пола, выступающих в чемпионатах США в возрастных группах U9 - U17. Среди футболистов-юношей эффект относительного возраста был распространен во всех заявленных группах. У футболисток-девушек ЭОВ был представлен в незначительной степени в чемпионатах штатов, при этом отсутствовал в национальных сборных

командах по футболу различных возрастов [3].

Французские ученые в середине 00-х годов провели масштабную работу, рассмотрев всю выборку девушек и женщин, занимающихся футболом во Франции. Проанализировав даты рождения 57892 футболисток, выступавших в чемпионатах различных уровней в сезоне 2006-2007, исследователи выявили существенные различия между ожидаемыми и наблюдаемыми распределениями для всех возрастных категорий. Из девушек, прекративших занятия футболом перед началом следующего сезона, большинство были рождены в 3 и 4 кварталы года. Самая высокая распространенность relative age effect была определена в возрастных категориях U10, U14 и U17 [2].

Австралийские и британские ученые в 2018 году провели метаисследование с целью определения величины и распространенности эффекта относительного возраста на основании опубликованных данных в период с 1984 по 2016 годы. Были изучены 57 исследований, содержащих 308 независимых выборок из 25 видов спорта, включая футбол. При сравнении девушек, родившихся в первый и четвертый кварталы года, во всех возрастах было выявлено преобладание «раннерожденных» спортсменок. Распространенность эффекта относительного возраста была выше в категории U11, U12 и U14 в командных видах спорта, в которых предъявляются высокие требования к уровню физической подготовленности и антропометрическим данным [4].

В исследовании испанских ученых приводятся данные о изучении эффекта относительного возраста в женском футболе. Выборка состояла из всех футболисток, выступавших в первом, втором и третьем дивизионах Испании, а также представительниц сборных команд страны. Результаты показали чрезмерную представленность футболисток, рожденных в первый квартал года в каждом из соревнований, лишь на самом низком уровне распределение существенно не отличалось от дат рождения населения в целом [5].

Целью данной работы является изучение дат рождения футболисток, выступавших в первенстве Москвы по футболу 2021 года в возрастных группах U10 – U17.

Объектом исследования является эффект относительного возраста в женском футболе.

Предметом исследования являются даты рождения футболисток, принимавших участие в первенстве Москвы по футболу 2021 года в возрастных группах U10 - U17.

Гипотеза исследования: количество футболисток в изучаемых

первенствах, рожденных в первом и во втором кварталах года, преобладает над количеством футболисток, рожденных в третьем и четвертом кварталах года.

Ход работы. Осуществляя исследование, были рассмотрены даты рождения 431 футболистки 2004 – 2011 годов рождения, выступавших в летнем первенстве Москвы по футболу 2021 года и представлявшие следующие команды: ГБУ СШОР 46 Москомспорта «Царицыно», ФК «Молния», ФК «Чертаново», ФК «Строгино», ФК «Коммунарка», ГБУ СШ №112 «Спутник», ФК «Торпедо», ФК «Смена».

Согласно данным, приведенным в таблице 1, можно сделать вывод, что в 5 возрастах из 6 в первый квартал года были рождены наибольшее количество игроков. Исключением является 2011 год рождения, во втором квартале года которого родились большинство футболисток. Лишь в 1 случае из 6 игроков, рожденных в четвертый квартал года, оказалось больше, чем в первый квартал.

Таблица 1 - Распределение дат рождения юных футболисток по кварталам года

Год рождения	1 квартал	2 квартал	3 квартал	4 квартал
2011	21	29	26	25
2010	23	22	14	13
2009	20	14	13	12
2008	34	21	23	20
2006/2007	19	9	16	7
2004/2005	19	12	13	6
Итого:	136	107	105	83

Исходя из данных, приведенных на диаграмме 1, видно, что почти треть спортсменов родились в первый квартал года, а в четвертый лишь 19% от всех исследуемых. Данный факт подтверждает наличие распространенности эффекта относительного возраста в московском женском футболе во всех исследуемых возрастах.

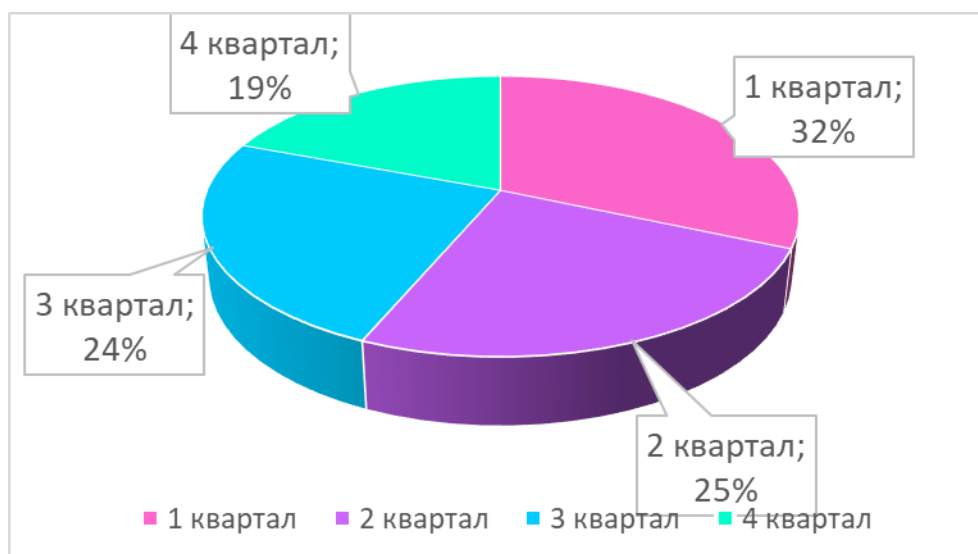


Диаграмма 1- Процентное соотношение дат рождения футболисток, выступавших в первенстве Москвы по футболу 2021 года

Закключение. Проведя анализ статистических данных, полученных в результате исследования, можно сделать вывод, что среди футболисток, выступавших в первенстве Москвы по футболу среди женских команд в возрастных группах U10 – U17 присутствует распространенность эффекта относительного возраста при формировании команд, так как порядка 1/3 спортсменок рождены в первый квартал года (январь-март). Полученные результаты стимулируют к дальнейшему изучению данной проблемы.

Литература

1. Безуглов Е. Относительный возрастной эффект в элитном российском хоккее // Журнал исследований силы и кондиционирования. – 2020. – Т. 34. – №. 9. – С. 2522-2527.
2. Делорм Н., Бойше Ж., Распо М. Влияние относительного возраста в женском спорте: диахроническое исследование футболисток // Скандинавский журнал медицины и науки в спорте. – 2010. – Т. 20. – №. 3. – С. 509-515.
3. Винсент Дж., Глэм Сет Ф. Д. Гендерные различия в относительном эффекте топора среди юных футболистов Программы олимпийского развития США // Журнал спортивных наук. – 2006. – Т. 24. – №. 4. – С. 405-413.
4. Смит К. Л. и др. Относительные возрастные эффекты в женских спортивных соревнованиях и внутри них: систематический обзор и мета-анализ // Спортивная медицина. – 2018. – Т. 48. – №. 6. – С. 1451-1478.

5. Вийум Н. и др. Существует ли относительный возрастной эффект среди норвежских профессиональных футболистов //Международный журнал прикладных спортивных наук. – 2010. – Т. 22. – №. 2. – С. 66-76.

Шалыгин Денис Александрович, преподаватель кафедры теории и методики футбола; shalygin.sportedu@gmail.com, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

THE PREVALENCE OF THE RELATIVE AGE EFFECT IN MOSCOW WOMEN'S FOOTBALL IN AGE CATEGORIES U10 - U17

Shalygin Denis Aleksandrovich, Lecturer of the Department of Theory and Methods of Football; shalygin.sportedu@gmail.com, Moscow, Russia Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Annotation. The problem of the prevalence of the relative age effect is considered in many areas of human activity. The most clearly studied feature is represented in team sports, in particular, youth football and hockey. This article presents the features of the formation of football teams that play in the Moscow Football Championship among girls, as well as quantitative characteristics of dates of birth for each of the studied ages.

Keywords: relative age effect, Women's football, Moscow football championship for girls.

References

- 1. Bezuglov E. et al. Relative age effect in Russian elite hockey //The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2020. – Т. 34. – №. 9. – С. 2522-2527.*
- 2. Delorme N., Boiché J., Raspaud M. Relative age effect in female sport: a diachronic examination of soccer players //Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. – 2010. – Т. 20. – №. 3. – С. 509-515.*
- 3. Vincent J., Glamser F. D. Gender differences in the relative age effect among US Olympic Development Program youth soccer players //Journal of sports sciences. – 2006. – Т. 24. – №. 4. – С. 405-413.*
- 4. Smith K. L. et al. Relative age effects across and within female sport contexts: a systematic review and meta-analysis //Sports Medicine. – 2018. – Т. 48. – №. 6. – С. 1451-1478.*
- 5. Wium N. et al. Does relative age effect exist among Norwegian professional soccer players //International Journal of Applied Sports Sciences. – 2010. – Т. 22. – №. 2. – С. 66-76.*

АРКТИЧЕСКИЙ ВЕКТОР РАЗВИТИЯ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Шаповалов Д.П.

Аннотация. В статье представлен арктический вектор развития образования физкультурно-спортивной направленности в регионе, раскрывается направление деятельности по привлечению обучающихся различных возрастов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, дополнительное образование, физкультурно-спортивная направленность, массовый спорт, физкультурно-спортивные мероприятия.

Сегодня физкультурно-спортивная направленность в дополнительном образовании является одной из самых востребованных как на территории всей страны, так и в Мурманской области.

Большой спектр дополнительных общеразвивающих программ (более 500) предлагается ребятам Мурманской области, у них есть возможность роста и развития по выбранному виду спорта в предпрофессиональных программах (83) и программах спортивной подготовки (76). В регионе внедрен механизм персонифицированного финансирования, который позволил в полном объеме сохранить устоявшуюся бюджетную систему, в том числе предпрофессионального обучения, и при этом дал возможность за счет средств сертификата появиться стартовым программам физкультурно-спортивной направленности там, где на это раньше не было бюджетных ассигнований.

В соответствии с данными регионального навигатора дополнительного образования, по программам физкультурно-спортивной направленности и спортивной подготовки проходят обучение больше половины детей, охваченных дополнительным образованием в целом. Данные показатели отображают правильный баланс в нашем северном регионе, где главная задача дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности – сохранение и укрепление здоровья, а также повышение двигательной активности юных северян.

Гармоничное всестороннее развитие ребёнка, подготовка ребенка к жизни, труду, овладение определенным запасом двигательных умений и навыков – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей. Семья

во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их дальнейший интерес к спорту, активность и инициативу. С уже сформированными в семье навыками двигательной деятельности дети успешно осваивают дошкольную программу, проявляя интерес к занятиям физической культурой и всей спортивно-оздоровительной деятельности в целом [3].

Важная роль в системе спортивной подготовки отводится организациям дополнительного образования, реализующим дополнительные общеразвивающие программы (на спортивно-оздоровительном этапе) и дополнительные предпрофессиональные программы, особенно муниципальным детско-юношеским спортивным школам, местным учреждениям физической культуры и спорта, структурным подразделениям общеобразовательных организаций, в первую очередь школьным спортивным клубам [2].

В Мурманской области активно развиваются и являются наиболее массовыми следующие виды спорта: лыжные гонки, биатлон, мини-футбол, плавание, художественная гимнастика.

Продемонстрировать взаимодействие и сотрудничество разного уровня образовательных организаций при организации физкультурно-спортивной деятельности, учитывая климатические условия Мурманской области, возможно на примере такого вида спорта как лыжные гонки.

Дошкольная образовательная программа учреждений Мурманской области предполагает использование таких форм работы с детьми, которые способствуют укреплению здоровья детей, обеспечению эмоционального благополучия дошкольников, повышению их двигательной активности. Например, ежегодно проводится фестиваль «Белый медвежонок», в рамках которого осваиваются зимние виды спорта в соревновательном формате.

Общеобразовательная программа включает в себя раздел «Лыжная подготовка» как обязательный раздел с 2-го по 11-ый классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, на пришкольной территории или на стадионах общего пользования. Большинство общеобразовательных учреждений сотрудничает с организациями, материально-техническое обеспечение которых позволяет организовывать оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия на лыжах во внеурочное время, например, в виде дней здоровья и физкультурных праздников. Министерством образования и науки Мурманской области ежегодно проводятся соревнования среди обучающихся общеобразовательных организаций, в том числе среди детей с ОВЗ

(«Пионерская правда», «Областные соревнования по лыжным гонкам среди детей с ОВЗ»). Дети имеют возможность, показав хороший результат на региональном этапе, принять участие во всероссийском уровне соревнований.

Проявляя свои способности на уроках физической культуры, дети отбираются в школьные спортивные клубы, добиваются наилучших результатов в физической подготовке и показывают высокий уровень умений и навыков в области физкультурно-спортивного образования.

Также дети имеют возможность пройти отбор в группы начальной подготовки по видам спорта лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт в спортивные школы региона. Контролирующие деятельность данных учреждений органы согласно единому календарному плану ежегодно проводят соревнования различного уровня.

У обучающихся Мурманской области есть возможность осваивать дополнительные программы и программы спортивной подготовки по индивидуальному образовательному маршруту, который определяется, в первую очередь, образовательными потребностями и индивидуальными особенностями юного спортсмена. Его преимуществом является возможность создания условия для удовлетворения потребностей обучающихся в двигательной активности и совершенствовании физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей [1].

В Мурманской области в целях укрепления здоровья, вовлечения детей в систематические занятия физической культурой и спортом, воспитание всесторонне гармонично развитой личности и выявления талантливых детей Министерством образования и науки Мурманской области при участии Центра «Лапландия» ежегодно проводятся спортивно-массовые мероприятия по видам спорта: «Фитнес в школу», «Мини-футбол в школу», «КЭС-баскет», «Серебряный мяч», соревнования по выполнению нормативов ВФСК «ГТО», соревнования по плаванию среди учреждений дополнительного образования «Северная волна», соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных»

В профессиональных образовательных организациях (далее - ПОО) и образовательных организациях высшего образования (далее - ООВО) Мурманской области реализуются планы физкультурно-спортивных мероприятий, включающие соревнования по видам спорта Соревнований Спартакиады студентов.

В муниципальных образованиях юные северяне вовлечены в различные комплексные мероприятия физкультурно-спортивной направленности.

В Кольском районе проводится Праздник спорта и таланта: азарт, настрой и стремление к победе – составляющие спортивного праздника для детей. Ребята участвуют в спортивных соревнованиях и играх, турнирах, показательных выступлениях, товарищеских встречах по различным видам спорта, мастер-классах, туристических слетах.

В обширную программу Хибинского спортивного фестиваля (г. Кировск), площадки для проведения которого предоставляют Центр детского творчества «Хибины», спортивно-оздоровительный центр «Дельфин», детские сады, общеобразовательные организации, спортивная школа включены спортивные соревнования и мероприятия физкультурно-спортивной направленности для всех возрастов обучающихся: от воспитанников ДООУ до старшеклассников (квест-игры, соревнования по видам спорта).

В открытых массовых соревнованиях по горнолыжному спорту, легкоатлетическому кроссу, велоспорту, организатором которых выступает Ковдорский ГОК, участвуют юные спортсмены, уже имеющие определённую подготовку, из городов и районов Мурманской области.

В Регионе огромное внимание уделяется развитию уже имеющей спортивной инфраструктуры, а также строительству новых спортивных сооружений. Так в 2021 году был открыт крытый каток с искусственным льдом «Метеор», который реализовывался в рамках федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». В здании объекта находятся ледовое поле, тренажёрный зал, массажный кабинет и кабинет врача, стоянка ледозаливочной техники и другие административные помещения. Также ледовая арена построена с доступом маломобильных групп населения.

В комплексе оборудован современный скалодром. Помимо групповых занятий спортсменов-любителей, на скалодроме будут проходить тренировки областной сборной по скалолазанию. Также в состав ФОКа входит универсальный зал для игровых видов спорта.

Обучающиеся Мурманской области ежегодно принимают участие в Федеральных Всероссийских этапах Всероссийских соревнований и демонстрируют высокие результаты:

- в сезоне 2017-2018 гг. на СЗФО Чемпионата ШБЛ «КЭС-баскет» - 1 место, «Хибинская гимназия», г. Кировск;

- в сезоне 2020-2021 гг. на СЗФО Всероссийских соревнований по мини-футболу среди профессиональных образовательных организаций «Бронзовая лига» (в рамках общероссийского проекта «Мини-футбол в ВУЗы») – 1 место, «ММРК им. И.И. Месяцева», г. Мурманск;

- в сезоне 2020-2021 гг. на СЗФО Всероссийских соревнований по футболу среди команд детских домов и школ-интернатов Северо-Западного федерального округа «Будущее зависит от тебя» - 3 место, «Минькинская КШИ» (младшая возрастная группа).

Обширное программное поле дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности позволяет обучающимся разных возрастов развиваться и совершенствоваться в избранных видах деятельности. Большое количество спортивных-массовых и физкультурно-спортивных мероприятий по разным видам спорта позволяет абсолютно всем обучающимся продемонстрировать свои умения и навыки, а также получить колоссальный опыт соревновательной деятельности. Это становится возможным благодаря прослеживающийся преемственности физкультурно-спортивной работы по образовательным программам с обучающимися начиная с дошкольного возраста.

Литература

1. Бадуева Н.А. Разработка и оформление индивидуального образовательного маршрута. Методическое пособие. Усть-Кут., 2015. - 27с.
2. О концепции развития дополнительного образования детей в аспекте реализации государственной политики в области физической культуры и спорта // Доклад заместителя министра спорта российской федерации Ю.Д. Нагорных на совместном заседании коллегий Минобрнауки России, Минспорта России и Минкультуры России. - 2014 [Электронный ресурс] Режим доступа // <https://minsport.gov.ru/press-centre/speeches/6448/#:~:text=Важная%20роль%20в%20системе%20спортивно%20й,первую%20очередь%20школьным%20спортивным%20клубам>
3. Полтавцева Н.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Обзор программ дошкольного образования. - М., 2011. – 128 с.

Шаповалов Дмитрий Павлович, заведующий отделом «Региональный центр физического воспитания», shapovalov_dima@mail.ru, Россия, Мурманск, Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Мурманской области «Центр образования «Лапландия».

THE ARCTIC VECTOR OF THE DEVELOPMENT OF THE EDUCATION SYSTEM OF PHYSICAL AND SPORTS IN THE MURMANSK REGION

Shapovalov Dmitrii Pavlovich, Head of the department "Regional Center of Physical Education", shapovalov_dima@mail.ru, Russia, Murmansk, State autonomous non-typical educational of Murmansk region «Center of education «Laplandiya».

Annotation. The article presents the Arctic vector of the development of physical culture and sports education in the region, reveals the direction of activities to attract students of different ages to physical education and sports.

Keywords: health promotion, harmonious development of personality, additional education, physical culture and sports orientation, mass sports, physical culture and sports events.

References

1. Badueva N.A. Development and design of an individual educational route. Toolkit. Ust-Kut., 2015. – 27s;

2. On the concept of the development of additional education for children in the aspect of the implementation of state policy in the field of physical culture and sports // Report of the Deputy Minister of Sports of the Russian Federation Yu.D. Nagornykh at a joint meeting of the boards of the Russian Ministry of Education and Science, the Russian Ministry of Sports and the Russian Ministry of Culture. - 2014 [Electronic resource] Access mode // <https://minsport.gov.ru/press-centre/speeches/6448/#:~:text=Important%20role%20%20%20sports,first%20%20school%20sports%20clubs> system,

3. Poltavtseva N.V. Physical development and health of children aged 3-7 years: a review of preschool education programs. - M., 2011. – 128 s.

УДК 37.062.3

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ИНТЕРЕСОВ У СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Шеенко Е.И., Сапрыкин П.П., Агафонова А.А.

Аннотация. В статье рассматривается вопрос необходимости изучения сферы физкультурно-спортивных интересов у студентов – будущих учителей физической культуры. Анализ результатов опроса студентов, как правило, активно занимающихся спортом показал, что не всегда интересы в физкультурно-спортивных занятиях на данный момент времени совпадают со спортивным прошлым и даже настоящим. Знакомство с результатами исследования позволит преподавателям скорректировать направление в реализации базовых дисциплин вуза в подготовке будущих учителей физической культуры, а студентам – поможет переосмыслить целевые ориентиры школьной физической культуры.

Ключевые слова: студенты, физкультурно-спортивные интересы, потребность, спорт, физическая культура.

Введение. В деле вовлечения населения, в особенности подрастающего поколения в физкультурно-спортивную деятельность, формируя у них «стойкое положительное отношение к физической культуре и спорту, с

закрепление этого отношения в их будущей жизни» [4, С. 3], важным условием является качественная подготовка будущих специалистов в области физической культуры – учителей физической культуры. Особое внимание вопросам подготовки специалистов в области физической культуры, по мнению Н.Г. Шашкина, Д.А. Рукавишникова должно уделяться потому, что «проблема повышения здоровья подрастающего поколения и населения осознается как педагогическая» [3, С. 95].

Именно будущим учителям физической культуры, как справедливо отмечают С.П. Гарбузов с соавт. «предстоит сделать физкультуру и спорт приоритетным аспектом, как досуга, так и личностного развития для новых поколений российских граждан» [1]. А от профессионализма и компетентности будущих учителей физической культуры «во многом зависит физическое, психологическое и духовное развитие детей, молодежи и в конечном итоге – будущее ребенка» [3, с. 94].

Вместе с тем, у юных обучающихся интерес к занятиям физической культурой и конкретным видом спорта возникает в том случае, когда учитель заинтересован в результатах своей педагогической деятельности, сам увлечен физкультурно-спортивной деятельностью, продолжает заниматься конкретным видом спорта, имеет достаточный уровень потребности в самостоятельной физкультурной активности и пр.

Владение преподавателями физкультурного вуза информацией в сфере проявляемого студентами интереса к различным видам физкультурно-спортивной деятельности позволит скорректировать направление (содержание рабочих программ, дидактического материала и пр.) в реализации базовых дисциплин подготовки будущих учителей: «Методика обучения физической культуре», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные игры и методика преподавания» и др. В свою очередь, полученные студентами знания с учетом их интересов, позволят им получить опыт программирования учебно-воспитательного процесса по школьной дисциплине «Физическая культура», необходимый в период педагогических практик и в последующей профессиональной деятельности.

Основная часть. Изучая опыт исследовательской деятельности в области изучения сферы физкультурно-спортивных интересов студентов таких специалистов, как А.А. Горелов, С.В. Скляр [2, С. 29], нами был разработан в онлайн-сервисе Google Forms специальный опросник (<https://docs.google.com/forms/d/14DJktOyzUNmc1Xq3uzL71xliYtGeZLMbOogc5dMb6bU/edit>). Исследование проводилось на базе Института физической

культуры и спорта АлтГПУ со студентами 3-4-х курсов (n=148) (направление 44.03.01 Педагогическое образование: Физическая культура).

По результатам анализа материалов опроса можно судить, что среди 16 видов физкультурно-спортивной деятельности, указанных студентами, 18,9% имели опыт занятий (или продолжают заниматься) в спортивных школах; по 13,5% студентов занимались (или продолжают заниматься) легкой атлетикой и лыжным спортом (таблица 1). «Экзотическими» видами спорта на 3-4-х курсах ИФКиС являются: спортивная и художественная гимнастика (по 2,7%), футбол (2,7%), полиатлон (2,7%) и волейбол (2,7%).

Таблица 1 – Результаты выбора студентами видов физкультурно-спортивной деятельности (в %)

№	Вид спорта или физкультурной деятельности	Опыт занятий в спортивной школе	Виды спорта, привлекающие в настоящее время	Виды спорта, которые не привлекают (не интересуют)
1	Атлетическая гимнастика	10,8	0	5,4
2	Баскетбол	8,2	2,7	13,5
3	Волейбол	2,7	18,9	10,8
4	Гимнастика	5,4	0	5,4
5	Гиревой спорт	2,7	0	0
6	Единоборства	18,9	27	13,5
7	Легкая атлетика	13,5	24,3	18,9
8	Лыжный спорт	13,5	0	5,4
9	Плавание	5,4	10,8	5,4
10	Полиатлон	2,7	0	0
11	Туризм	5,4	0	0
12	Футбол	2,7	8,2	18,9
13	Художественная гимнастика	2,7	0	0
14	Хоккей	5,4	2,7	0
15	Большой теннис	0	5,4	0
16	Степ-аэробика	0	0	2,8

Уже эти результаты могут быть полезными для руководства института ФКиС и вуза в целом для анализа причин того, почему перспективные спортсмены – выпускники спортивных школ по данным видам спорта и училища олимпийского резерва продолжают свое обучение в других регионах нашей страны.

Далее отметим, что занятия плаванием, волейболом, легкой атлетикой и единоборством вызывают интерес у большего количества опрошенных студентов. Обратим, также внимание и на тот факт, что студентов,

занимавшихся или продолжающих заниматься одними видами физкультурно-спортивной деятельности, по разным причинам зачастую привлекают другие. Так, например, атлетическая гимнастика никого из опрошенных не привлекает, хотя занимаются, по разным причинам, на момент опроса 10,8% студентов, более того, 5,4% занимающихся являются кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта.

Респонденты объясняют сложившуюся ситуацию с потерей интереса к виду физкультурно-спортивной деятельности, которой они профессионально занимаются, снижением мотивации к продолжению занятий. 75,7% студентов занимаются в спортивных школах и клубах, как правило, с детского возраста и имеют на сегодняшний день достаточный опыт и уровень достижений от массовых разрядов (70,3% из числа опрошенных) до мастеров спорта (5,4%). Указывая на «желание попробовать что-то новое», «смену жизненных ориентиров», «интерес к «досуговым» видам спорта», «стремление к коррекции тела (укрепление функций)», студенты, в большей степени, склоняются к игровым и «не дорогим» видам спорта (волейбол, футбол), к беговым видам легкой атлетики и плаванию (для похудения, повышения кондиций и укрепления здоровья), а также к единоборствам (повышение уверенности в себе, воспитание характера и пр.).

Должны представлять интерес для преподавателей вуза и результаты выбора студентами видов спорта, которые не привлекают их внимания и безынтересны им. Так, лидерами «не интересных видов спорта» студентам, стали все те же: баскетбол, футбол, легкая атлетика и единоборства. На первый взгляд может показаться ситуация выбора студентами, в большей степени, одних и тех же видов спорта и среди привлекающих внимание, так и среди безынтересных видов. Однако, детальный анализ гугл-опросника позволил с уверенностью утверждать, что студентов не привлекают указанные виды физкультурно-спортивной деятельности по двум причинам:

- во-первых, этот выбор был сделан теми студентами, которые никогда не занимались этими видами по причине «отторжения» вследствие школьного негативного опыта;

- во-вторых, данный выбор сделан теми студентами, которые имеют достаточно большой опыт занятий этими видами и «уже устали от этих занятий» («не видят дальнейших перспектив», «надоело однообразие», «выбор был сделан родителями» и пр.).

Итак, учёт интересов студентов в тех или иных видах физкультурно-спортивной деятельности, даёт возможность коррекции содержания и направленности базовых дисциплин в подготовке будущих учителей

физической культуры. Например, при реализации таких дисциплин, как «Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные игры и методика преподавания», «Лыжная подготовка и методика преподавания» и т.п., важно делать акцент не только на выполнение студентами нормативов, оценивающих уровень специальной физической подготовленности и качество технической подготовленности, но и на особенности изучаемого вида спорта, его практическую значимость в жизнедеятельности человека и т.п. Другими словами, в преподавании таких дисциплин преподавателю вуза важно находить «изюминки» и те «рычаги», которые позволят влюбить студентов в изучаемый вид физкультурно-спортивной деятельности, а также вооружат будущего учителя физической культуры особыми методическими умениями и знаниями, что, несомненно, поможет им в предстоящей профессиональной деятельности в работе с детьми.

Также важно использовать результаты опроса студентов при реализации раздела «Программирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре» при изучении дисциплины «Методика обучения физической культуре». Так, например, при обсуждении технологии разработки документов планирования по дисциплине «Физическая культура», студентам важно обоснованно подходить к распределению часовой нагрузки на изучение со школьниками того или иного вида физкультурно-спортивной деятельности, а также аргументировать выбор вида спорта для реализации его в рамках вариативного компонента программы. Как показывает практика и анализ опыта многих учителей физической культуры, в рамках реализации ими вариативного компонента выбор делается в пользу традиционных и «избитых» видов: волейбол, футбол или баскетбол. Такой подход учителей к программированию делается без учета интересов школьников и спроса общества на новые виды физкультурно-спортивных услуг.

Выводы. Подытоживая анализ результатов исследования и их обоснование отметим, что кажущаяся простота проблемы и видимая предсказуемость результатов проводимого опроса студентов имеет на самом деле большую значимость, как в повышении качества реализации образовательного процесса в вузе, так и в деле совершенствования подготовки будущих учителей физической культуры в целом.

Литература

1. Гарбузов С.П., Мацко А.И., Никифоров Ю.Б., Сатосова Н.Л. Формирование и роль компетентности у будущих учителей физической культуры // Colloquium-journal. 2019. №15 (39) [Электронный ресурс] Режим

доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-i-rol-kompetentnosti-i-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury>

2. Горелов А.А., Скляр С.В. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры // Ученые записки университета Лесгафта. 2008. №10. С. 28-32.

3. Шашкин Н.Г., Рукавишников Д.А. Роль учителя физической культуры в физическом воспитании подрастающего поколения // Вестник РУК. 2014. №4 (18). С. 94-96.

4. Шувалов А.М. Динамика спортивных интересов студентов: На примере студентов Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04. Малаховка: Моск. гос. акад. физ. культуры, 2004. 26 с.

Шеенко Евгений Иванович, к.п.н., доцент кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин, sheenk@rambler.ru, Россия, Барнаул, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (Алтайский филиал)

Сапрыкин Павел Павлович, студент 2 курса института физической культуры и спорта, pasha.ru2002@mail.ru, Россия, Барнаул, Алтайский государственный педагогический университет

Агафонова Алена Анатольевна, старший преподаватель отделения физической культуры и спорта, fizkultprivet2020@mail.ru, Россия, Барнаул, Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова

STUDY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS INTERESTS OF STUDENTS - FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE

Sheenko Evgeny Ivanovich, PhD, Associate Professor of the Department of Humanities and Natural Sciences, sheenk@rambler.ru, Russia, Barnaul, Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation (Altai branch)

Saprykin Pavel Pavlovich, 2nd year student of the Institute of Physical Culture and Sports, pasha.ru2002@mail.ru, Russia, Barnaul, Altai State Pedagogical University

Agafonova Elena Anatolyevna, senior lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, fizkultprivet2020@mail.ru, Russia, Barnaul, Altai State Technical University named after I.I. Polzunov

Annotation. The article discusses the need to study the sphere of physical culture and sports interests of students - future teachers of physical culture. The analysis of the results of the survey of students, who are usually actively involved in sports, showed that their interests in physical culture and sports activities do not always coincide with the sports past and even the present at a given time. Familiarity with the results of the study will allow teachers to adjust the direction in the implementation of the basic disciplines of the university in the training of future

teachers of physical culture, and students will help to rethink the targets of school physical culture.

Keywords: students, physical culture and sports interests, need, sport, physical culture

References

1. Garbuzov S.P., Maczko A.I., Nikiforov Yu.B., Satosova N.L. *Formirovanie i rol' kompetentnosti u budushhix uchitelej fizicheskoy kul'tury* // Colloquium-journal. 2019. №15 (39) [Elektronnyj resurs] Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-i-rol-kompetentnosti-u-buduschih-uchiteley-fizicheskoy-kultury>
2. Gorelov A.A., Sklyarov S.V. *Issledovanie otnosheniya studentov k cennostyam fizicheskoy kul'tury* // Ucheny'e zapiski universiteta Lesgafta. 2008. №10. S. 28-32.
3. Shashkin N.G., Rukavishnikov D.A. *Rol' uchitelya fizicheskoy kul'tury v fizicheskom vospitanii podrastayushhego pokoleniya* // Vestnik RUK. 2014. №4 (18). S. 94-96.
4. Shuvalov A.M. *Dinamika sportivny'x interesov studentov: Na primere studentov Moskovskogo gosudarstvennogo universiteta im. M.V. Lomonosova avtoreferat dis. ... kandidata pedagogicheskix nauk : 13.00.04. Malaxovka: Mosk. gos. akad. fiz. kul'tury, 2004. 26 s.*

УДК 316.454.3

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В ТОЛПЕ

Шилова И.М.

Аннотация. *Статья посвящена актуальной в современном мире проблеме взаимодействия личности и толпы, в частности, раскрываются социально-психологические особенности поведения личности в толпе. Представлены результаты интервьюирования людей разной возрастной категории на предмет их поведения и эмоционального состояния в момент нахождения в толпе.*

Ключевые слова: *массовое явление, толпа, личность, стихийность, интервью, превращаемость.*

В XXI веке роль массы во всех сферах жизни общества существенно возрасла. В первую очередь это объясняется повышенной концентрацией населения. За последние десятилетия в нашей стране массовые мероприятия стали одной из распространенных форм выражения социальной активности населения. Конституционно закреплено право реализовывать общественную активность в политической жизни, принимать активное участие в спортивных, культурно-досуговых мероприятиях.

В зависимости от изменения ситуаций, сопровождающих массовые мероприятия, изначально безопасные массовые скопления людей могут

превращаться в агрессивно-действующие или панические виды толпы.

Феномен «толпа» привлекает большой интерес исследователей и практических работников потому, что толпа бывает чрезвычайно опасной, как для ее участников, так и для окружающих. Поведение личности в толпе обуславливается как ее внутренними структурами, так и внешними системами.

Первые теоретические подходы к пониманию психологии толпы принадлежат Гюставу Лебону, Габриэлю Тарду и Зигмунду Фрейду. Одним из наиболее важных ранних исследований действий толпы была книга Г.Лебона «Толпа», опубликованная в 1895 году, в которой он дал образное определение толпы: «толпа похожа на листья, поднимаемые ураганом и разносимые в разные стороны, а затем падающие на землю». Г. Тард считал, что объединение людей в общество происходит благодаря законам подражания, а подражание он рассматривал как род гипнотизма. Люди могут подражать вольно и невольно, сознательно и бессознательно. Толпа – сборище подражающих своему вожаку индивидов. З Фрейд первым в психологической науке описал такие специфичные для толпы свойства, как заражаемость и внушаемость, которые рассматривались им как феномены суггестивного порядка: «заражаемость есть... феномен, который следует причислить к феноменам гипнотического рода. В толпе заразительно каждое действие, каждое чувство, и притом в такой сильной степени, что индивид очень легко жертвует своим личным интересом».

А.П. Назаретян считает, что «толпа – множество людей, не связанных между собой сознаваемой общностью целей и единой позиционно-ролевой организацией, но объединенных общим центром внимания и сходством эмоционального состояния» [1].

Е.В. Руденский понимает под «толпой изначально неорганизованное (или потерявшее организованность) скопление людей, не имеющее общей осознанной цели (или утратившее ее) и, как правило, находящееся в состоянии эмоционального возбуждения» [2].

Личность социальное существо. Ее социальность может проявляться в различных формах и особый интерес представляет такая форма социальной организации как толпа. По своей сути, толпа, не что иное как человеческая совокупность, обладающая определенными психологическими и социальными характеристиками. Наиболее важная характеристика толпы – превращаемость, т.е. она способна сравнительно легко превращаться из одного вида в другой. Превращения могут происходить спонтанно, но могут быть спровоцированы умышленно. На использовании свойства превращаемости и строятся по большей части приемы манипуляции толпой с

теми или иными целями. Кроме того, организаторы, владеющие техникой воздействия, используют массовое общение, обладающее свойством психологического воздействия на поведение личности в толпе, как механизм развития толпы. К характеристикам толпы можно также отнести импульсивность, изменчивость, раздражительность, анонимность. Основным фоном поведения толпы является стихия.

Попадая в толпу личность приобретает ряд специфических психологических особенностей, которые могут быть совершенно не свойственны ей как личности. Появление этих свойств определяет его поведение в толпе: пониженный самоконтроль, потеря индивидуальности и единение человека с толпой, бездуховность, инстинктивность, анонимность, безответственность, снижение интеллектуальных качеств личности, не критичность мышления, повышенная активность, непредсказуемость, состояние человека в толпе близко к гипнотическому трансу, немотивированность поведения, повышенная эмоциональность.

Актуальность проблемы взаимодействия личности и толпы, социально-психологических особенностей ее поведения в толпе определило направление нашего исследования.

В рамках подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» по программе дисциплины «Социальная психология» студентам второго курса факультета психологии и педагогики ОмГПУ было дано практическое задание по теме «Психологическая характеристика стихийной группы «Толпа», которое проводилось в форме интервью. Целью задания было выявить у респондентов понимание термина «толпа», основные формы поведения людей в толпе, их эмоциональное состояние в толпе, частоту попадания в толпу. Для проведения интервью были предложены следующие вопросы: 1) Что такое толпа? 2) Попадали ли Вы в толпу? 3) Как вели себя в толпе, как ощущали себя? 4) Если были сторонним наблюдателем, как вели себя люди, их действия? Выборку составили девушки в возрасте от 17 до 21 года в количестве 120 человек, юноши в возрасте от 17 до 23 лет в количестве 53 человек и 16 человек в возрасте от 31 до 52 лет.

Первый вопрос позволил выявить осведомленность респондентов о том, что такое толпа. Большинство (80%) девушек и юношей ответили на вопрос положительно. Самыми популярными ответами на вопрос стали:

- неконтролируемое явление, некий хаос;
- это масса или скопление большого количества людей;
- массовое скопление людей, склонных повторять действия друг друга (быть как все);

- управляемое подобное стаду собрание большого количества людей, не обладающее рациональностью отдельно взятого человека;

- скопление людей, собравшихся либо по определенным причинам, либо случайно оказавшихся на месте.

Опрошенные из выборки старшего возраста так характеризуют толпу:

- сборище, собрание людей;

- стадо людей;

- давка;

- куча, множество людей.

Анализ ответов на второй вопрос свидетельствует о том, что большинство респондентов были участниками толпы, а некоторые и неоднократно.

Третий и четвёртый вопросы предполагали выяснить у интервьюируемых поведенческие особенности и эмоциональное состояние в момент нахождения в толпе. На третий вопрос отвечали те, кто побывал в толпе, на четвертый – кто ни разу не становился участником толпы. Ответы на третий вопрос среди девушек и юношей были достаточно схожими:

- подражание поведению толпы;

- попытка выйти из толпы;

- старался сохранить внимание и не поддаваться влиянию толпы;

- испытывал усиление зависимости от толпы;

- непредсказуемые действия, потом не мог поверить;

- спокойно, адекватно;

- сохранял собственное «Я»;

- страх, дискомфорт;

- неприятные, некомфортные ощущения;

- дискомфортно и тревожно;

- панические атаки.

Среди взрослой категории респондентов частыми ответами были:

- желание поскорее уйти;

- быть с краю, быть прикрытым;

- мгновенная дезориентация;

- ощущение потери воли;

- потерянный, боязнь не выйти из толпы;

- важно трезво и здраво рассуждать;

- чувство опасности, если настроение людей агрессивное.

Что касается мнения сторонних наблюдателей толпы, то молодежь воспринимает ее как нечто праздничное, радостное событие, либо «вливались» в толпу. Взрослые воспринимали действия людей в толпе, как

утративших разум; паническое поведение; совершение действий, в зависимости от того, какое настроение преобладало в толпе.

Анализ полученных данных в ходе проведения интервью позволил выявить следующее: большинство испытуемых достаточно осведомлены о стихийном массовом явлении, толпе. В основном, от них следует характеристика отрицательных и негативных сторон толпы, как проявления массового поведения. Частота попадания в толпу ведика, отдельные участники оказывались в толпе неоднократно. Достаточно разнообразно представлены в ответах респондентов поведенческие особенности и эмоциональные состояния во время пребывания в толпе.

Таким образом, можно предположить, что человек, попавший в толпу, поведет себя по-иному, чем он предполагал.

Исходя из вышесказанного следует помнить, что организованные акции могут вмиг превратиться в неорганизованную массу – толпу и для управления ее необходимо знать и учитывать психологию толпы.

В половине случаев люди, находящиеся в толпе, могли бы уберечься, пользуясь самыми простыми знаниями и, не делая элементарных ошибок.

Лишними не будут правила поведения в толпе:

1. Лучшее правило – обойти толпу!!!
2. Ни в коем случае не идти против толпы.
3. Старайтесь избежать и центра, и края толпы.
4. Застегните одежду, уберите с одежды всю символику.
5. Не цепляйтесь ни за что руками.
6. Выбросите все предметы, которые могут мешать.
7. Если у Вас что-то упало (что угодно), ни в коем случае не пытайтесь поднять.
8. Находясь в толпе, защитите диафрагму сцепленными в замок руками, сложив их на груди.
9. Если Вы упали, то необходимо защитить голову руками и немедленно вставать.
10. На концерте, стадионе заранее продумайте, как будете выходить. Старайтесь не оказываться у сцены, раздевалки и т.д. Старайтесь избегать стен (особенно стеклянных), перегородок, сетки.

Литература

1. Назаретян А.П. Психология массового стихийного поведения: краткий конспект курса //прикладная психология. – м., 1999. № 3. –С.13.

2. Руденский е.В. Социальная психология. Курс лекций. – М., Новосибирск, 1997. – С.62.

Шилова Ирина Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент, профессор, alpaka1@yandex.ru, Россия, г. Омск, Федеральное бюджетное образовательное учреждение «Омский государственный педагогический университет».

SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERSONALITY BEHAVIOR IN A CROWD

Shilova Irina Mikhailovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor

alpaka1@yandex.ru, Omsk, Russia, Federal Budgetary Educational Institution "Omsk State Pedagogical University".

Annotation. The article is devoted to the actual problem of interaction of personality and crowd in the modern world, in particular, the socio-psychological features of personality behavior in a crowd are revealed. The results of interviewing people of different age categories for their behavior and emotional state at the time of being in a crowd are presented.

Keywords: mass phenomenon, crowd, personality, spontaneity, interview, transformability.

Peferences

- 1. Nazaretyan A.P. Psihologiya massovogo stihiiinogo povedeniya_ kratkii konspekt kursa //prikladnaya psihologiya. – m._ 1999. № 3. –S.13.*
- 2. Rudenskii e.V. Socialnaya psihologiya. Kurs lekci. – M._ Novosibirsk_ 1997. – S.62.*

УДК 37.035

РОЛЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПАТРИОТИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Шишкина Т.Г.

Аннотация. *Сейчас как никогда остро стоит вопрос патриотизма и любви к родине. Но каким образом можно воспитать это самое чувство патриотизма в студентах или школьниках? Как придать ему конструктивный, а не агрессивный заряд? И, самое главное, нам нужно понять какую роль в этом играет преподаватель.*

Ключевые слова: *патриотическое воспитание, преподаватель, воспитательная работа, молодёжь, Отечество.*

Введение

Прежде чем отвечать на поставленные вопросы, стоит разъяснить в чём заключается патриотическое воспитание. “Патриотическое воспитание — это процесс взаимодействия педагогов и учащихся, направленный на

формирование патриотического сознания и ценностей, чувств и отношений, убеждений и мотивов служения Отечеству, в условиях усвоения учащимися опыта познавательной деятельности, эмоционально-ценностных отношений и действенно-практического опыта в различных видах патриотически-ориентированной активности в процессе учебной и внеурочной деятельности” [1]. В широком смысле, патриотическое воспитание включает в себя различные направления, как например, военно-патриотическое воспитание, героико-патриотическое воспитание, национально-патриотическое воспитание и т.д. А данные направления, в свою очередь, делятся на различные формы патриотического воспитания.

На данный момент вектор развития патриотического воспитания крайне отличен от того в период Советского Союза, но даже сейчас, в общественном сознании присутствуют отголоски того времени. Если, например, в современной России на передний план выходят идеи любви к Родине и её великой истории, готовность к самопожертвованию во имя Отечества, то уже в 1920 годах становится первостепенным подход, основанный на марксистско-ленинских догматах. В пример можно привести преданность идеалам трудящихся и идею активной борьбы за дело пролетариата. В то же время преподаватели начинают акцентировать внимание молодежи на героях Февральской революции и Октябрьской революции, гражданской войны, а в послевоенный период – на героев Великой Отечественной Войны. Наибольшую роль в патриотическом воспитании того времени играли октябрятские, пионерские и комсомольские организации. Патриотическое воспитание в Советском Союзе было очень тесно переплетено с военным. Широко известен тот факт, что новоиспеченное Социалистическое государство было принято не всеми и далеко не сразу как среди мирового сообщества, так и внутри страны. Поэтому В.И. Ленин оперативно ставит вопрос о практической подготовке подрастающего поколения к вооруженной защите СССР. В связи с этим, военно-патриотическому воспитанию в Советском Союзе уделялось повышенное внимание.

В настоящее время, главенствующая роль в развитии патриотизма отводится школам, университетам и учреждениям дополнительного образования, потому что именно там работают специалисты, которые в большей степени способны повлиять на восприятие такого понятия как “Родина” у молодежи. Ведь именно преподаватель играет большую роль в становлении школьника или студента. Огромная часть того, что закладывается в школе и университете остается с человеком на всю жизнь и в большей степени определяет её. И от работы преподавателя зависит то каким в

будущем станет его ученик. Будет ли человек добрым, отзывчивым, готовым прийти на помощь? Будет ли он лояльно относиться к людям разных национальностей или станет расистом? Будет ли он любить и уважать свою Родину, любоваться её природой или станет ненавидеть её, или же останется к ней равнодушным?

Преподаватели применяют самые различные формы и приемы учебно-воспитательной работы с воспитанниками. В системе воспитательной работы важное место должно занимать углубленное изучение родного края. Формирование патриотизма способствует участию учеников в художественно-творческой деятельности. Самое главное в воспитании нравственных чувств – это проявление их в реальных поступках.

Большую роль в воспитании патриотизма играет эмоциональное воздействие педагога. Очень важен эмоциональный фактор, поскольку эмоции оказывают главенствующее влияние на результат деятельности преподавателя. Они, в воспитании патриотизма, как, впрочем, и любого другого качества, - необходимы для эффективной деятельности преподавателя. Чувство гордости за величайшие достижения российских учёных, врачей, путешественников, космонавтов, спортсменов. Радость перед красотами и неповторимыми видами природы страны. Немаловажной стороной насыщения обучающихся патриотическим сознанием является изучение ими материала исторического, в том числе о героическом прошлом нашей страны, о стремлении народа к укреплению могущества Отечества, о его героизме в битвах с иностранными захватчиками. Для выполнения данной задачи могут проводиться классные часы, походы в театр, экскурсии как в родном городе, так и экскурсионные поездки в другие города, организовываться кружки патриотической направленности, проводиться встречи с ветеранами боевых действий. Отсюда - благодарность за военные подвиги нашего народа, спасшего Европу фашистского нашествия. Здесь же – глубокая печаль за огромные человеческие потери прошедшей эпохи, робкое переживание и боль за экологические, экономические, политические и социальные проблемы современной России, а самое главное – ответственность за нынешнее и будущее страны и народов, населяющих её.

Недооценка проблематики вопроса формирования патриотизма, как одной важнейших звеньев массового сознания в итоге может привести к ослаблению социально-экономических, духовных и культурных основ развития общества, и, соответственно, государства. На этом в итоге и основывается приоритетность патриотического воспитания во всеобщем механизме воспитания молодёжи в Российской Федерации и роли

преподавателя в этом процессе. Следует активировать работу по возвращению в культурную память нравственных ценностей, присущих народам РФ.

Итак, с учетом указанного выше, в рамках воспитания чувства патриотизма у молодежи можно выделить следующие конкретные задачи:

- Формирование сознательного отношения к Отчеству, родной земле и роли нашей страны на международной арене.
- Посвящение молодёжи в систему наиважнейших ценностей, отражающих богатую и своеобразную историю и культуру народов, населяющих нашу страну. Формирование потребностей в высоких духовно-нравственных и культурных ценностях и их дальнейшее развитие.
- Формирование условий для претворения в жизнь склонностей и способностей различных групп учеников и студентов с учетом их интересов, и потребностей в конкретных условиях текущего этапа социально-исторического развития государства.
- Воспитать в молодежи уважение к законам, нормам жизни в обществе, развить социальную и гражданскую ответственность проявляющейся в заботе о благосостоянии своего государства, его защищенности.
- Развитие у молодежи хорошего отношения к труду, воспитание потребности в труде на благо общества и государства.
- Воспитание и развитие терпимости и уважения студентов и школьников культуре, языку и истории различных народов, живущих в границах нашего государства и на территориях постсоветского пространства.

Востребованность идей патриотизма как интегрирующей основы российской государственности, необходимость решения проблем воспитания молодежи с учетом достижений и уроков прошлого, глубоких социально-экономических перемен, происшедших в России, новых требований и вызовов, с которыми сталкивается Россия, приводит к усилению роли преподавателя в решении задач патриотического воспитания подрастающего поколения.

В любом случае стоит не забывать, что на молодежь, кроме преподавателя, оказывают влияние как родители, так и друзья. И не всегда положительное. Поэтому, с точки зрения классного руководителя и учителя, стоит попытаться привить чувство патриотизма и родителям. Например, привлекать их к участию в различных мероприятиях, их организации и проведению.

По итогу, преподаватель играет гигантскую роль в воспитании патриотизма. Не на последнем месте стоят личностные качества и то, как преподаватель организует воспитательную работу зависит, поймут ли, ученики значение слов “Отечество”, “Патриотизм”, усвоят ли их, станут ли ими руководствоваться в своей жизни, направят ли свою работу на служение во благо Родины и станут ли они настоящими патриотами Отечества.

Литература

1. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-soderzhanii-ponyatiy-patriotizm-i-patrioticheskoe-voospitanie/viewer>

Шишкина Татьяна Геннадьевна, доцент кафедры «Физическая культура», kasimowa76@mail.ru, Россия, Саратов, ФГБОУ ВО «Саратовский государственный аграрный университет имени Н. И. Вавилова

THE ROLE OF A TEACHER IN THE PATRIOTIC EDUCATION OF YOUNG PEOPLE

Shishkina Tatiana Gennadievna, Associate Professor of the Department of "Physical Culture", kasimowa76@mail.ru, Saratov, Russia, Saratov State Agrarian University named after N. I. Vavilov (SSAU named after N. I. Vavilov)".

Annotation. The issue of patriotism and love for the motherland is now more acute than ever. But how can this very sense of patriotism be cultivated in students or schoolchildren? How to give it a constructive, not an aggressive charge? And, most importantly, we need to understand what role the teacher plays in this.

Keywords: patriotic education, teacher, educational work, youth, Fatherland.

References

1. [Electronic resource]: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-soderzhanii-ponyatiy-patriotizm-i-patrioticheskoe-voospitanie/viewer>

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ СРЕДНИХ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В УСЛОВИЯХ ПЕРЕХОДА НА ДИСТАНЦИОННЫЙ ФОРМАТ ОБУЧЕНИЯ

Шкатова К.М., Балаева О.Е.

Аннотация. *В условиях современных реалий, а именно - сложной эпидемиологической ситуации в стране и в мире, функционирование многие учебные заведения были вынуждены в экстренном порядке перейти на дистанционный формат работы. Сложившаяся ситуация повлияла на организацию работы преподавателей и на весь образовательный процесс.*

Ключевые слова: *дистанционный формат обучения, электронные образовательные ресурсы, цифровизация.*

Введение.

Важным аспектом реализации процесса образования в современных условиях является непрерывное динамическое развитие всей его системы. В таких условиях остро встает вопрос об организации учебной деятельности, как со стороны администрации учебных заведений, так и со стороны самих преподавателей. Школы, колледжи и вузы столкнулись с трудностями, обусловленными отсутствием практики работы онлайн. Несовершенство образовательной платформы, программного обеспечения, отсутствием опыта преподавателей проводить занятия в новом дистанционном формате. Также стоит отметить отсутствие строгого регламента организации учебного процесса для преподавателей на первом этапе перехода на дистанционный и смешанный формат учебного процесса.

Проблемная ситуация усугубляется тем, что сами преподаватели обучались в разное время и в разных материально-технических и информационных условиях, что определяет специфику и особенности их становления в профессии.

Объектом данного исследования выступили преподаватели СПО МССУОР №1 и МССУОР №3

Предметом данного исследования являются условия организации профессиональной деятельности преподавателей МССУОР №1 и МССУОР №3 в дистанционном и смешанном формате работы.

Для детального всестороннего анализа проблемы в конкретном социологическом исследовании была использована и количественная, и качественная методология. Это позволило выявить не только статистические данные по исследуемой проблеме, но и получить более глубинную, детальную информацию.

В первую очередь был использован метод анализа документов, с помощью которого была получена первичная социологическая информация.

Для сбора социологической информации были использованы следующие методы:

1. Метод опроса

Было проведено анкетирование и интервьюирование. Опрос состоит из 4 блоков вопросов:

- ✓ Социально-демографические характеристики
- ✓ Выбор профессии преподавателя
- ✓ Преподавание и академическая деятельность до введения пандемии и перехода на дистанционное обучение
- ✓ Преподавание и академическая деятельность на данный момент

2. Метод математической статистики

Для обработки и анализа данных были применен метод математической статистики, использованы программы Microsoft Excel и IBM SPSS Statistics.

Один из разделов анкеты и гайда интервью касался непосредственно особенностей учебного процесса. Учебный процесс мы разделили на 4 аспекта:

- ✓ Ведение лекционных занятий
- ✓ Ведение семинарских занятий
- ✓ Проведение экзаменов и зачетов
- ✓ Возможность контактирования преподавателя и студента

На рисунке 1 и 2 представлены результаты ответов респондентов на вопрос о том, как проводились лекционные занятия до перехода на дистанционный режим работы.

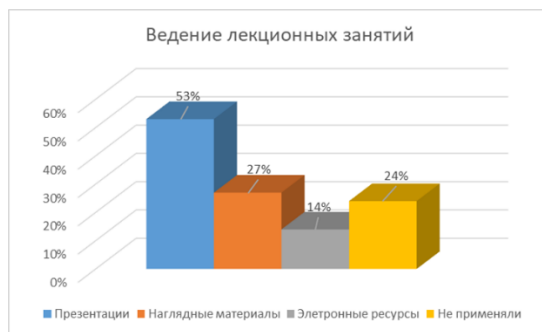


Рисунок 1 и Рисунок 2- Особенности проведения лекционных занятий в МССУОР №1 и в МССУОР №3

При ответе на данный вопрос респондент, мог выбрать не более двух вариантов ответов, или же предложить свой. Как мы можем заметить по диаграммам, представленным выше, примерно половина преподавателей из МССУОР №1 и МССУОР №3 проводили свои лекционные занятия, используя презентации. Примерно треть опрошенных, использует различные наглядные материалы на бумажных носителях, а всего одна десятая часть от всех респондентов применяет в своей работе электронные ресурсы, то есть сопровождая свою лекцию наглядными материалами с помощью электронных ресурсов, таких как аудио, видео и фото файлы.

Преподаватели, принявшие участие в интервью, также подтверждают данные, полученные в ходе анкетирования:

Как нам удалось выявить, семинарские занятия, также как и лекционные часто проводятся с помощью использования презентаций. Преподаватели проводят занятия в формате вопрос-ответ.

На семинарах обычно на экране выведена презентация с лекции, а мы в форме беседы обсуждаем насущные вопросы, иногда приходится подключать более строгую вопросно-ответную форму.

Наш особый интерес представляют экзамены и зачеты до перехода на дистанционный формат обучения.

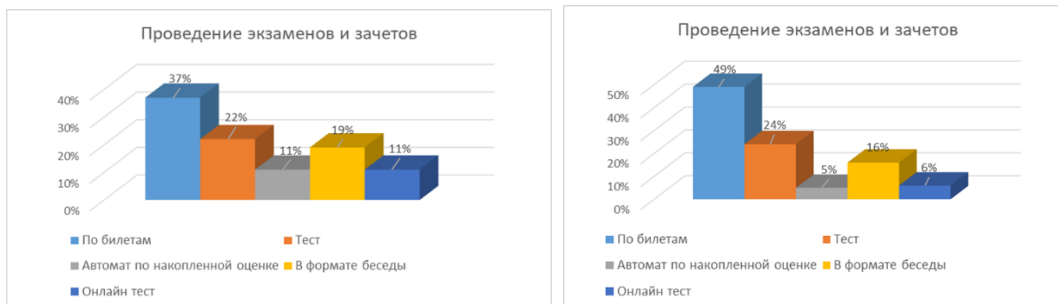


Рисунок 3 и Рисунок 4 - Проведение экзаменационных и зачетных работ в МССУОР №1 и в МССУОР №3

Большинство преподавателей предпочитает проводить экзамены и зачеты по билетам или же в формате теста. Сами респонденты объясняют свой выбор такой формы контроля тем, что в беседе можно понять, как готов человек, задать дополнительные вопросы.

Наше внимание привлекает выбор респондентов онлайн тестов еще до введения карантинных мер, до перехода на дистанционный формат обучения. Примерно 10% от опрошенных уже выбирали этот прогрессивный метод контроля.

Теперь рассмотрим особенности преподавания и академическую деятельность на данный момент.

Очень важно рассмотреть, какими электронными ресурсами пользуются преподаватели для реализации учебного процесса, так как все занятия должны проходить в дистанционном формате. Преподаватели вынуждены прибегнуть к использованию современных электронных ресурсов, даже если ранее не пользовались ими в работе.

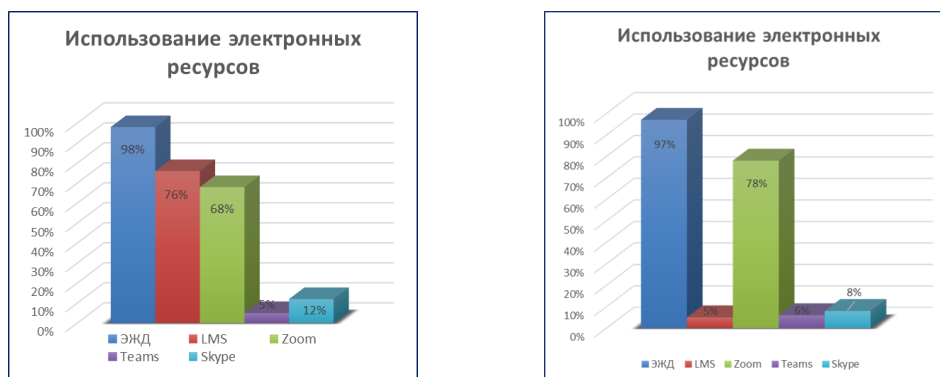


Рисунок 5 и Рисунок 6 - Особенности учебного процесса в дистанционном формате в МССУОР №1 и в МССУОР №3

Все преподаватели используют в работе ЭЖД МЭШ. Ресурс, позволяющий выставлять оценки, задавать домашние задания, вести тематическое планирование учебного процесса. В данном ресурсе нет возможности коммуникации между студентами и преподавателями. Данный ресурс является обязательным для использования в государственных образовательных учреждениях: школах и колледжах.

В МССУОР №1 76% преподавателей пользуются электронным образовательным ресурсом LMS. Ресурс позволяет, не просто выкладывать задания, но и прикреплять файлы, презентации, видео, аудио документы. У преподавателей есть возможность писать комментарий к каждой оценке, а также лично в переписке коммуницировать со студентами. В данном электронном ресурсе также можно создавать тестирования с использованием вопросов различного типа.

Анализируя анкеты и интервью преподавателей, удалось выявить, что они в целом начали активно пользоваться электронными ресурсами, лекции и семинары стали проходить в zoom. Сама система проведения лекционных и семинарских занятий, по мнению преподавателей, осталась неизменной. Особое внимание при анализе глубинных интервью и анкет преподавателей мы обратили на то, что, перейдя в дистанционный формат обучения, многие педагоги отказались от билетной формы контроля знаний.

Обобщив информацию, была создана таблица, наглядно демонстрирующая, как же изменились основные аспекты работы учебных заведений после введения карантинных мер и перехода на дистанционный формат обучения.

Таблица 1 - Особенности учебного процесса до и после перехода на дистанционный формат обучения

Направления работы	До перехода на дистанционное обучение	В настоящее время
Лекционные занятия	Презентация, наглядные материалы	Презентация
Семинарские занятия	Формат: вопрос - ответ. На фоне презентация с лекции	Студенты отвечают, используя презентации, электронные доски, электронные ресурсы
Экзамены/зачеты	По билетам, формат беседы	Онлайн-тест, тесты, открытые вопросы, онлайн-беседа
Возможность контактирования преподавателя и студента	Почта, в стенах вуза	Мессенджеры, социальные сети, образовательные ресурсы

Литература

1. Маркова Т.Л. Феномен «профессиональная деятельность»: концептуальный анализ // Мир науки. Социология, филология, культурология, 2016 №3, <https://sfk-mn.ru/PDF/04SFK316.pdf>
2. Образовательные инновации [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.tlu.ee/educational-innovation> Дата обращения: 22.03.2021
3. Овсянников В. И., Густырь А. В. Введение в дистанционное образование. Учебное пособие

Шкатова Ксения Михайловна, магистр, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

Балаева Ольга Евгеньевна, к.ф.н., доцент, руководитель программы «Социология физической культуры, спорта и туризма» РГУФКСМиТ, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

ORGANIZATION OF WORK OF TEACHERS OF SECONDARY SPECIAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF SPORTS AND PEDAGOGICAL ORIENTATION IN THE CONDITIONS OF TRANSITION TO A DISTANCE LEARNING FORMAT

Shkatova Ksenia Mihailovna, master, Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, sports, youth and tourism (SCOLIPE).

Balaeva Olga Evgenievna, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Head of the Sociology of Physical Culture, Sports and Tourism Russia, Moscow, Russian State University of Physical Education, sports, youth and tourism (SCOLIPE).

Annotation. In the conditions of modern realities, namely, in the conditions of a complex epidemiological situation in the country and in the world, the tendency of functioning of many processes in society is such that educational institutions were forced to urgently switch to a remote format of work. The current situation has affected the organization of teachers' work and the entire educational process.

Keywords: distance learning format, electronic educational resources, digitalization.

References

1. Markova T.L. The phenomenon of "professional activity": conceptual analysis // The world of science. Sociology, Philology, Cultural Studies, 2016 No.3, <https://sfk-mn.ru/PDF/04SFK316.pdf>.
2. Educational innovations [Electronic resource] Access mode: <https://www.tlu.ee/educational-innovation> Date of application: 03/22/2021.
3. Ovsyannikov V. I., Gustyr A.V. Introduction to distance education. Study guide.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА-БОКСЕРА

Шкатова К.М., Казарян Х.А., Балаева О.Е.

Аннотация. *Исследование социально-психологических характеристик личности спортсмена-боксера, его мотивации к тренировочным занятиям и социальных факторов, влияющих на данный процесс, может способствовать более эффективной организации тренировочного процесса, формированию заинтересованности юношей к длительным занятиям данным видом спорта.*

Ключевые слова: *социальные факторы, психологическая устойчивость, мотивационно-ценностные установки.*

Введение. В процессе активных занятий боксом происходит не только усвоение системы специальных знаний, формирование двигательных умений и навыков, развитие комплекса двигательного-координационных качеств, но и происходит становление определенных ценностных установок, интересов и потребностей. Под воздействием систематических занятий спортом, в том числе и боксом, наряду с физиологическими и анатомическими характеристиками совершенствуются и показатели социализации, нравственного развития. Таким образом, общепризнанная социальная значимость спорта, его популярность среди молодежи, как возможность самореализации в современном мире обуславливают его определяющую роль как одного из ведущих факторов воспитания патриотизма, осознанной гражданской позиции и воинского долга перед своей Родиной.

Отсюда и возникает необходимость изучения типичных социальных факторов, которые, в первую очередь, влияют на формирование личности спортсмена-боксера.

Объектом данного исследования выступили молодые боксеры, занимающиеся данным видом спорта в ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта по адресу город Москва, 16-я Парковая, 17 и в спортивном комплексе ММУ МФСО «Трудовые резервы» по адресу город Москва, 11-я Парковая, 49

Предметом данного социологического социальные факторы, влияющие на формирование мотивации и интереса к тренировочным занятиям у молодого боксера, занимающиеся данным видом спорта в в ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта по адресу город Москва, 16-я Парковая, 17 и в

спортивном комплексе ММУ МФСО «Трудовые резервы» по адресу город Москва, 11-я Парковая, 49.

Определение цели исследования

Для того, чтобы четко указать направление нашего авторского социологического исследования, нам изначально необходимо определить его цель. В данном случае целью исследования является выявление наиболее типичных факторов, влияющие на формирование мотивации и ценностных установок у молодого боксера, занимающегося данным видом спорта в ГБПОУ «МССУОР №1» Москомспорта по адресу город Москва, 16-я Парковая, 17 и в спортивном комплексе ММУ МФСО «Трудовые резервы» по адресу город Москва, 11-я Парковая, 49.

Для оценки факторов, влияющих на формирование мотивации и ценностных установок к занятиям бокса у юношей, был проведен экспертный опрос, в котором приняли участие 7 экспертов из указанных выше спортивных организаций.

Большая часть экспертов (71%) отметили, что, по их мнению, основная цель, которую преследуют молодые люди, решив заниматься боксом, - это достижение высоких результатов на соревнованиях. Такой ответ не случаен. Нашими экспертами выступили тренеры ведущих спортивных организаций, имеющие опыт подготовки чемпионов в своем виде спорта. Интересно, что, кроме такой традиционного спортивного ориентира, по одному тренеру указали еще на такие цели, как 1. поддержание хорошей физической формы, улучшение телосложения; 2. быть привлекательным для противоположного пола. Тем самым они подчеркнули свое видение бокса, как одного из важных направлений в спорте, которое делает из юношей настоящих мужчин.

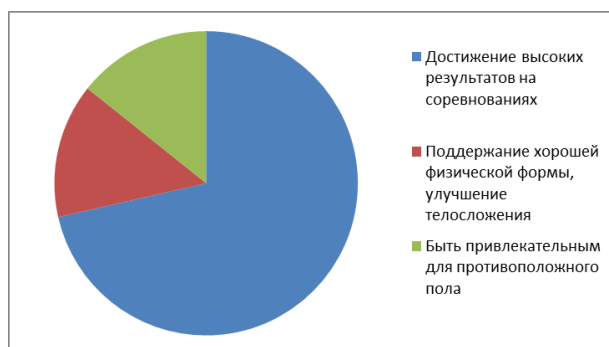


Рисунок 1 - «Как Вы считаете, какие цели преследуют молодые люди, решив заниматься боксом?»

Оценивая результаты вопроса: «Что больше всего повлияло на молодых людей при выборе данного вида спорта? 57% экспертов ответили, что на выбор вида спорта влияет совет друзей, учителей, руководителей. 28,5 % считают, что на окончательный выбор влияет подражание спортсменам и желание быть похожими на них. И только 14% экспертов ссылаются на популярность самого бокса.

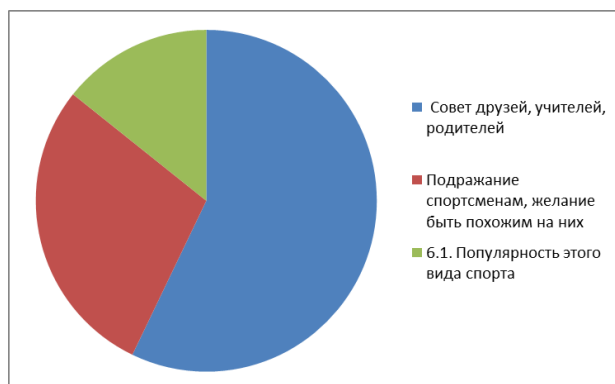


Рисунок 2 - «Что больше всего повлияло на молодых людей при выборе данного вида спорта?»

Далее экспертам было предложено оценить: Какие жизненные ценности являются для молодых боксеров наиболее важными? Тем самым мы перешли в опросе тренеров от мотивационного блока к ценностному блоку. При ответе на этот вопрос можно было выбрать до трех вариантов ответа.

На рисунке 3 представлен рейтинг жизненных ценностей, которые эксперты указали, как наиболее важные для своих подопечных. На первом месте - здоровье, на втором месте - саморазвитие, на третьем месте - дружба, Одинаковое число экспертов (по 3 человека) выделило, как важные жизненные ценности - материальная обеспеченность и любовь. Минимальное значение имеет образование и карьера.

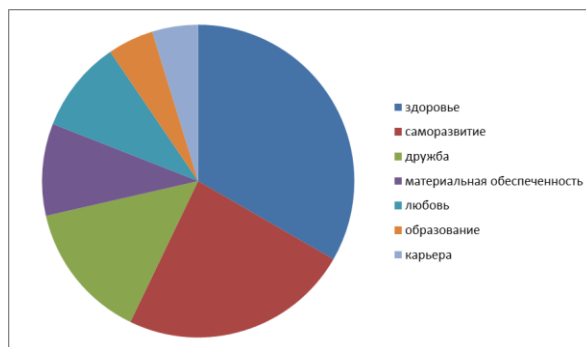


Рисунок 3 - Какие жизненные ценности являются для молодых боксеров наиболее важными?

В ходе конкретного социологического исследования были подтверждены и четко определены основные социальные факторы, влияющие на формирование личности спортсмена. В первую очередь, исследовались мотивационно-ценностные установки. В этом ключе мотивационные факторы выступают лидирующими. Они побуждают молодых людей не только к серьезному и длительному занятию боксом, но через эти занятия формируют их личностные качества. В успешных занятиях боксом они видят возможность для саморазвития. Соревновательная деятельность формирует у них честность, готовность следовать жизненным установкам и правилам, и при каких обстоятельствах не нарушать их.

Литература

1. Алимов А.Н. Бокс: пособие по применению, или Путь мирного воина / Андрей Алимов. – Ростов-на-Дону: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – С. 190
2. Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во МГУ, 1990. – 288 с.
3. Добренев В.И., Кравченко А.И. Методы социологического исследования: учебник. – М.: Инфра, 2017. 76 с.

Шкатова Ксения Михайловна, Магистр, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

Казарян Хорен Араикович, Магистрант, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

Балаева Ольга Евгеньевна, к.ф.н., доцент, руководитель программы «Социология физической культуры, спорта и туризма» РГУФКСМиТ, Россия, Москва, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

SOCIAL FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF A BOXER ATHLETE

Shkatova Ksenia Mihailovna, Master, Russia Moscow, Russian State University of Physical Education, sports, youth and tourism (SCOLIPE).

Ghazaryan Khoren Araikovich, Master's, Russian State University of Physical Education, Russia Moscow, Russian State University of Physical Education, sports, youth and tourism (SCOLIPE).

Balaeva Olga Evgenievna, Candidate of Philosophy, Associate Professor, Head of the Sociology of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia Moscow, Russian State University of Physical Education, sports, youth and tourism (SCOLIPE).

Annotation. It is relevant to study the socio-psychological characteristics of the personality of an athlete-boxer, his motivation for training sessions. Their knowledge can contribute to a more effective organization of the training process, the formation of young men's interest in long-term studies in this sport.

Keywords: social factors, psychological stability, motivational and value attitudes.

References

- 1. Alimov A.N. Boxing: a manual for use, or the Way of a peaceful warrior / Andrey Alimov. – Rostov-on-Don: Phoenix; Krasnodar: Neoglori, 2008. – p. 190*
- 2. Vilyunas V. K. Psychological mechanisms of human motivation. Moscow: Publishing House of Moscow State University, 1990. - 288 p.*
- 3. Dobrenkov V.I., Kravchenko A.I. Methods of sociological research: textbook. – M.: Infra, 2017. 76 p.*

УДК 7.097

АНАЛИЗ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ, ТРАНСЛИРУЕМЫХ В СОВРЕМЕННОМ ОТЕЧЕСТВЕННОМ КИНЕМАТОГРАФЕ

Шубина Т.А.

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты изучения образа в психологии, а также проведен анализ духовных ценностей и их влияние на формирование образов у человека. В статье приведен теоретико-методологический анализ

психологических и культурологических исследования в сфере особенностей восприятия кинематографа человеком, влияния кинематографического текста на человека, его сознание и поведение.

Ключевые слова: кинематограф, средства массовой информация, кинообраз, военное кино, кинотексты.

На сегодняшний день кинематограф – наиболее распространенный и доступный каждому вид искусство. Неудивительно, что в современном медиа пространстве ему отведена важная роль в трансляции определенных социокультурных и духовных ценностей. Особую значимость приобретает кинематограф, выпускаемый отечественными производителями. В фильмах и телепередачах различных жанров и бюджетов поднято огромное количество актуальных для человека нашего времени проблем: начиная от духовно-нравственного воспитания и заканчивая проблемами глобальных всемирных процессов, охватывающих все слои жизни российского и мирового социума.

Логично предположить, какое влияние оказывают средства массовой информации – в том числе кинематограф – на ценностное поле человека, формируя и закладывая определенные модели и паттерны поведения. Предположение данное подтверждается многими исследователями в области кинематографии: «Кино стало эффективным средством формирования общественного и политического сознания».

Влияние средств массовой информации на аудиторию описано в многочисленных теориях разных лет, определяющих роль СМИ в обществе. СМИ выполняют функцию не только канала передачи информации, но и способны своим информационным продуктом формировать мнения, настроение, в конечном счете, поведение массовой аудитории. СМИ – инструмент влияния на общество, создания новых ценностей и ориентаций.

За последние 10 лет на российских экранах было выпущено огромное количество успешных кинопроектов, привлекающих внимание не только отечественных зрителей, но и зарубежных любителей кино. Среди них: «Духless» (2012), «Аритмия» (2017), «Нелюбовь» (2017), «Однажды» (2015), «Время первых» (2017), «Дуэлянт» (2016) и многие другие. Большинство из них, на первый взгляд, рассказывают о привычной городской жизни, исторических событиях нашей страны или истории личностного роста. Однако подобные кинокартины не ограничены одним сюжетом – в них прослеживается и ответственность собственного выбора, и внутриличностная борьба. Перед непосредственным анализом опыта изучения влияния

кинематографа на человека необходимо обратиться к вопросу об изучении специфики формирования образов в психологии.

Категория образа впервые была озвучена в исследовательских трудах В. Вундта (основателя структурализма), исследовавшим сознание и определявшим его главными элементами ощущения и чувства. Сам В. Вундт не раскрывал значение данного понятия, однако заложенные им теоретико-методологические обоснования позволили его ученику – Э. Титченеру – сделать «образ» одним из предметов своего обучения.

Особую значимость в изучение этого вопроса внесли одни из последних работ А.Н.Леонтьева, в которых он развил единую концепцию Образа Мира, «представляющего собой индивидуальную для человека целостную субъективную картину окружающего его мира, опосредованную психическим отражением». Согласно его воззрению, образ мира строится на основе чувственных образов, которые трансформируются, проникая в сферу сознания, и обретают новые характеристики.

Особого внимания заслуживает тема спортивного кино или кинопроектов про спортсменов. В последние несколько лет подобная тематика стала набирать новые обороты популярности, как это было в советское время. Данный жанр достаточно специфичен, так как помимо основной сюжетной линии и раскрытия персонажей, большое внимание отводится еще и экранизации спорта.

Фильмы о спорте, как правило, наделяемые воспитательной, пропагандирующей, ценностнообразующей функциями, в большей степени, чем иные киноленты, базируются на закономерностях построения мифов. Впервые подобную концепцию озвучил французский эссеист, социолог культуры и исследователь мифологии Р. Кайуа, немного позднее – Х.У. Губрихт. В своей книге «Похвала красоте спорта» он писал: «Все, что нужно спорту, – это дистанция между спортсменом и зрителем - дистанция, достаточная для зрителя, чтобы уверовать в то, что его кумиры обитают в каком-то другом мире. Это и есть условие, при котором спортсмен становится объектом преклонения и восхищения».

Предполагается, что образ спортсмена в отечественном кинематографе может быть описан такими мифообразами, как «герой», «жертва», «жрец», «богатырь», «трикстер». Например, в драме «Каменная башка» (2008) главный герой, Егор Головин, пережив аварию и получив серьезную травму головы, остается без поддержки со стороны окружающих. Все, что он помнит – это имя погибшей жены и необходимость ежедневных тренировок. Развязка

кинокартины не менее драматична - окруженный предателями главный герой не находит спасения и погибает.

Подобный трагизм прослеживается и в других работах отечественных режиссеров. Так, например, в спортивной драме «Чемпионы» (2014) рассказывается трагическая история российской фигуристки Еленой Бережной, которая во время исполнения вращения на тренировке получила удар по голове коньком партнера, в результате чего была пробита височная кость, а осколки повредили оболочку мозга. Также дельного внимания требует российская мелодрама «Лёд» (2018). Фильм рассказывает о способной фигуристке, получившей серьёзную травму из-за ошибки партнёра, и её отношениях с простым хоккеистом, любовь к которому поможет ей преодолеть себя.

В целом, кино про спорт – это прежде всего образ жертвенности, постоянной борьбы ради достижения результатов, в том числе профессиональных. Из этого выделяется следующий тезис отечественного продюсера:

“Высокие результаты требуют огромных сил и воли духа”.

Похожая мысль, но в немного другом русле, отображается в военном кино отечественного производства.

Главные человеческие качества, транслируемые в фильмах военных событий чаще всего – мужество, отвага, доблесть, сострадание, честность и сплоченность. Особое место занимают фильмы о событиях Великой Отечественной войны, например, «А зори здесь тихие» (2015), «Сталинград» (2013), «Подольские курсанты» (2020), «Зоя» (2021) и многие другие. У отечественных режиссеров был показательный образ военного кино еще с советского послевоенного времени, который был дополнен современными технологиями и масштабом съемок.

В связи со спецификой анализируемых кинофильмов насилие и агрессия в них выступают одними из центральных понятий, транслируемых экраном. Тем не менее их передача кинотекстом зрителю различается, в частности в отечественных фильмах ее можно считать скорее правоподдерживающей, рассматривая агрессию и насилие как политические феномены: боевые столкновения происходят в России, т. е. являются внутренними конфликтами легитимной власти с бандформированиями, за исключением событий фильма «9-я рота», разворачивающихся на территории Афганистана. Однако помощь братскому народу, оказываемую советскими военными, также уместно изучать в рамках данного определения агрессии и насилия, что связано с законностью нахождения воинских формирований на территории другого государства.

Анализ постсоветского кинематографа о спорте в свою очередь выявил широкое разнообразие мифообразов, воплощенных в персонажах-спортсменах, благодаря чему герои в фильмах лишены «картонности», они интересны и нетривиальны. С другой стороны, все же преобладающим образом остается «жрец», который либо выполняет сопутствующую роль, либо сменяет в ходе трансформации героя другую заложенную в его основу мифологическую разновидность. Можно сказать, что кинематографический образ спортсмена в первую очередь наделяется воспитательными и ценностнообразующими функциями, выступая носителем социально одобряемых образцов поведения, утверждающих синкретизм физического здоровья и духовных ценностей.

Стоит отметить, что происходящая в рамках глобализации вестернизация культуры в отечественном кинопроизводстве отражается наиболее сильно на построении кадров и использовании эффектов. При этом в анализируемых кинофильмах образы персонажей сконструированы на основании российской ментальности, западные формы поведения не ложатся на образы героев, происходит органическое отторжение.

Возможно, трансляции образов военных в отечественном кинопроизводстве свойственны отголоски советских произведений о Великой Отечественной войне, где воины представляли в качестве спасителей от «коричневой чумы». «Война на экране - лишь символическая проекция "маркетинговых войн" в борьбе за сознание потребителя при очередной попытке "настройки" его восприятия таким образом, чтобы он увидел в образах "своих" и "чужих" возможность для собственного самоопределения». В связи с этим считаем необходимым поддержание формирования и демонстрации подобных действующих лиц и художественных характеров в целях сохранения культурных ценностей, а также организации соответствующей отечественной культуре системы моральных координат.

Таким образом, можно полагать, что подготовка, разработка и реализация демократических методов воздействия на формируемые в кинотекстах образы представляют одну из главных задач информационной политики - способствуют созданию духовных ценностей, отвечают культурно-историческим и национальным традициям государства.

Литература

1. Беседина Н.А. Теоретические аспекты исследования кинематографического образа // Скиф. Вопросы студенческой науки. - 2017. - №1. - С. 1-6.

2. Боровикова Н.М. Агрессия и насилие: проявление в современных кинофильмах военной тематики (на примере российских и англо-американских кинопродуктов) // Общество: философия, история, культура. - 2019. - №10. - С. 1-4.

3. Булатова Т.А., Камарова Н.А., Галашова Н.Б. Ценности сми и населения Томской области: сравнительный анализ // Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология. - 2012. - №1(17). - С. 148-157.

4. Данилова Е.А. Влияние СМИ на социализацию молодежи // Наука. Общество. Государство. - 2017. - №2(18). - С. 1-5.

5. Желтикова И.В. ВАРИАНТЫ ВОЗМОЖНОГО БУДУЩЕГО В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ КИНЕМАТОГРАФЕ // ЖУРНАЛ Культура и искусство. - 2020. - №11. - С. 36-52.

6. Лигостаева Н.Д. МИФОЛОГИЧЕСКИЕ ОБРАЗЫ СПОРТСМЕНОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ ОТЕЧЕСТВЕННОГО КИНЕМАТОГРАФА XXI ВЕКА // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Философия. - 2019. - №1. - С. 120-124.

Шубина Татьяна Анатольевна, студент, toxchannel@mail.ru, Россия, Москва, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

ANALYSIS OF SPIRITUAL VALUES BROADCAST IN MODERN RUSSIAN CINEMA

Shubina Tatyana Anatolevna, student, , toxchannel@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The article discusses the theoretical aspects of the study of the image in psychology, as well as the analysis of spiritual values and their influence on the formation of images in humans. The article presents a theoretical and methodological analysis of psychological and cultural studies in the field of the peculiarities of human perception of cinema, the influence of cinematic text on a person, his consciousness and behavior.

Keywords: cinematography, mass media, film image, military cinema, film texts.

References

1. Besedina N.A. Theoretical aspects of the study of the cinematic image // Skif. Questions of student science. - 2017. - No. 1. - pp. 1-6.

2. Borovikova N.M. *Aggression and violence: manifestation in modern films of military themes (on the example of Russian and Anglo-American film products)* // *Society: philosophy, history, culture*. - 2019. - No. 10. - pp. 1-4.
3. Bulatova T.A., Kamarova N.A., Galashova N.B. *The values of the media and the population of the Tomsk region: a comparative analysis* // *Bulletin of Tomsk State University. Philosophy. Sociology. Political science*. - 2012. - №1(17). - Pp. 148-157.
4. Danilova E.A. *The influence of mass media on the socialization of youth*. *Nauka. Society. State*. - 2017. - №2(18). - Pp. 1-5.
5. Zheltikova I.V. *VARIANTS OF A POSSIBLE FUTURE IN MODERN RUSSIAN CINEMA* // *JOURNAL Culture and Art*. - 2020. - No. 11. - pp. 36-52.
6. Ligostaeva N.D. *MYTHOLOGICAL IMAGES OF ATHLETES IN THE ARTISTIC SPACE OF THE NATIONAL CINEMA OF THE XXI CENTURY* // *Bulletin of the Samara State Technical University. Series: Philosophy*. - 2019. - No. 1. - pp. 120-124.

УДК 796.01

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Щурова А.В.

Аннотация. Специфика мотивационной сферы личности, в частности – ценностные ориентации и направленность, определяют то, как специалист в дальнейшем организует свою деятельность, чтобы использовать свой профессиональный потенциал. Ценности и мотивации личности, ее качества, оказывают регулирующие влияния практически на все аспекты его поведения в обществе. Они играют важнейшую роль в установке основных жизненных и профессиональных целей, что в конечном итоге приводит к улучшению показателей успешности деятельности, так и в уровне удовлетворенности ею.

Ключевые слова: личностные качества, профессиональный потенциал, профессиональная адаптация, ораторское искусство, лидерские качества, критическое мышление, организаторские качества, перцептивные качества, специальные и специфические качества.

Введение. Фигурное катание на коньках отличается достаточно ранней специализацией. Особенно ярко дети копируют взрослых до 6 лет и продолжают это делать в будущем до формирования целостного образа своей жизни и расставления своих ценностей и приоритетов, поэтому тренеру очень важно быть ~~хорошим~~ примером для своих подопечных, чтобы они не только достигли высоких результатов в спорте, но и воспитали в себе сильных целевых личностей для будущей жизни вне спорта [1].

Карьера в фигурном катании на коньках начинается в 3-5 лет, поэтому через спортивную деятельность осуществляется усвоение социальных норм, приобретаются навыки взаимодействия с окружающей средой и вырабатываются стратегии управления самим собой. Спортсмен на любом уровне от новичка до мастера высокого класса стремиться к спортивному результату через тренированность в условиях перегрузки физиологических и нервных систем. Поэтому добиться высокого уровня физической подготовленности можно только при условии доверия и сотрудничества между тренером и спортсменом.

В наше время сильно меняется подготовка высококвалифицированных специалистов – спортивных тренеров и психологов, так как меняется внешняя социальная среда у самих подопечных. Н. В. Кузьмина, утверждает, что государство делает все необходимое для вовлечения населения в занятия спортом, поэтому уделяется большое внимание изучению и научному обоснованию эффективности процесса обучения и новой концепции в педагогике детей, которая базируется на формировании эмоционально здоровой среды, где дети чувствуют себя счастливыми и не только готовятся к будущей жизни, но и живут полноценно уже сегодня [4].

Цель исследования: выявить основные профессионально важные личностные качества, которые помогут обуславливать становление профессионального мастерства тренеров по фигурному катанию на коньках и повысить успешность их будущей профессиональной деятельности.

Гипотеза исследования: предлагается определить основные актуально важные личностные качества будущих тренеров путем проведения анкетирования среди студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подготовки «ТиМ фигурного катания на коньках» и выявить уровень актуальности данного исследования и внедрения в учебный процесс будущих тренеров по фигурному катанию на коньках модель развития личностных качеств для повышения профессиональных компетенций и упрощения адаптации в будущей профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ учебно-методической литературы по развитию личностных качеств: психологии, педагогике и социологии;
2. Определить актуальность развития личностных качеств у студентов и выявить доминирующие и отстающие качества путем проведения анкетирования;
3. Выявить тенденции развития каждой из подгрупп личностных качеств у экспериментальной группы и сравнить их результаты 1, 2, 3 и 4 курсов.

Результаты исследования и их обсуждения.

Исследование проводилось в 3 этапа (поисково-теоретический, опытно-экспериментальный, обобщающий) с января 2021 года по февраль 2022 года, на кафедре ТИМ конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга РГУФКСМиТ.

На первом этапе (поисково-теоретическом) определили основные важные личностные качества, которые стоит развивать будущим тренерам по фигурному катанию на коньках: «Ораторское искусство», «Лидерские качества», «Критическое мышление», «Организаторские качества», «Перцептивные (эмпатичные) качества» и «Специальные и специфические качества». [2, 3]

Второй этап (опытно-экспериментальный) заключался в проведении разработанного нами анкетирования среди студентов 1, 2, 3 и 4 курсов обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» в ИВС «Фигурное катание на коньках».

На третьем этапе мы определили результаты исследования:

Таблица 1 – Результаты анализа оценки актуальности развития личностных качеств

Наименования	Высокая	Выше среднего	Средняя	Ниже среднего	Низкая
Оценка актуальности развития личностных качеств во время получения высшего профессионального образования	87,5 %	10 %	0 %	2,5 %	0 %

Опираясь на результаты опроса, выраженных на рисунке 1, мы видим, что актуальность данной темы среди студентов достаточно высока и требует тщательного рассмотрения.

Таблица 2 – Результаты, показывающие нам актуальность и важность каждой из подгрупп личностных качеств по мнению студентов

Группы личностных качеств	Процентное соотношение важности каждой из подгрупп личностных качеств (100% - 80 баллов)
Ораторское искусство	87,5% (70 баллов)
Лидерские качества	83,75% (67 баллов)
Критическое мышление	80% (64 баллов)
Организаторские качества	76,25% (61 балл)
Перцептивные (эмпатичные) качества	75% (60 баллов)
Специальные и специфические качества	48,75% (39 баллов)

Стоит отметить, что, опираясь на таблицу 2 актуальность развития каждой из подгрупп личностных качеств достаточно высоки (в среднем 60 баллов «75 %» у каждой группы) и не сильно расходятся в уровне актуальности.

Таблица 3. Результаты анализа оценки уровня своих личностных качеств

Наименования	Высокая	Выше среднего	Средняя	Ниже среднего	Низкая
Оценка уровня развития своих личностных качеств	20 %	42%	10%	20%	8%

Таблица 3 является показателем того, что многие студенты имеют достаточно хорошую оценку своих личностных качеств, но замечают свои недостатки.

Таблица 4 – Результаты анализа оценки качества и количества знаний и опыта, которые студентам дают для развития личностных качеств в вузе

Наименования	Высокая	Выше среднего	Средняя	Ниже среднего	Низкая
Оценки качества и количества даваемых знаний и опыта в вузе для развития их личностных качеств	8%	45%	20%	27%	8%

Стоит отметить, что данные показатели, опираясь на результаты ответов студентов по данной теме, выраженных в таблице 4, являются далеко не положительным, что в очередной раз доказывает нам, что тема данной работы является актуальной.

Результаты проведенного анкетирования подтверждают актуальность проблемы разработки средств и методик развития личностных качеств в высших учебных учреждениях.

Выводы. На основании проведенного исследования было выявлено следующее:

- уровень заинтересованности высокий у 87,5 % от группы опрашиваемых;
- актуальность развития каждой из подгрупп личностных качеств достаточно высоки (в среднем 60 баллов «75 %» у каждой группы) и не сильно расходятся в уровне актуальности (в среднем на 5 баллов «6,25 %);
- 42 % опрашиваемых считают свой уровень личностных качеств «выше среднего», 20 % «высоким», 10 % – «средним», 20 % – «ниже среднего» и

только 8 % ответили – «низким»;

– опрашиваемые оценивают качество и количество знаний и опыта, которые им дают для развития личностных качеств следующим образом: 45 % респондентов считают уровень – «выше среднего», 27 % – «ниже среднего», 20 % – «средним», 8 % респондентов считают уровень «высоким» и 8 % ответили – «низким»;

Литература

1. Бикимбетов, Р. Г. Психология физического воспитания и спорта Текст.: учебно-методический комплекс / Р. Г. Бикимбетов – Сибай: Си БашГУ, 2006. – С. 75.

2. Зимняя, И. А. Ключевые компетенции новая парадигма результата образования Текст. / И. А. Зимняя // Высшее образование сегодня. –2003. – № 5. – С. 34-42.

3. Каримов, Р. Р. Формирование готовности будущих специалистов в физической культуры к педагогической деятельности Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Р. Рушанович. – Челябинск., 2004. – С. 20.

4. Кузьмина, Н. В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования Текст.: монография / Н. В. Кузьмина. М.: Исслед. центр проблем качества подгот. спец., 2001. – С. 144.

Щурова Анна Владимировна, бакалавр профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», annashurova1@mail.ru, Россия, Москва, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES OF FUTURE COACHES FIGURE SKATING

Shchurova Anna Vladimirovna, Bachelor of the profile "Sports training in a chosen sport", annashurova1@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The specifics of the motivational sphere of a person, in particular, value orientations and orientation, determine how a specialist further organizes his activities in order to use his professional potential. The values and motivations of a person, his qualities, have a regulating influence on almost all aspects of his behavior in society. They play a crucial role in setting the main life and professional goals, which ultimately leads to an improvement in the indicators of success of the activity, as well as in the level of satisfaction with it.

Keywords: personal qualities, professional potential, professional adaptation, oratory, leadership qualities, critical thinking, organizational qualities, perceptual qualities, special and specific qualities.

References

1. Bikimbetov, R. G. *Psychology of education, upbringing and sports Text.: educational and methodological complex* / R. G. Bikimbetov - Sibay: Si BashGU, 2006. - P. 75.
2. Zimnyaya, I. A. *Key competencies, a new paradigm, the result of education.* / I. A. Winter // *Higher education today.* -2003. - No. 5. - S. 34-42.
3. Karimov P. P. *Formation of the expectation of specialists in the field of physical culture for pedagogical activity: avtoref. dis. . cand. ped. Sciences: 13.00.04* / K. R. Rushanovich. - Chelyabinsk., 2004. - S. 20.
4. Kuzmina N.V. V. *Acmeological theory of education of the quality of training of specialists: monograph* / NV Kuzmina. M.: Issled. Center for Quality Problems spec., 2001. - S. 144.

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВАЖНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ НА КОНЬКАХ

Щурова А.В.

Аннотация. Социально-экономическая и духовная сферы жизни российского общества доказывают необходимость модернизации и преобразования системы высшего профессионального образования будущих тренеров по фигурному катанию на коньках, так же стоит отметить, что профессиональная адаптация может быть успешной только при условии четкой целенаправленности по отношению к процессу профессионального становления.

Ключевые слова: личностные качества, профессиональный потенциал, профессиональная адаптация, ораторское искусство, лидерские качества, критическое мышление, организаторские качества, перцептивные качества, специальные и специфические качества.

Введение. Очень важны формирование и компенсация личностных качеств так как, многообразие педагогических способностей и связь их с другими способностями расширяют возможности компенсации недостающих качеств и могут содействовать формированию индивидуального стиля деятельности тренера. Но как не печально, опыт показывает, что не у многих тренеров одинаково развиты все педагогические способности. Зачастую одно-два наиболее проявляющихся качества определяют мастерство тренера и стараются скомпенсировать ими недостающие качества [5].

Практически неограниченные компенсаторные возможности человеческого организма и почти полное отсутствие некомпенсируемых качеств в личности тренера дают основание считать, что педагогическое мастерство не является свойством лишь талантливых людей, а достигается в

результате формирования и совершенствования педагогических способностей. Что говорит нам о том, что личность выражается, в основном в мотивах ее деятельности [1].

Цель исследования: развитие личностных качеств у будущих тренеров по фигурному катанию на коньках.

Гипотеза исследования: предлагается внедрение в учебный процесс будущих тренеров по фигурному катанию на коньках модель развития личностных качеств для повышения профессиональных компетенций и упрощения адаптации в будущей профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ учебно-методической литературы по развитию личностных качеств: психологии, педагогике и социологии;

2. Разработать и внедрить модель развития личностных качеств в учебный процесс студентов 4-го курса;

3. Выявить тенденции развития каждой из подгрупп личностных качеств у экспериментальной группы и сравнить их с результатами 1, 2, 3 и 4 курсов.

Результаты исследования и их обсуждения.

Исследование проводилось в 3 этапа (поисково-теоретический, опытно-экспериментальный, обобщающий) с января 2021 года по февраль 2022 года, на кафедре ТиМ конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга РГУФКСМиТ.

На первом этапе (поисково-теоретическом) определили основные важные личностные качества, которые стоит развивать будущим тренерам по фигурному катанию на коньках: «Ораторское искусство», «Лидерские качества», «Критическое мышление», «Организаторские качества», «Перцептивные (эмпатичные) качества» и «Специальные и специфические качества».

Второй этап (опытно-экспериментальный) заключался во внедрении модели развития личностных качеств представленную на рисунке 1, в учебный процесс 4-го курса обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» в ИВС «Фигурное катание на коньках».

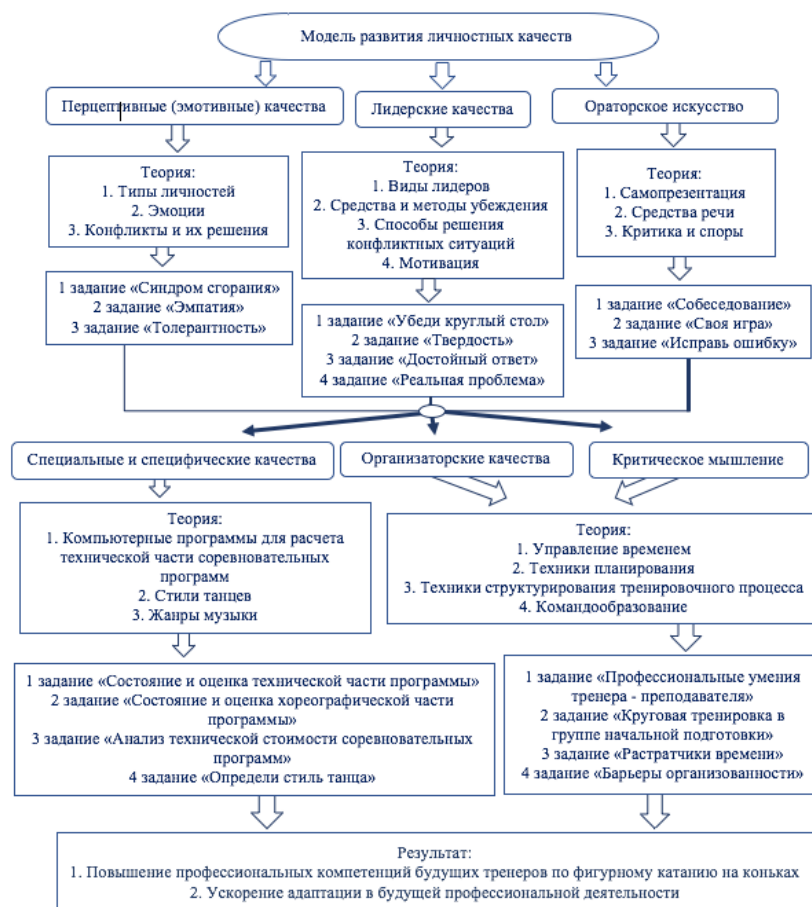


Рисунок 1 - Модель развития личностных качеств

На третьем этапе мы определили результаты исследования:

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа уровня развития путем проведения тестирования личностных качеств у студентов 4-го курса до и после внедрения модели в учебный процесс

Наименования	До (100% - 200 баллов)	После (100% - 200 баллов)	Улучшение на кол-во баллов и %
Ораторское искусство	62 баллов (31 %)	107 баллов (53,5 %)	45 баллов (22,5 %)
Лидерские качества	68 баллов (34 %)	113 баллов (56,5 %)	45 баллов (22,5 %)
Критическое мышление	57 баллов (28,5 %)	83 баллов (41,5 %)	26 баллов (13 %)
Организаторские качества	64 баллов (32 %)	102 баллов (51 %)	38 баллов (19 %)
Перцептивные (эмпатичные) качества	72 баллов (36 %)	132 баллов (66 %)	60 баллов (30 %)
Специальные и специфические качества	60 баллов (30 %)	96 баллов (48 %)	36 баллов (18 %)

После внедрения модели в учебный процесс студентов 4-го курса, мы можем наблюдать положительную динамику на рисунке 5 по развитию личностных качеств в среднем на 42 балла 21 % от 200 баллов (100 %) после обучения.

После внедрения модели в учебный процесс студентов 4-го курса, мы можем наблюдать положительную динамику на рисунке 5 по развитию личностных качеств в среднем на 42 балла 21 % от 200 баллов (100 %) после обучения.

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа оценки уровня личностных качеств между 1-4 курсов

Наименования	1 курс (100% - 200 баллов)	2 курс (100% - 200 баллов)	3 курс (100% - 200 баллов)	4 курс (100% - 200 баллов)
Ораторское искусство	27 баллов (11 %)	58 баллов (24 %)	45 баллов (19 %)	107 баллов (46 %)
Лидерские качества	26 баллов (11 %)	42 баллов (18 %)	53 баллов (23 %)	113 баллов (48 %)
Критическое мышление	32 баллов (17 %)	37 баллов (19 %)	40 баллов (13 %)	83 баллов (51 %)
Организаторские качества	11 баллов (6 %)	20 баллов (11 %)	21 баллов (28 %)	102 баллов (55 %)
Перцептивные (эмпатичные) качества	27 баллов (10 %)	56 баллов (20 %)	62 баллов (22 %)	132 баллов (48 %)
Специальные и специфические качества	35 баллов (17 %)	34 баллов (16 %)	46 баллов (22 %)	96 баллов (45 %)

Выводы. На основании проведенного исследования было выявлено следующее:

Выявили тенденции развития каждой из подгрупп личностных качеств у экспериментальной группы до и после внедрения модели развития личностных качеств на основе результатов тестирования и доказали ее эффективность и сравнить их с результатами 1, 2, 3 и 4 курсов.

До и после поведения эксперимента мы провели у контрольной группы тестирование, которое показало рост уровня личностных качеств в среднем на 21 %. Так же в сравнении с 1, 2, и 3 курсами контрольная группа (студенты 4 курса) после проведения эксперимента набрала 47 % от максимального количества всех набранных баллов всеми испытуемыми (студенты 1-4 курсов), что служит показателем того, что контрольная группа из-за повышения профессиональных компетенций наиболее адаптирована к будущей

профессиональной деятельности будущих тренеров по фигурному катанию на коньках.

Литература

1. Бикимбетов, Р. Г. Психология физического воспитания и спорта Текст.: учебно-методический комплекс / Р. Г. Бикимбетов – Сибай: Си БашГУ, 2006. – С. 75.

2. Большакова, В. Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения. Санкт-Петербург, 2014. - С. 316.

3. Государственные образовательные стандарты в системе общего образования: (Теория и практика) Текст. / под ред. В. С. Леднева, Н. Д. Никандрова, М. В. Рыжакова. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002. – С. 384.

4. Каримов, Р. Р. Формирование готовности будущих специалистов в физической культуры к педагогической деятельности Текст.: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / К. Р. Рушанович. – Челябинск., 2004. – С. 20.

5. Кузьмина, Н. В. Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования Текст.: монография / Н. В. Кузьмина. М.: Исслед. центр проблем качества подгот. спец., 2001. – С. 144.

Щурова Анна Владимировна, бакалавр профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», annashurova1@mail.ru, Россия, Москва, Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК).

DEVELOPMENT OF PERSONAL QUALITIES OF FUTURE COACHES FIGURE SKATING

Shchurova Anna Vladimirovna, Bachelor of the profile "Sports training in a chosen sport", annashurova1@mail.ru, Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE)".

Annotation. The socio-economic and spiritual spheres of the life of Russian society prove the need to modernize and transform the system of higher professional education for future figure skating coaches, it is also worth noting that professional adaptation can only be successful if there is a clear focus on the process of professional development.

Keywords: personal qualities, professional potential, professional adaptation, oratory, leadership qualities, critical thinking, organizational qualities, perceptual qualities, special and specific qualities.

References

1. Bikimbetov, R. G. Psychology of physical education and sports Text.: educational and methodological complex / R. G. Bikimbetov - Sibay: Si BashGU, 2006. - P. 75.

2. Bolshakova, V. Yu. Psychotraining: sociodynamics, games, exercises. St. Petersburg, 2014. - S. 316.

3. *State educational standards in the system of general education: (Theory and practice) Text. / ed. B. S. Ledneva, N. D. Nikandrova, M. V. Ryzhakova. Voronezh: NPO "MODEK", 2002. - S. 384.*

4. *Karimov, R. P. Formation of readiness of future specialists in physical culture for pedagogical activity: abstract of the thesis. dis. . cand. ped. Sciences: 13.00.04 / K. R. Rushanovich. - Chelyabinsk., 2004. - S. 20.*

5. *Kuzmina, N. V. Akmeological theory of improving the quality of training of education specialists: monograph / N. V. Kuzmina. M.: Issled. Center for Quality Problems spec., 2001. - S. 144.*

УДК 316.796

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫХ КОМПОНЕНТОВ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ УЧАЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Яковлева М.Р.

Аннотация. В статье рассмотрены основные направления совершенствования физического воспитания в системе основного образования. Определяющая роль эффективности физкультурного образования отводится формированию мотивационной стратегии при организации самостоятельных занятий по выполнению физических упражнений учащимися основной школы.

Ключевые слова: двигательная активность, анатомо-физиологические особенности, физическое воспитание, физическая нагрузка, выносливость, эффективность тренировки.

Приобщение школьников к физической культуре - важный компонент в формировании здорового образа жизни. С дальнейшим совершенствованием разнообразных форм занятий физической культурой, большое значение имеет организация самостоятельных занятий физической культурой.

Влияние двигательной активности на умственные способности и настроение детей, как показывают многочисленные исследования, очень значимо. Дети, ведущие малоподвижный образ жизни, хуже усваивают учебный материал как по физической культуре, так и по общеобразовательным дисциплинам. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и нарушением режима труда и отдыха приводит к появлению избыточной массы тела и, как следствие, к нарушению обменных процессов в формирующемся организме. Необходимы самостоятельные систематические занятия физической культурой и спортом. К

сожалению, в повседневной жизни добиться этого, как правило, очень сложно, так как организованные занятия проводятся лишь на уроках физической культуры, чего совершенно недостаточно не только для восполнения дефицита необходимой ежедневной двигательной активности, но и тем более для улучшения функционального состояния основных систем организма.

Как показывают проведенные наблюдения, обучающиеся общеобразовательной школы, посещающие спортивные секции, обучены заниматься физическими упражнениями только под пристальным наблюдением учителя. Большое значение имеет вовлечение учащихся в специально организованные спортивные кружки и секции, но и активно внедрять физическую культуру и спорт в повседневную жизнь школьников и повышать тем самым их двигательную активность. Но, к сожалению, умениям организовывать и проводить самостоятельные занятия физической культурой школьников не обучают в рамках школьной программы. Не решены следующие задачи: не разработана методика обучения доступным элементам самостоятельных занятий, не разработана структура самостоятельных занятий. Немногочисленные разработки в этой области не структурированы и не носят системный характер, что не позволяет выстроить методику организации самостоятельных занятий.

Проблема, рассматриваемая в данной статье, касается, прежде всего, условий организации самостоятельных занятий по выполнению физических упражнений у учащихся основной школы. Целью, соответственно, ставится вопрос о выявлении этих условий, в процессе чего рассмотрим следующие задачи: проанализировать характеристику физических упражнений; изучить анатомо-физиологические особенности детей среднего школьного возраста, выявить условия организации самостоятельных занятий физических упражнений [2].

В связи с тем, что с наступлением среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция меняется на противоположную, стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрестный характер. У девочек 12-13 лет рост находится в диапазоне 152-162 см, а вес - 42-52 кг. У мальчиков 12-13 лет рост заметно меньше, чем у девочек, и равен примерно 152 см; к 14 годам средний рост мальчиков превышает среднего роста девочек и составляет около 165 см. Аналогичная ситуация и с весом тела.

Артериальное давление со взрослением ребенка повышается. Для ребенка 13 лет нормой является артериальное давление 105/60 мм ртутного

столба. Кровеносные сосуды ребенка отличаются хорошей эластичностью, они легко сокращаются и расширяются. Хорошо развиты верхние дыхательные пути. Структура легочной ткани уже хорошо сформирована, воздухоносные пути достаточно широки и прекрасно разветвлены.

Мышечная система развита хорошо в том случае, если ребёнок имеет хорошую физическую нагрузку и ведет весьма подвижный образ жизни, поскольку регулярно испытывает умеренную физическую нагрузку, его мышечная система совершенствуется - сокращения мышц становятся сильнее, мышцы обретают выносливость [1].

Ребенок среднего школьного возраста хорошо владеет своим телом, и если он занимается спортом, то может достигнуть в спорте высоких результатов. Руки способны выполнять очень тонкую работу - писать, рисовать, лепить, что-нибудь конструировать и т.д.

Таким образом ребенок постоянно растет и развивается и на каждом возрастном этапе своей жизни предстает в особом морфологическом, физиологическом и психологических качествах, поэтому необходимо выделять ряд периодов или этапов развития.

Значимые анатомо-физиологические особенности каждого периода имеют большое значение для научно обоснованной разработки медицинских, социальных и других мер охраны здоровья и развития ребенка. Поэтому периоды детства важны как для врачебной деятельности, так и для рекомендации адекватных режимов жизни, питания, воспитания, профилактики заболеваний и т.д. [4].

Физические упражнения - это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Эффект физических упражнений определяется прежде всего содержанием. Содержание физических упражнений - это совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения (физиологические сдвиги в организме, степень проявления физических качеств). Исторически в обществе сложилось так, что все многообразие физических упражнений постепенно аккумулировалось всего в четырех типичных группах: гимнастика, игры, спорт, туризм, которые дают возможность: обеспечить всестороннее физическое воспитание человека; удовлетворить индивидуальные запросы и интересы многих людей в сфере физического воспитания; охватить физкультурными занятиями людей

практически на протяжении всей жизни - от элементарных детских подвижных игр до занятий упражнениями из арсенала лечебной физической культуры [3].

В самостоятельные занятия необходимо включать: общеразвивающие упражнения с предметами (гири, гантели, скакалка, обруч, резиновый эспандер); различные висы и упоры, акробатические упражнения: бег, прыжки, бросание мяча, метание, толкание; различные подвижные и спортивные игры: катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде, упражнения на тренажерах [3].

Ребенок, начиная заниматься самостоятельно, должен усвоить, что дадут ему эти занятия. Он целенаправленно должен понять, что это укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств, воспитание привычек здорового образа жизни.

В данной статье рассмотрены вопросы обучения детей тренировочным занятиям, планирования физической нагрузки и самоконтроля, построения тренировочного занятия. В начале каждого занятия необходимо выполнять разминку, для того чтобы подготовить организм к предстоящей физической нагрузке. Начинать занятия следует с упражнений, требующих точности движений, ловкости, повышенной скорости. Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости. Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию всего организма. Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного распределения физической нагрузки каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить упражнение с соревновательной интенсивностью. Затем, исходя из максимального теста, определяют тренировочную нагрузку. Выделяют четыре типа нагрузок: умеренный – 30%; средний – 50%; большой – 70%; высокий – 90%.

Для развития силовой выносливости применяются такие упражнения, как приседания, отжимания, подтягивания, т.е. отягощенные массой собственного тела; а также упражнения с внешним отягощением (гантели, гири, резиновые амортизаторы, упражнения на тренажерах) и т. п. После некоторого времени (например, нескольких недель тренировок) снова проводится максимальный тест, и, если он даст результат выше прежнего, значит, ваша физическая выносливость увеличилась. В этом случае расчет тренировочной нагрузки делается повторно. Первые 2 – 3 месяца работа

осуществляется с отягощением 35 – 45% от максимального теста, что позволяет укрепить мышечно-связочный аппарат. Затем, в последующие 2 – 3 месяца, можно перейти к работе с отягощением в 55 – 60% от максимального, и только после этого, через 5 – 6 месяцев занятий, переходят к работе с отягощением в 75 – 80% от максимального. При занятиях физической культурой самостоятельно необходимо помнить: 1. Занятия должны носить оздоровительную и развивающую направленность. 2. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом [5].

В процессе обучения детей проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями, мною разработаны правила проведения самостоятельных занятий, которые получает каждый ученик.

1. Начиная самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определите уровень физической подготовленности.

2. Тренировку обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Старайтесь соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

4. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению.

5. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

6. Составляя план тренировки, включайте упражнения для развития всех двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных качеств). Это позволит вам достичь успехов в избранном виде спорта.

7. Если вы почувствовали усталость, то на следующих тренировках нагрузку надо снизить.

8. Если вы почувствовали недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, переутомление, прекратите тренировки и посоветуйтесь с учителем физической культуры или врачом.

9. Старайтесь проводить тренировки на свежем воздухе, привлекайте к тренировкам своих товарищей, членов семьи, родственников, братьев и сестер.

10. Результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4 – 5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

11. Помните, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если вы будете использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим питания.

Итак, жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье [6].

Литература

1. Арбузов Е.А. «Физическая культура».- М.: Физкультура и спорт, 2008.- 220 с.
2. «Введение в теорию физической культуры». / Под ред. Л.П. Матвеева. - М.,2004.-106 с.
3. Дергунов Н.И. «Физическая культура». - М.: Академия, 2005.-245 с.
4. Змановский Ю.Ф. «Круговая тренировка в школе».- М:Знание, 2008. - 290 с.
5. Клевенко В.М. «Физическая культура». - М.: Академия, 2004. – 327 с.
6. Кузнецова В.В. «Круговая тренировка в физическом воспитании». - Физкультура и спорт, 2007.-330 с.

Яковлева Марина Рашитовна, преподаватель высшей квалификационной категории, mar1975ina@yandex.ru, Россия, Кемеровская область-Кузбасс, г. Ленинск-Кузнецкий, государственное профессиональное образовательное учреждение «Кузбасское училище олимпийского резерва».

FORMATION OF VALUE-MOTIVATIONAL COMPONENTS IN THE ORGANIZATION OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Yakovleva Marina Rashitovna, teacher of the highest qualification category, mar1975ina@yandex.ru, Russia, Kemerovo Region-Kuzbass, Leninsk-Kuznetsky, State Professional Educational Institution "Kuzbass Olympic Reserve School".

Annotation. The article considers the main directions of improving physical education in the system of basic education. The determining role of the effectiveness of physical education is assigned to the formation of a motivational strategy when organizing independent classes for performing physical exercises of primary school students.

Keywords: motor activity, anatomical and physiological features, physical education, physical activity, effectiveness of training.

References

1. Arbuzov E.A. "Phizicheskaya kultura". - M.: Phizicheskaya kultura i sport, 2008.-220 s.
2. "Vvedenie v teoriiu phizicheskoy kulturi". / L.P.Matveev. - M., 2004.-106 s.
3. Dergunov N.I. "Phizicheskaya kultura ". - M.: Academiya, 2005.-245 s.
4. Zmanovsky Yu.F. "Krugovaya trenirovka v shkole".- Moskva: Znanie, 2008. -290 s.
5. Klevenko V.M. "Phizicheskaya kultura". - M.: Academiya, 2004. – 327 s.
6. Kuznetsova V.V. "Krugovaya trenirovka v phizicheskoy vospitanii". - Phizicheskaya kultura i sport, 2007.-330 s.

УДК 796.11.3

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ МЧС РОССИИ

Якушов Д.С., Дмитриев А.Д., Свиридова Н.В.

Аннотация. *Статья посвящена проблемам и основным тенденциям развития физической культуры и спорта в учебных заведениях МЧС России. Проанализирована значимость любительского спорта в формировании модели физической подготовленности сотрудника. Обоснована значимость физической подготовки для воспитания современной личности.*

Ключевые слова: *физическая подготовка, студенческий спорт, спортивные соревнования, саморазвитие.*

Физическая культура, как часть общей культуры общества, направлена на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни каждого человека. Следует подчеркнуть, что физическая культура – это особая и самостоятельная область культуры. Она возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека. Целью физической культуры является здоровье, развитие физических качеств, активная двигательная деятельность, развитие двигательных навыков и умений, физиологических и психологических функций организма. Требования к физической подготовке будущих сотрудников МЧС России содержатся в

приказе от 30.03.2011 № 153 «Об утверждении Наставления по физической подготовке личного состава федеральной противопожарной службы». Уровень физической подготовки сотрудников основан на сложности задач, с которыми они сталкиваются в служебной жизни, и требует повышенного внимания к обеспечению функционирования системы физического воспитания особенно на уровне высших учебных заведений, которые должны заложить фундамент для всего последующего развития сотрудника.

Физическая культура в Академии Государственной противопожарной службы МЧС России является частью формирования общей и профессиональной культуры личности современно курсанта, слушателя и студента. Учебные дисциплины профессионального цикла (пожарная тактика, пожарно-строевая подготовка) требуют высокого уровня физической подготовленности и не могут быть освоены без систематических тренировок. Высшие учебные заведения МЧС России готовят будущих руководителей, которые должны в своих коллективах быть лидерами фактическими, а не номинальными [2]. Чтобы сохранить работоспособность на долгие годы службы курсанты должны сделать занятия физической культурой не просто частью распорядка дня, но и встроить такие занятия в часы свободного времени.

Спортивные достижения могут служить важнейшей основой для выстраивания мотивации к занятиям физической подготовкой. Участие в любительских соревнованиях позволяет обучающемуся не просто проверить свою физическую подготовку, но и дает возможность организовать тренировочный процесс с учетом периодического выхода на пиковую форму. Данный уровень погруженности в физическое воспитание уже требует глубоких знаний и самоотдачи, но в итоге позволяет воспитать будущего сотрудника, готового к постоянному развитию и выходу за пределы возможностей. Занятия любительским спортом в высших учебных заведениях закладывают фундамент для дальнейшей служебной жизни сотрудника [4; 90].

Выполнение физических упражнений оказывает влияние не только на тело человека, а имеют глубокое и многостороннее воздействие на его личность. В момент их выполнения, в организме занимающегося происходят множественные процессы: физиологические, психические, биохимические, а так же другие, благодаря которым происходят изменения в двигательной и вегетативной системах. Продолжительное и регулярное их применение совершенствует деятельность всех органов и систем, приводит к положительным перестройкам в жизнедеятельности организма. Помимо

этого, физические упражнения способствуют предотвращению и предупреждению различных заболеваний.

При общем положительном эффекте от использования физической культуры и спорта в учебно-воспитательном процессе в высших учебных заведениях, стоит отметить, что наметились несколько проблем, решение которых позволит усовершенствовать физическую подготовку будущих сотрудников.

Сегодня эксперты в области физической культуры утверждают, что физическое развитие больше части молодежи не удовлетворяют нормам, которые предъявляются к поступающим в учебные заведения МЧС России [1]. Потенциальные абитуриенты имеют хронические заболевания, вызванные или спровоцированные недостаточным физическим развитием [3]. Это ограничивает выбор профессиональной деятельности в системе МЧС.

Сформулируем основные проблемы, которые ограничивают развитие системы физического воспитания курсантов, студентов и слушателей.

Во-первых, несовершенство нормативно-правовой законодательной базы развития студенческого спорта, включая вопросы его планомерного бюджетного финансирования, статуса и деятельности спортивных клубов. Нет четкого регламента присвоения спортивных званий по итогам Всероссийских соревнований среди студентов. Отсутствие правового статуса студенческих сборных команд, что создает значительные трудности вузам при командировании студентов для участия в российских и международных студенческих спортивных соревнованиях.

Во-вторых, отсутствие нормативно-правового и финансового механизма совершенствования процесса физического воспитания и спорта. Низкий уровень обеспеченности современным инвентарём и оборудованием для занятий по физической подготовке в учебных заведениях.

В-третьих, слабая мотивация у профессорско-преподавательского состава и у самих обучающихся к участию в спортивных соревнованиях. Занятость, связанная с образовательным процессом и необходимость соблюдения бюрократических формальностей, связанных с отрывом от основной деятельности, вынуждает отказываться от проявления инициативы в области любительского массового спорта.

В-четвертых, низкая заинтересованность и ответственность большинства всероссийских спортивных федераций по развитию студенческого спорта.

Наряду с проблемами, можно отметить и наметившиеся тенденции, которые необходимо учесть при совершенствовании физической подготовки курсантов, слушателей и студентов.

Таким образом, можно попытаться сформулировать основные современные тенденции развития студенческого спорта в нашей стране и мире. Это позволит эффективно управлять развитием модели физической подготовки сотрудника МЧС.

За последние годы усилено внимание государства к проблемам здоровья и физического развития молодежи. Этот процесс не мог не затронуть и высшие учебные заведения. Привлечение молодежи к массовым спортивным мероприятиям в качестве участников и зрителей позволяет решить множество задач по комплексному воспитанию необходимых современному человеку духовных и физических качеств.

Развитие международных контактов в области студенческого спорта позволяет вывести престиж любительских соревнований на более высокий уровень за счет массовости и международного статуса мероприятий.

В условиях современного мира особую значимость обретает развитие личности человека, подготовка ее к физическим и психологическим нагрузкам, к активным формам деятельности. В современном мире в одном ряду с коммуникативными, познавательными, ценностными качествами стоит физкультурная и спортивная деятельность. С помощью них человек реализует потребности в совершенстве и саморазвитии.

Если использовать средства физического воспитания и физкультурно-оздоровительную работу во всех звеньях человеческой жизни деятельности, то будет формироваться основа для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества.

Привлечение молодого поколения к систематическим занятиям спортом будет постепенно решать проблему укрепления и сохранения здоровья, но для этого необходимо использовать совместные усилия государства и граждан. Данная модель может быть успешно реализована на базе учебных заведений, особенно тех, чьи задачи базируются на модели физически подготовленного человека.

Литература

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2009. № 2. С. 6-9.

2. Беляев Р.В., Колосова Л.А., Остапенко Р.И., Сергиенко А.И. Теоретическое осмысление морально-психологического фактора // Перспективы науки и образования. 2016 . 6(24). С. 75-78.

3. Гаркуша С.В. Физическое воспитание учеников и студентов:

современные проблемы и пути решения // Здоровье для всех. 2013. №2. С. 30-33.

4. Свиридова Н.В., Щипачев М.Н. Роль военно-спортивных игр в совершенствовании физической подготовки сотрудника МЧС // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Сборник статей XXIII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.М. Струганов. Иркутск, 2021. С. 89-92.

Якушов Дамир Сергеевич командир отделения 2 курса факультета Пожарной и Техносферной безопасности, cwerfggw@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Академия Государственной противопожарной службы МЧС России.

Дмитриев Арсений Дмитриевич курсант 2 курса факультета Пожарной и Техносферной безопасности, arseniy105052@yandex.ru, Россия, Москва, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Академия Государственной противопожарной службы МЧС России.

Свиридова Наталья Владимировна кандидат философских наук, заместитель начальника кафедры философии, tolavender@gmail.com, Россия, Москва, Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Академия Государственной противопожарной службы МЧС России.

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA

Yakushov Damir Sergeevich 2nd year squad commander of the Faculty of Fire and Technosphere Safety, cwerfggw@yandex.ru , Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Academy of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia.

Dmitriev Arseniy Dmitrievich 2nd year cadet of the Faculty of Fire and Technosphere Safety, arseniy105052@yandex.ru , Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Academy of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia.

Sviridova Natalia Vladimirovna Candidate of Philosophical Sciences, Deputy Head of the Department of Philosophy, tolavender@gmail.com , Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Academy of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia.

Annotation. The article is devoted to the problems and main trends in the development of physical culture and sports in educational institutions of the Ministry of Emergency Situations of Russia. The importance of amateur sports in the formation of an employee's physical fitness model is analyzed. The importance of physical training for the education of a modern personality is substantiated.

Keywords: physical training, student sports, sports competitions, self-development.

References

1. Anikeev D. M. *Problemy` formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi // Pedagogika, psixologiya i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskogo vospitaniya i sporta. 2009. № 2. S. 6-9.*
2. Belyaev R.V., Kolosova L.A., Ostapenko R.I., Sergienko A.I. *Teoreticheskoe osmy`slenie moral`no-psixologicheskogo faktora // Perspektivy` nauki i obrazovaniya. 2016 . 6(24). S. 75-78.*
3. Garkusha S.V. *Fizicheskoe vospitanie uchenikov i studentov: sovremennyye problemy` i puti resheniya // Zdorov`e dlya vsekh. 2013. №2. S. 30-33.*
4. Sviridova N.V., Shhipachev M.N. *Rol` voenno-sportivny`x igr v sovershenstvovanii fizicheskoy podgotovki sotrudnika MChS // Sovershenstvovanie professional`noj i fizicheskoy podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel`ny`x organizacij i sotrudnikov silovy`x vedomstv. Sbornik statej XXIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Otv. redaktor S.M. Struganov. Irkutsk, 2021. S. 89-92.*

УДК 796/799

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 21 ВЕКЕ

Ярошенко Е.В.

Аннотация. В статье рассматривается необходимость физической культуры в современном мире, её проблемы и методы развития физической подготовки обучающихся. Проанализированы разные виды спорта и их важность в различных сферах деятельности человека. Спорт, в данной статье, раскрывается не только как занятие для укрепления здоровья человека, но и как активный способ заработка.

Ключевые слова: физкультура, здоровье, спорт, развитие.

С давних времен, спорт, так или иначе сопровождал человечество. Изначально бег, прыжки и прочие физические нагрузки были самой острой необходимостью, иначе невозможно было выжить и добыть еду. Со временем, спорт стал больше образом жизни, личным выбором нежели необходимостью.

Как пример, можно привести Древнюю Грецию, где культом являлось тело, к слову, Олимпийские игры берут свое начало именно оттуда. Люди всегда стремились к зрелищности и спортивные состязания удовлетворяли эту потребность. Время менялось, менялись внешние обстоятельства, быт, традиции, но потребность в физическом развитии осталась неизменной.

Сегодня миром правят электронные технологии, больше не нужно охотиться за мамонтом, преодолевать большие расстояния пешком, а можно

за очень короткий промежуток времени, не вставая с дивана, сделать массу дел. Именно это привело к тому, что человек оказался на пороге телесной атрофии, что само по себе склоняет сделать вывод о том, что невозможно недооценить роль и необходимость развития физической культуры в XXI веке [1, с. 74].

Занятия спортом сопровождают нас чуть ли не с рождения, начиная с зарядки в детском саду и заканчивая профессиональными соревнованиями. Каждый утверждает о необходимости полноценного физического развития.

Уроки физической культуры в школе являются обязательной частью программы и, если некоторые дисциплины, со временем уходят, то дисциплина «Физическая культура» остается до 11 класса. Согласно статистике, больше половины школьников позитивно относятся к урокам физкультуры и лишь небольшой процент считает эти занятия ненужными.

Физическому развитию детей посвящено огромное количество научных работ и методических пособий. Кроме общеобязательных нормативов, для того чтобы заинтересовать школьников, постоянно проводятся состязания и эстафеты. Желание победить подталкивает юных спортсменов к тренировкам и развитию своего спортивного потенциала, как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух». Помимо занятий физической культурой в рамках школьной программы, для мальчишек и девчонок существует очень много спортивных секций и кружков. По статистике, родители мальчиков предпочитают отдавать своих детей в секции по футболу, боевому искусству, плаванию, легкой атлетике. Для девочек предпочтительней остается – гимнастика, фигурное катание, разные виды акробатических секций.

Когда мы говорим о роли физической культуры в жизни студентов, то, конечно, необходимо обозначить, что она велика, так как спортсменов уважают товарищи, их любят девушки, им прощаются некоторые недоработки в учебе. В академическом курсе, предусмотрены обязательные часы для физического развития. Они предусматривают сдачу обязательных нормативов и участие в спортивных играх, для тех, кто по физическим причинам не могут заниматься в общем режиме, разрабатывается специальная, упрощенная программа. В каждом институте и университете обязательно есть кафедра физической культуры и спорта.

Что касается спорта в повседневной жизни, стоит отметить некоторые расхождения. Так, у большинства людей на генном уровне заложено, что физически развитый человек автоматически считается более успешным, вызывает больше уважения в социально значимой группе, а также, пользуется

популярностью у противоположного пола. Все это обусловлено стремлением защитить себя и будущее «потомство» [3, с. 98].

Сегодня индустрия красоты обязывает быть стройным и спортивным. Со всех экранов и обложек журналов нас учат правильному образу жизни и занятия физической культурой стоит на первом месте. И если всего пару лет назад спорт откровенно игнорировали, то сегодня, для того чтобы быть «в тренде», нужно хотя бы пару часов в неделю уделять внимания развитию своего тела. Уже не говоря о том, что спорт – это очень прибыльный бизнес. Шейпинг, пилатес, кардио, калланетика – самое малое из того, что сегодня предлагает спортивная индустрия. В каждом жилищном комплексе больших городов есть свой спортзал, фитнес-клубы, а частные тренеры заполонили рынок, предлагая свои услуги. Быть спортивным модно, здоровый образ жизни спасет будущее.

Что уж говорить о профессиональном спорте, еще в древнем Риме понтифики понимали, что народу нужно «хлеба и зрелищ» [5, с. 122] и если раньше для этого существовал Колизей, то сегодня его вполне успешно заменяют спортивные состязания.

Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы, всемирные универсиады, все это вызывает прилив адреналина и успешно привлекает новых фанатов и зрителей. Человечество всегда тяготело к физическим нагрузкам, это внушало им безопасность и свободу. Сейчас в мире около 160 официальных видов спорта, из них олимпийских – 67. Согласитесь, внушительная цифра. Самым популярным из них является футбол, который насчитывает больше 4 миллиардов болельщиков, не считая рядовых зрителей. Дальше идут:

- баскетбол (более 1 миллиарда поклонников);
- крикет (удивительно, но этот вид спорта насчитывает около 2 миллиардов приверженцев);
- большой теннис (около 1 миллиарда поклонников);
- легкая атлетика.

Выше были названы наиболее популярные по всему миру и это только лишь подтверждает тот факт, что спортсмены всегда на виду, самые успешные из них – богаты и знамениты, также многие равняются на спортсменов, хотят повторить успех.

Еще один из видов зрелищ, который захватил достаточно большую аудиторию в наше время – это туризм. Спортом, в классическом его проявлении, это направление назвать достаточно сложно, это как раз физическая культура в чистейшем ее воплощении, так как работа проводится

исключительно над телом. Культуризм или «bodybuilding», это специальное наращивание мышц с помощью разработанных упражнений и правильно подобранного питания. Показать свои достижения спортсмены могут на специальных конкурсах, где судьи оценивают их по общепризнанным критериям. Первый конкурс по бодибилдингу на 14 сентября 1901 года, под названием «Большой конкурс». Он был проведен в Королевском Альберт – Холле в Лондоне. И, хотя, за много лет это направление претерпело множество изменений (взять, к примеру, применение анаболиков), оно до сих пор пользуется достаточно большой популярностью.

Физическая культура в жизни каждого взрослого человека тоже занимает достаточно весомое место. Эстафеты, флэш-мобы, состязания, наверное, нет такого человека, который за всю жизнь не участвовал в них хотя бы раз. Спортзалы или спортивные площадки – это обычное дело для каждого человека, даже прогуливаясь с собакой или с ребенком, мы совершаем физические действия.

Кроме того, занятия физкультурой очень важны для поддержания здоровья. Практически при любом недуге, наравне с медикаментозным лечением, врачи прописывают так называемую ЛФК – лечебную физическую культуру. Ее применяют как для людей с инвалидностью, так и для поддержания надлежащего физического состояния при других проблемах со здоровьем, это специально разработанные упражнения, которые работают в комплексе и при их постоянном повторении. Множество болезней, связанных с вегетососудистой системой, опорно-двигательным аппаратом и даже желудочно-кишечным трактом можно решить, если методично и качественно заниматься ЛФК. Кроме того, ежедневная гимнастика позволит забыть о болезнях неврологического характера, существуют даже такие целые методы лечения, основанные исключительно на физических упражнениях, без применения лекарственных препаратов.

Такой подход отлично подошел бы и для людей преклонного возраста. К сожалению, большинство людей старше 50-летнего возраста очень редко уделяют время занятию спортом, они утверждают, что уже староваты для таких занятий. Многие говорят о том, что физическая культура не принесет желаемого результата, а только ухудшит здоровье и это абсолютный стереотип. В большинстве стран Европы уже давно пересмотрели отношение к физическим нагрузкам в преклонном возрасте. Сейчас там происходит большая пропаганда, направленная на популяризацию занятия спортом особенно для пенсионеров.

Если провести черту к вышесказанному, то можно прийти к выводу, что роль физической культуры невозможно переоценить, особенно в нашем стремительном XXI веке. И пускай за мамонтом уже давно не нужно охотиться, из хищников самым страшным стал человек [4, с. 51], развитие собственного тела никто не отменял. Наука еще не придумала такого механизма, который мог бы поддерживать тело и здоровье в идеальном состоянии без усилий. Большого безопасного массового адреналина, чем спортивные состязания не приносит ни одно явление, а сплотить коллектив способны только эстафеты и спортивные соревнования.

Куда бы мы не пошли, как бы не старались убежать от заветов предков и уповать на технический прогресс, генетическая память вновь возвращает необходимость быть быстрее, выше, сильнее.

Наше тело – храм души. И только физическая культура способна поддержать этот храм в отличном состоянии.

Литература

1. Бакико И.В. Значение физической культуры для развития здорового человека // Наука, техника и образование. – 2015. – № 4 (10). – С. 178-180.
2. Воронов Н.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Н.А. Воронов, И.В. Козниенко // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3, № 11 (52). – С. 525.
3. Григорьев В.И. Значение физической культуры для развития человеческого потенциала России // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2010. – Т. 5, № 1. – С. 222.
4. Даниленко А.В. Значение физической культуры для формирования здорового образа личности / А.В. Даниленко, А.Н. Герасевич // Наука-2020. – 2016. – № 1 (7). – С. 116.
5. Еременко В.Н. Роль физической культуры в жизни человека / В.Н. Еременко, А.С. Медведева, А.А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3. – С. 353-355.
6. Косаренко Д.А. Значение физической культуры в жизни и профессиональной деятельности // Вестник науки. – 2018. – Т. 1, № 9 (9). – С. 61-63.
7. Леготкин А.Н. Физическая культура в становлении личности / А.Н. Леготкин, А.Б. Лопатина // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 1, № 11. – С. 121-123.
8. Мартазанов Х.М. Значение физической культуры для общества и для человека // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 1, № 4. – С. 59-60.

9. Тазиева Л.М. Роль и значение физической культуры и спорта для экономики и общества / Л.М. Тазиева, А.Ф. Мифтахов // Экономика и социум: электрон. междунар. науч.-практ. журн. – 2017. – № 6-2 (37). – С. 401-402.

10. Хан Т.В. Социальная сущность и значение нетрадиционной физической культуры в досуговой сфере молодёжи / Т.В. Хан, А.А. Шурыгина // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – № 5 (60). – С. 215-218.

11. Черясова О.Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О.Ю. Черясова, М.А. Онищук // Молодой ученый. – 2018. – № 48. – С. 332-336.

Ярошенко Евгения Валерьевна, к.п.н., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровья, beregnov2005@yandex.ru, Россия, Пятигорск, Пятигорский медико-фармацевтический институт – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волгоградский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE 21ST CENTURY

Evgeniya V. Yaroshenko, Ph.D., Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health, beregnov2005@yandex.ru, Russia, Pyatigorsk, Pyatigorsk Medical and Pharmaceutical Institute – branch of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Medical University» of the Ministry of Health of the Russian Federation.

Annotation. The article discusses the need for physical culture in the modern world, its problems and methods of developing physical training of students. Different types of sports and their importance in various spheres of human activity are analyzed. Sport, in this article, is revealed not only as an activity for strengthening human health, but also as an active way of earning money.

Keywords: physical education, health, sport, development.

References

1. Bakiko I.V. The importance of physical culture for the development of a healthy person // Science, technology and education. – 2015. – № 4 (10). – Pp. 178-180.

2. Voronov N.A. The importance of physical culture and sports in human life / N.A. Voronov, I.V. Koznienko // Central Scientific Bulletin. – 2018. – Vol. 3, No. 11 (52). – P. 525.

3. Grigoriev V.I. The importance of physical culture for the development of human potential in Russia // Health – the basis of human potential: problems and ways to solve them. - 2010. – Vol. 5, No. 1. – p. 222.

4. Danilenko A.V. The importance of physical culture for the formation of a healthy personality image / A.V. Danilenko, A.N. Gerasevich // Nauka-2020. – 2016. – № 1 (7). – P. 116.

5. Eremenko V.N. *The role of physical culture in human life* / V.N. Eremenko, A.S. Medvedeva, A.A. Levchenko // *Azimut of scientific research: pedagogy and psychology*. – 2019. – Vol. 8, No. 3. – pp. 353-355.
6. Kosarenko D.A. *The importance of physical culture in life and professional activity* // *Bulletin of Science*. - 2018. – Vol. 1, No. 9 (9). – pp. 61-63.
7. Legotkin A.N. *Physical culture in the formation of personality* / A.N. Legotkin, A.B. Lopatina // *Successes of modern science*. – 2016. – Vol. 1, No. 11. - pp. 121-123.
8. Martazanov H.M. *The importance of physical culture for society and for man* // *The successes of modern science*. - 2016. – Vol. 1, No. 4. – pp. 59-60.
9. Tazieva L.M. *The role and importance of physical culture and sports for the economy and society* / L.M. Tazieva, A.F. Miftakhov // *Economics and Society: electron. international scientific-practical. journal*. – 2017. – № 6-2 (37). – Pp. 401-402.
10. Khan T.V. *The social essence and significance of non-traditional physical culture in the leisure sphere of youth* / T.V. Khan, A.A. Shurygina // *The world of science, culture, education*. – 2016. – № 5 (60). – Pp. 215-218.
11. Cheryasova O.Yu. *Physical culture and sport in the life of modern society* / O.Yu. Cheryasova, M.A. Onishchuk // *Young scientist*. – 2018. – No. 48. – With.